



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

**TÜRKİYE BESLENME
VE
SAĞLIK ARAŞTIRMASI
(TBSA)**

**ANKARA
2019**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

**TÜRKİYE BESLENME VE
SAĞLIK ARAŞTIRMASI
(TBSA)**

**ANKARA
2019**



ISBN : 978-975-590-722-2

Sağlık Bakanlığı Yayın No : 1132

Basım Yeri : TİRAJ BASIM VE YAYIN SANAYİ TİCARET LTD. ŞTİ.

Kızılırmak Mah. 1441. Cad. Meva İş Merkezi 8-F Çukurambar-Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 285 10 08 • tiraj@tirajbasim.com • www.tirajbasim.com

Sertifika No: 41392

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi" şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

YAYIN KOMİSYONU

Uzm. Dr. Hasan IRMAK

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Dr. Kanuni KEKLİK

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL

ARAşTIRMA EKİBİ

Halk Sağlığı

Prof. Dr. H. Seval AKGÜN
Başkent Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik

Prof. Dr. A. Gülden
PEKCAN
Hasan Kalyoncu
Üniversitesi

Prof. Dr. Emine
AKSOYDAN
Başkent Üniversitesi

Prof. Dr. Gül
KIZILTAN
Başkent Üniversitesi

Biyoistatistik

Prof. Dr. Ergun
KARAAğAOğLU
Hacettepe Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Sevilay
KARAHAN
Hacettepe Üniversitesi

Bilgi-İşlem (Bilgisayar Mühendisliği)

Prof. Dr. Hasan OğUL
Başkent Üniversitesi

Sağlık Bakanlığı

Doç. Dr. Nazan YARDIM
Uzm. Dr. Sabahattin KOCADAğ
Dyt. Nermin ÇELİKAY
Dyt. Fatma AYKUL
Dyt. E. Zehra KELAT

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın yürütülmesinde koşulsuz destek veren İl Sağlık Müdürlüğü çalışanlarına,
Aile Sağlığı Merkezleri hekim ve sağlık çalışanlarına,
Mesleki becerilerini ortaya koyarak anketleri ve veri girişlerini yaparak özverili destek veren
diyetisyen ve diğer sağlık çalışanlarına,
Araştırma örnekleminde destek olan TÜİK Örnekleme ve Analiz Teknikleri Daire Başkanlığına,
Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğüne,
Genel Müdürlüğümüz Aile Hekimliği Dairesi Başkanlığına,
Araştırmada katılımcılara sunulan ikramlıkları sağlayan Türkiye Gıda Dernekleri Federasyonuna,
Araştırma Soru Formlarının oluşturulmasında destek veren Yürütme Kurulu üyelerine,
ve
Araştırmaya katılım sağlayan tüm bireylere en içten teşekkürlerimizi sunarız.

ÖN SÖZ

Sağlık göstergelerinin tarihsel gelişimi içinde, refah düzeyinin artışı ile birlikte bulaşıcı hastalıklara karşı önemli başarılar kazanılmıştır. Beklenen yaşam süresinin artması, kronik hastalıkların halk sağlığı içindeki önemini arttırmıştır. Kronik hastalıklardan korunmak, temel bir halk sağlığı çalışma alanı olmuştur.

Kronik hastalıklarla mücadelede erken yaşlardan itibaren kazanılan sağlıklı hayat alışkanlıkları büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı hayat alışkanlıkları arasında hareketli hayat tarzı ve sağlıklı beslenme kişilerin kendi sağlıkları için alabilecekleri en önemli tedbirlerdendir. Bu nedenle ülke çapında sağlıklı beslenmenin toplumda yaygın olarak benimsenmesi, ülkelerin gelecekteki sağlık seviyelerinin korunması ve iyileştirilmesi açısından ihmal edilmemesi gereken bir konudur.

Ulusal beslenme sorunlarının tespiti ve bu sorunlara yönelik etkin, yararlı ve sürdürülebilir beslenme planlarının hazırlanabilmesi, uygulanabilmesi ve izlenebilmesi için güvenilir nitelikte araştırma verilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı olarak tüm dünyadaki benzer çalışmalar gibi ülkemizde de beslenme ve sağlık durumunun ortaya konulması için periyodik olarak “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” yapmaktayız.

Ülkemizde yetmişli yıllardan bu yana muhtelif beslenme araştırmaları yapılmışsa da bu araştırmalar kapsam ve içerik bakımından sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte Bakanlığımızın 2010 yılında gerçekleştirdiği araştırma sonuçları, kapsamı itibarıyla yürütülen Bakanlık politikalarına yön vermede önemli rol oynamıştır.

Bakanlığımız tarafından 2017’de başlatılan ve yaklaşık 13 000 kişiye ulaşılan “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) – 2019” bugüne kadar yapılan en kapsamlı araştırmadır ve bu konuda önemli bir veri kaynağı oluşturmaktadır. Bu araştırma ile Türkiye’de beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumunun belirlenmesi hedeflenmiştir. Bireylerin fazla kiloluluk, obezite, zayıflık gibi sorunları saptanmıştır. Fiziksel aktivite düzeyi, besin destekleri kullanım sıklığı ve beslenme ile ilintili sağlık sorunlarının görülme sıklığı tespit edilerek, biyokimyasal ve hematolojik veriler de elde edilmiştir. Önceki çalışmalar ile kıyaslama yapılarak değişimler tespit edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır. Beslenme insanın yaşamını sürdürmesinde ve yaşam kalitesini arttırmasında kritik bir paya sahiptir. Sağlık politikalarının belirlenmesine önemli bir katkı sağlayacağına inandığım bu araştırmaya katkı sağlayan tüm paydaşlarımıza ve emeği geçenlere teşekkür eder, tüm vatandaşlarımıza sağlık ve esenlikler dilerim.

Dr. Fahrettin KOCA
Sağlık Bakanı

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖN SÖZ	v
İçindekiler	vii
Tablolar Dizini	ix
Şekiller Dizini	xiv
Kısaltmalar Dizini	xv
BÖLÜM 1 : ARAŞTIRMA TASARIMI	
1. GİRİŞ	5
2. ARAŞTIRMANIN AMAÇLARI	7
3. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ	10
4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	14
4.1. Araştırma Planı	14
4.2. Araştırmanın Soru Kağıtları	16
4.2.1. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Soru Kağıdı	16
4.2.2. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi	24
4.2.3. Laboratuvar Analizleri	25
4.3. Pilot Çalışmalar	27
4.4. Veri Girişi	29
4.4.1. E-Anket Yazılımı	30
4.4.2. 24 Saatlik Besin Tüketiminin Veri Girişi	31
4.5. Veri Temizliği	31
4.6. İstatistiksel Analiz	31
4.6.1. Günlük Önerilen Alım Miktarlarını Karşılama Durumu Hesaplanması	32
4.6.2. Soru Kağıdının Uygulanma ve Cevaplanma Durumu	34
4.7. Etik Konular	35
BÖLÜM 2 : BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DURUMU	
1. GİRİŞ	41
2. TÜRKİYE’DE BESLENME VE SAĞLIK DURUMU	42
2.1. TBSA-2010: Beslenme Durumu	42
2.2. Besin Tüketim Durumu, Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları	42
2.3. Türkiye’de Mevcut Beslenme Sorunları	43
2.4. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi	48
3. BULGULAR	49
3.1. Antropometrik Ölçümler	49
3.2. Fiziksel Aktivite Durumu	70
3.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	83
3.4. Gebelik ve Emzirme Süreci Yaşamış Kadınlara Ait Bilgiler	95
3.5. Besin Tüketim Sıklığı	97
3.5.1. 15 ve Üzeri Yaş Bireylerde Besin Tüketim Sıklığı	97
3.5.2. 15-18 Yaş Grubu Erkek Bireylerde Besin Tüketim Sıklığı	104
3.5.3. 19-64 Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı	111
3.5.4. 65 ve Üzeri Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı	118
3.5.5. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı	125

3.5.6.	15-18 Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	132
3.5.7.	19-64 Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	139
3.5.8.	65 ve Üzeri Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	146
3.5.9.	15 ve Üzeri Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	153
3.5.10.	Gebe Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	160
3.5.11.	Emziren Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı	166
3.6.	<i>Besin Güvencesi</i>	172
3.7.	<i>Besin Desteği Kullanma Durumu</i>	174
3.8.	<i>24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi</i>	176
4.	SONUÇLAR VE ÖNERİLER	213
4.1.	SONUÇLAR	213
4.2.	ÖNERİLER	220
5.	KAYNAKLAR	222

BÖLÜM 3: SAĞLIK DURUMU VE BİYOKİMYASAL BULGULAR

1.	GİRİŞ	231
1.1.	<i>Türkiye’de Beslenme ve Sağlık Durumu</i>	231
1.2.	<i>Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar</i>	233
2.	BULGULAR	235
2.1.	<i>Hastalık Durumu</i>	238
2.1.1.	Engellilik Durumu	249
2.1.2.	Tütün Kullanımı	252
2.1.3.	Fiziksel Aktivite	254
2.2.	<i>Biyokimyasal Bulgular</i>	267
2.3.	<i>Gebelerde Biyokimyasal Bulgular</i>	301
3.	SONUÇLAR	304
3.1.	<i>Hastalık Durumu</i>	304
3.2.	<i>Laboratuvar Sonuçları</i>	307
3.3.	<i>Gebelerde Laboratuvar Sonuçları</i>	312
4.	ÖNERİLER	313
5.	KAYNAKLAR	314

BÖLÜM 4 : EKLER

EK 1.	ETİK KURUL ONAY BELGESİ	321
EK 2.	SORU KAĞIDI	323
EK 3.	TBSA 2017 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM FORMU (1. Görüşme)	351
EK 4.	TBSA 2017 24 SAATLİK BESİN TÜKETİM FORMU (2. Görüşme)	371
EK 5.	TBSA 2017 BİREY LABORATUVAR NUMUNELERİ FORMU	387
EK 6.	TBSA 2017 YÜRÜTME KURULU	391
EK 7.	SAĞLIK BAKANLIĞI ÇALIŞMA GRUBU VE SAHA GÖRÜŞMECİ LİSTESİ	393
EK 8.	TBSA 2010 VE TBSA 2017 VERİLERİNE GÖRE BAZI BESİN GRUPLARI, BESİN ÖGELERİNİN ALIM MİKTARLARI VE BÖLGESEL ANALİZLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI	401
EK 9.	NUTS BÖLGELERİNE GÖRE BAZI SAĞLIK DURUMU VE LABORATUVAR SONUÇLARINI İÇEREN TABLOLAR	432

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

BÖLÜM 1 : ARAŞTIRMA TASARIMI

Tablo 1. 1.	Çalışmada izlenen ayrıntılı soru kağıdı uygulanması ve numunelerin alım planı	15
Tablo 1. 2.	Beden Kütle İndeksi (BKİ) sınıflaması ve kesişim noktaları (WHO, BMI)	19
Tablo 1. 3.	15-18 yaş grubu bireylerde BKİ Z-Skor kesişim noktaları (WHO, 2007)	20
Tablo 1. 4.	Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA, 2013) ve FAO/WHO/UNU yetişkin bireyler için PAL değerleri sınıflaması	23
Tablo 1. 5.	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 Araştırmasında Uygulanan Laboratuvar Testleri	27
Tablo 1. 6.	Ankara pilot ve Gaziantep pilot çalışması aşamaları	29
Tablo 1. 7.	EFSA DRV değerleri: Günlük önerilen AR (yeterli gereksinme) ve AI (yeterli alım) miktarları	33
Tablo 1. 8.	Araştırma sırasında soru kağıdının uygulanma durumu ve ulaşılan katılan kadın ve erkek bireylerin dağılımı, TBSA 2017	34
Tablo 1. 9.	Araştırmanın cinsiyet ve yaş grubuna göre cevapsızlık durumlarının dağılımı %, TBSA 2017	34
Tablo 1. 10.	Araştırmanın NUTS bölgelerine göre cevapsızlık oranlarının dağılımı %, TBSA 2017	35

BÖLÜM 2 : BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DURUMU

Tablo 2. 1.	Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013)	46
Tablo 2. 2.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde cinsiyete göre beden ve dış görünümle ilgili düşünce /algı durumları, kilo vermek için diyet uygulama durumları dağılımı, TBSA 2017	50
Tablo 2. 3.	Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), beden kütle indeksi (kg/m ²) ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	51
Tablo 2. 4.	Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre bel çevresi, kalça çevresi ve boyun çevresi ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	53
Tablo 2. 5.	Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	54
Tablo 2. 6.	Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), beden kütle indeksi (kg/m ²) ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	55
Tablo 2. 7.	Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre bel çevresi, kalça çevresi ve boyun çevresi ortalama $\bar{x}$, standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	57
Tablo 2. 8.	Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	58
Tablo 2. 9.	Tüm bireylerde yaş gruplarına göre BKİ (kg/m ²) ve bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	59
Tablo 2. 10.	15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel çevresi* değerlerine göre kardiyovasküler hastalık riski dağılımı, TBSA 2017	60
Tablo 2. 11.	Bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel/kalça oranına göre kardiyovasküler hastalık riski dağılımı, TBSA 2017	61
Tablo 2. 12.	Bireylerin yaş gruplarına ve cinsiyete göre beden kütle indeksi (kg/m ²) sınıflamasına göre dağılımı (%), TBSA 2017	63
Tablo 2. 13.	Tüm bireylerin yaş gruplarına göre beden kütle indeksi (kg/m ²) sınıflamasına göre dağılımı (%), TBSA 2017	65
Tablo 2. 14.	15 ve üzeri yaş bireylerin bel çevresi/boy uzunluğu oranına göre dağılımı, TBSA 2017	66
Tablo 2. 15.	Bireylerin boyun çevresi sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017	67
Tablo 2. 16.	Gebelerin gebelik dönemlerine göre vücut ağırlığı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg), TBSA 2017	69
Tablo 2. 17.	Gebelerin gebelik dönemlerine göre BKİ ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg/m ²), TBSA 2017	69
Tablo 2. 18.	Emziren kadınların emzirme sürelerine (ay) göre BKİ ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg/m ²), TBSA 2017	70
Tablo 2. 19.	Bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	72

Tablo 2. 20.	Tüm bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	74
Tablo 2. 21.	Bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi (PAL), ortalama ($\bar{x}$) standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	76
Tablo 2. 22.	Tüm bireylerde yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyi (PAL), ortalama ($\bar{x}$) standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017	77
Tablo 2. 23.	15 ve üzeri yaş bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin EFSA sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017	78
Tablo 2. 24.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017	81
Tablo 2. 25.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ana öğün tüketme durumlarının dağılımı, TBSA 2017	84
Tablo 2. 26.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ara öğün tüketme durumlarının dağılımı, TBSA 2017	86
Tablo 2. 27.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde günlük tüketilen su türünün dağılımı ve tüketim ortalaması, TBSA 2017	87
Tablo 2. 28.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde vejetaryen olma durumu, türü ve olma nedenine göre dağılım, TBSA 2017	88
Tablo 2. 29.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde tuz ve tuz türlerinin tüketim durumunun dağılımı, TBSA 2017	90
Tablo 2. 30.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yenilebilir otların tüketim durumuna göre dağılım, TBSA 2017	91
Tablo 2. 31.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde besin alışverişine ilişkin davranışların dağılımı, TBSA 2017	92
Tablo 2. 32.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yemek pişirme yöntemlerinin dağılımı, TBSA 2017	94
Tablo 2. 33.	Gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait bilgilerin dağılımı, TBSA 2017	96
Tablo 2. 34.	Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	99
Tablo 2. 35.	15 -18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	106
Tablo 2. 36.	19-64 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	115
Tablo 2. 37.	65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	121
Tablo 2. 38.	15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	128
Tablo 2. 39.	15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 201	135
Tablo 2. 40.	19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	142
Tablo 2. 41.	65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	149
Tablo 2. 42.	15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	156
Tablo 2. 43.	Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	162
Tablo 2. 44.	Emziren kadınlarda besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017	168
Tablo 2. 45.	Son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile gıda tüketimindeki ortaya çıkan değişiklikler, TBSA 2017	172
Tablo 2. 46.	Son bir yıl içinde aç olmasına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklığı, TBSA 2017	173
Tablo 2. 47.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde cinsiyete göre besin desteği kullanma durumu, TBSA 2017	174
Tablo 2. 48.	Bireylerin yaş grubuna ve cinsiyete göre besin desteği kullanma durumu, TBSA 2017	175
Tablo 2. 49.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ilk besin tüketim kaydının alındığı günlere göre dağılımı, TBSA 2017	176
Tablo 2. 50.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ilk besin tüketimini nerede yediklerine ve nerede hazırlandığına göre dağılımı,TBSA 2017	177
Tablo 2. 51.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama $\bar{x}$, standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	182
Tablo 2. 52.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	184
Tablo 2. 53.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama $\bar{x}$, standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRVkarşılama (%) değerleri, TBSA 2017	191
Tablo 2. 54.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRV karşılama (%) değerleri, TBSA 2017	193
Tablo 2. 55.	15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	197
Tablo 2. 56.	15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	201

Tablo 2. 57.	15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	205
Tablo 2. 58.	Gebe ve emziren kadınların günlük enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	208
Tablo 2. 59.	Gebe ve emziren kadınların günlük mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	209
Tablo 2. 60.	Gebe ve emziren kadınların günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	211

BÖLÜM 3: SAĞLIK DURUMU VE BİYOKİMYASAL BULGULAR

Tablo 3. 1.	Türkiye hanehalkı büyüklüğünün dağılımı, TBSA 2017	235
Tablo 3. 2.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin öğrenim durumu, eğitim süresi, medeni durumu, yaptığı iş ve gelir durumu dağılımı, TBSA 2017	236
Tablo 3. 3.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yaşadıkları konutların tipi ve aidiyetlerinin dağılımı, TBSA 2017	237
Tablo 3. 4.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre sürekli hastalık durumu dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	238
Tablo 3. 5.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kanser hastalığı olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	238
Tablo 3. 6.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş diyabetes mellitus (şeker hastalığı) olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	239
Tablo 3. 7.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş diğer endokrin hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	240
Tablo 3. 8.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş nöropsikiyatrik bozukluk olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	240
Tablo 3. 9.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş duyu organ bozuklukları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	241
Tablo 3. 10.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kardiyovasküler hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	241
Tablo 3. 11.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş solunum sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	242
Tablo 3. 12.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş sindirim sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	242
Tablo 3. 13.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş genito-üriner sistem hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	243
Tablo 3. 14.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş deri hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	243
Tablo 3. 15.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kas iskelet sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	244
Tablo 3. 16.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş doğumsal /kromozomal anomaliler olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	244
Tablo 3. 17.	Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş ağız ve diş sağlığı sorunları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)	245
Tablo 3. 18.	Türkiye’de cinsiyete göre hastaneye başvurma, başvurma nedeni ve hepatit aşısı olma durumunun dağılımı, TBSA 2017	246
Tablo 3. 19.	Türkiye’de cinsiyete göre rapor alma durumuna göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%), engel türü dağılımı TBSA 2017	249
Tablo 3. 20.	Türkiye’de cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumunun engel türü ve doğuştan ya da sonradan olma (%) dağılımı TBSA 2017	251
Tablo 3. 21.	Türkiye’de cinsiyete göre tütün ve mamülleri kullanımı, TBSA 2017	252
Tablo 3. 22.	Türkiye’de cinsiyete göre bulunulan ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanılıyor diyenlerin dağılımı, TBSA 2017	254
Tablo 3. 23.	Türkiye’de Dünya Sağlık Örgütü sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılama durumunun dağılımı, TBSA 2017	255
Tablo 3. 24.	Türkiye’de Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı, TBSA 2017	257
Tablo 3. 25.	Türkiye’de günlük ortalama fiziksel aktivite durumu (dakika), TBSA 2017	259

Tablo 3. 26.	Türkiye’de günlük ortalama fiziksel aktivite durum, ortanca, 25 ve 75 çeyreğinin cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	259
Tablo 3. 27.	Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite durumunun yaş gruplarına ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	260
Tablo 3. 28.	Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	261
Tablo 3. 29.	Türkiye’de günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresinin yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	261
Tablo 3. 30.	Türkiye’de günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresinin cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	261
Tablo 3. 31.	Türkiye’de günlük eğlence ve boş zaman ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	262
Tablo 3. 32.	Türkiye’de günlük ortalama eğlence ve boş zaman ile ilişkili fiziksel aktivite durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	262
Tablo 3. 33.	Türkiye’de günlük ortalama oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	262
Tablo 3. 34.	Türkiye’de günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017	263
Tablo 3. 35.	Türkiye’de herhangi bir işte fiziksel aktivite yapma durumunun cinsiyete ve yaş gruplarına göre dağılımı (%), TBSA 2017	263
Tablo 3. 36.	Türkiye’de ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%), TBSA 2017	264
Tablo 3. 37.	Türkiye’de günlük ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%) TBSA 2017	265
Tablo 3. 38.	Türkiye’de eğlence ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%), TBSA 2017	265
Tablo 3. 39.	Türkiye’de günlük eğlence ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun dağılımı (%), TBSA 2017	266
Tablo 3. 40.	Türkiye’de günlük işle ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun dağılımı (%), TBSA 2017	266
Tablo 3. 41.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre AKŞ değerleri dağılımı, TBSA 2017	267
Tablo 3. 42.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre üre değerleri dağılımı, TBSA 2017	268
Tablo 3. 43.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri dağılımı, TBSA 2017	269
Tablo 3. 44.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre AST değerleri dağılımı, TBSA 2017	270
Tablo 3. 45.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ALT değerleri dağılımı, TBSA 2017	271
Tablo 3. 46.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre protein değerleri dağılımı, TBSA 2017	272
Tablo 3. 47.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre albumin değerleri dağılımı, TBSA 2017	273
Tablo 3. 48.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş erkeklerde temel özelliklerine göre ALP değerleri dağılımı, TBSA 2017	273
Tablo 3. 49.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş kadınlarda temel özelliklerine göre ALP değerleri dağılımı, TBSA 2017	274
Tablo 3. 50.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre total kolesterol değerleri dağılımı, TBSA 2017	274
Tablo 3. 51.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre trigliserit değerleri dağılımı, TBSA 2017	275
Tablo 3. 52.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri dağılımı, TBSA 2017	276
Tablo 3. 53.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre LDL değerleri dağılımı, TBSA 2017	277
Tablo 3. 54.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri dağılımı, TBSA 2017	279
Tablo 3. 55.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kalsiyum değerleri dağılımı, TBSA 2017	280
Tablo 3. 56.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre fosfor değerleri dağılımı, TBSA 2017	281
Tablo 3. 57.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre magnezyum değerleri, dağılımı TBSA 2017	282
Tablo 3. 58.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre CRP değerleri dağılımı, TBSA 2017	283
Tablo 3. 59.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre serum demir değerleri dağılımı, TBSA 2017	284
Tablo 3. 60.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre demir bağlama kapasitesi değerleri dağılımı, TBSA 2017	285
Tablo 3. 61.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, TBSA 2017	286
Tablo 3. 62.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre FT4 değerleri dağılımı, TBSA 2017	287
Tablo 3. 63.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı	288
Tablo 3. 64.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B ₁₂ değerleri dağılımı, TBSA 2017	289

Tablo 3. 65.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı, TBSA 2017	290
Tablo 3. 66.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı, TBSA 2017	292
Tablo 3. 67.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre hemoglobin değerleri dağılımı	293
Tablo 3. 68.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre hematokrit değerleri dağılımı, TBSA 2017	294
Tablo 3. 69.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCV değerleri dağılımı, TBSA 2017	295
Tablo 3. 70.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCH değerleri dağılımı TBSA 2017	296
Tablo 3. 71.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCHC değerleri dağılımı, TBSA 2017	297
Tablo 3. 72.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre RDW değerleri dağılımı, TBSA 2017	298
Tablo 3. 73.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vit D değerleri dağılımı, TBSA 2017	299
Tablo 3. 74.	Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre parathormon değerleri dağılımı, TBSA 2017	300
Tablo 3. 75.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre açlık kan şekeri değerleri dağılımı, TBSA 2017	301
Tablo 3. 76.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri dağılımı; TBSA 2017	301
Tablo 3. 77.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, TBSA 2017	301
Tablo 3. 78.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı, TBSA 2017	301
Tablo 3. 79.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı, TBSA 2017	302
Tablo 3. 80.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri dağılımı, TBSA 2017	302
Tablo 3. 81.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı TBSA 2017	302
Tablo 3. 82.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde vitamin B ₁₂ değerleri dağılımı, TBSA 2017	303
Tablo 3. 83.	Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde 25-OHD vitamin değerleri dağılımı, TBSA 2017	303

BÖLÜM 4: EKLER

Ek 8.1.	19 ve üzeri yaş bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 günlük ortalama besin tüketim miktarları kıyaslaması (kişi/ gün/ g, mL)	403
Ek 8.2.	19 ve üzeri yaş grubu bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 verilerine göre günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları kıyaslaması (kişi/gün)	405
Ek 8.3.1.	EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin enerji ve makrobesin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017	410
Ek 8.3.2.	EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikrobiyotik öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017	413
Ek 8.4.	15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerde bazı besinlerin günlük tüketim ortalaması, TBSA 2017	422
Ek 8.5.	15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	424
Ek 8.6.	15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017	428
Ek 8.7.	15 ve üzeri yaş bireylerde fazla kilolu ve obez bireylerin NUTS bölgelerine göre dağılımı	430
Ek 9.1.	15 ve üzeri yaş bireylerde fiziksel inaktif olanların NUTS bölgelerine göre dağılımı (Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı), TBSA 2017	432
Ek 9.2.	15 yaş ve üzeri bireylerde diyabetes mellitus hastalığı sıklığının NUTS bölgelerine göre dağılımı, TBSA 2017	433
Ek 9.3.	15 ve üzeri yaş bireylerde bazı laboratuvar sonuçlarının NUTS bölgelerine göre dağılımı, TBSA 2017	434

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
BÖLÜM 1 : ARAŞTIRMA TASARIMI	
Şekil 1. 1. TBSA 2017 Ön test anket giriş kayıtları	28
Şekil 1. 2. TBSA 2017 Yetişkin e-anketi giriş sayfası	30
BÖLÜM 3 : SAĞLIK DURUMU VE LABORATUVAR BULGULARI	
Şekil 3. 1. Türkiye’de cinsiyete göre son 3 ayda başvurduğu sağlık kuruluşlarının dağılımı (%)	247
Şekil 3. 2. Türkiye’de son 3 ayda bir sağlık kurumuna başvuru nedenleri (%)	247
Şekil 3. 3. Türkiye’de cinsiyete göre hepatit aşısı olma durumu (%)	248
Şekil 3. 4. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%)	250
Şekil 3. 5. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre tütün ve mamülleri kullanımı %	253
Şekil 3. 6. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bulunulan ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanılıyor diyenlerin yüzde dağılımı	254
Şekil 3. 7. Türkiye’de Dünya Sağlık örgütü sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılamayanların yaş gruplarına göre dağılım durumu	256
Şekil 3. 8. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş gruplarda uluslararası fiziksel aktivite anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı, TBSA 2017	258
Şekil 3. 9. Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivitenin cinsiyete ve yaş gruplarına göre (dakika) dağılımı	260
Şekil 3. 10. Günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı, dakika	264
Şekil 3. 11. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre trigliserid değerleri dağılımı, (%)	275
Şekil 3. 12. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri dağılımı (%)	277
Şekil 3. 13. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre LDL kolesterol değerleri dağılımı (%)	278
Şekil 3. 14. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri dağılımı	279
Şekil 3. 15. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kalsiyum değerleri dağılımı (%)	280
Şekil 3. 16. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre demir bağlama kapasitesi değerleri dağılımı (%)	285
Şekil 3. 17. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, (%)	286
Şekil 3. 18. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı	289
Şekil 3. 19. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B ₁₂ değerleri dağılımı	290
Şekil 3. 20. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı (%)	291
Şekil 3. 21. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı	292

KISALTMALAR

A	A Vitamini
AHA	Amerikan Kalp Birliği (<i>American Heart Association</i>)
AI	Yeterli Alım Miktarı (<i>Adequate Intake</i>)
AKŞ	Açlık Kan Şekeri
ALA	Alfa-Linolenik Asit
ALP	Alkalen Fosfataz
ALT	Alanin Aminotransferaz
AMDR	Makro besin Ögelerinin Referans Alım Aralığı (<i>Acceptable Macronutrient Distribution Ranges-AMDR</i>)
ASM	Aile Sağlığı Merkezi
AST	Aspartat Aminotransferaz
AR	Tahmini Ortalama Gerekseim (<i>European Food Safety Authority</i>)
B ₁	B ₁ Vitamini (<i>Tiamin</i>)
B ₂	B ₂ Vitamini (<i>Riboflavin</i>)
B ₆	B ₆ Vitamini
B ₁₂	B ₁₂ Vitamini (<i>Kobalamin</i>)
BAG	Bozulmuş Açlık Glukozu
BBO	Bel Çevresi / Boy Uzunluğu Oranı
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BKO	Bel / Kalça Çevresi Oranı
BOH	Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (<i>Non-communicable Diseases</i>)
BSA	Beslenme ve Sağlık Araştırması
C	C vitamini (<i>Askorbik asit</i>)
cm	Santimetre
CRP	C-Reaktif Protein
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asidi
D	D Vitamini
DHA	Dokosaheksaenoik Asit
dk	Dakika
DKB	Diastolik Kan Basıncı
dL	Desilitre
DM	Diyabetes Mellitus- Diyabet
DRV	Günlük Önerilen Diyet Referans Değeri / Günlük Önerilen Enerji ve Besin Ögeleri Alım Miktarları (<i>Dietary Reference Value</i>)
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
DYA	Doymuş Yağ Asidi
E	Erkek
EAR	Günlük Önerilen Ortalama Alım Miktarı (<i>Estimated Average Requirement</i>)
EFSA	Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (<i>European Food Safety Authority</i>)
EPA	Eikosapentenoik Asit
FAO	Gıda ve Tarım Örgütü (<i>Food and Agriculture Organisation</i>)
FIE	Gıda Güvencesizliği Skalası (<i>Food Insecurity Experience Scale -FIE</i>)
fL	Femtolitre
FT4	Serbest Tiroksin

g	Gram
GA	Güven Aralığı
GBSA	Gaziantep Beslenme ve Sağlık Araştırması
GGT	Gama Glutamil Transferaz
GPAQ	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
GÜ	Gazi Üniversitesi
HbA1c	Glikolize Hemoglobin
Hct	Hematokrit
HDL	High Density Lipoprotein
HDL-K	Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein-Kolesterol (<i>High Density Lipoprotein-Cholesterol</i>)
Hgb	Hemoglobin
HT	Hipertansiyon
IOM	Tıp Enstitüsü (<i>Institute of Medicine</i>)
IQR	Inter Quantile Range / Çeyrekler Arası Aralık
K	Kadın
KDH	Kalp-Damar Hastalığı
KETEM	Kanser Erken Tanı ve Eğitim Merkezi
kg	Kilogram
kcal	Kilokalori
KOAH	Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı
KVH	Kardiyovasküler Hastalıklar
L	Litre
LA	Linoleik Asit
LDL	Low Density Lipoprotein
mcg	Mikrogram
MCH	Ortalama Korpusküler Hemoglobin
MCHC	Ortalama Korpusküler Hemoglobin Konsantrasyonu
MCV	Kırmızı Kan Hücreleri (<i>Alyuvarlar ya da Eritrosit</i>) Ortalama Hacmi (<i>Mean Corpuscular Volume</i>)
MET	Metabolik Eş Değerlikler
mg	Miligram
mL	Mililitre
N	Sayı
ng	Nanogram
NUTS	İstatistiki Bölge Sınıflandırma Sistemi (<i>The Nomenclature of Territorial Units for Statistics</i>)
PAL	Fiziksel Aktivite Düzeyi (<i>Physical Activity Level</i>)
PAR	Fiziksel Aktivite Oranı (<i>Katsayısı</i>) (<i>Physical Activity Ratio</i>)
pg	Pikogram
PTH	Parathormon
PRI	Diyetle Alınması Öngörülen Miktar
RDA	Önerilen Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarı (<i>Recommended Dietary Allowances</i>)
RDW	Eritrosit Dağılım Genişliği
SB	Sağlık Bakanlığı
SBKK	Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım
SD	Standart Sapma Skoru (<i>Z-skoru</i>)
SKB	Sistolik Kan Basıncı
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistikî Paket (<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>)

SS	Standart Sapma
STEPS	Bulaıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması (<i>STEPwise approach to surveillance</i>)
T2DM	Tip II Diyabetes Mellitus
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TC	Türkiye Cumhuriyeti
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asidi
TEKHARF	Türkiye Erişkin Kalp Sağlığı ve Hipertansiyon Araştırması ve Risk Faktörleri
TIBC	Serum Total Demir Bağlama Kapasitesi
TNSA	Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması
TP	Toplam Protein
TSH	Tiroid Uyarıcı Hormon
TURDEP	Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TV	Televizyon
UAVT	Ulusal Adres Veri Tabanı
UHY-ME	Ulusal Hastalık Yüğü ve Maliyet Etkililik Çalışması
UN	Birleşmiş Milletler (<i>United Nations</i>)
UNU	Birleşmiş Milletler Üniversitesi (<i>United Nations University</i>)
VA	Vücut Ağırlığı
VİT D	25-Hidroksi vitamin D
WHA	Dünya Sağlık Asamblesi (<i>World Health Assembly</i>)
WHO	DSÖ-Dünya Sağlık Örgütü (<i>World Health Organization</i>)
$\bar{x}$	Ortalama
%	Yüzde
$\geq$	ve üzeri
S $\bar{x}$	Standart hata

BÖLÜMLER

BÖLÜM 1

ARAŞTIRMA TASARIMI

1. GİRİŞ

2. ARAŞTIRMANIN AMAÇLARI

3. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEMİ

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

4.1. Araştırma Planı

4.2. Araştırmanın Soru Kağıtları

4.2.1. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Soru Kağıdı

4.2.2. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi

4.2.3. Laboratuvar Analizleri

4.3. Pilot Çalışmalar

4.4. Veri Girişi

4.4.1. E- Anket Yazılımı

4.4.2. 24 Saatlik Besin Tüketiminin Veri Girişi

4.5. Veri Temizliği

4.6. İstatistiksel Analiz

4.7. Etik Konular

1. GİRİŞ

Güvenilir ve kapsamlı besin tüketim araştırmaları besin tüketim alışkanlıklarının, enerji ve besin ögeleri alım miktarlarının belirlenmesi ve izlenmesi için önem taşımaktadır. Türkiye’de ilk besin tüketimi ve sağlık araştırması 1974 yılında yapılmış ve ikincisi de 3 ilde beslenme örüntüsündeki değişiklikleri belirlemek üzere 1984 yılında sağlık boyutu ele alınmadan tekrarlanmıştır (Pekcan, 2009; Köksal, 1974; Tönük ve ark., 1984).

“Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Avrupa Besin ve Beslenme Eylem Planı” üye ülkelerin ülkeyi temsil eden “Ulusal Diyet, Beslenme ve Sağlık Araştırmaları” yapmasını desteklemektedir (WHO, 2014a). DSÖ Avrupa Bölgesi’nde 1990 yılına kadar 53 ülkenin üçte ikisinde ulusal diyet ve beslenme araştırmasının yapıldığını, 2000 yılından günümüze sadece 22 ülkenin besin ögeleri verilerinin rapor edildiği belirtilmektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010’da bu kapsamda yayında yer almıştır (Rippin et al.2018; TBSA, 2010). Yürütülen bu çalışmalarda, Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi’nin (EFSA) rehberlerinin kullanılması ile ülkelerde yöntemde birlikteliklerin sağlanabileceği ve kıyaslamaların yapılabileceği bildirilmektedir (EFSA, 2009; EFSA, 2011; EFSA, 2014).

Beslenme araştırmaları tüm toplumun beslenme örüntüsünün saptanmasında önemli rol oynar. Dünyada, beslenme ve sağlık araştırmaları, diyetteki risk etmenlerinin ve fiziksel aktivite azlığının belirlenmesinde hastalık risklerinin analizinde temel bilgi kaynağıdır.

Beslenme durumunun saptanması yöntemleri; bireyin demografik özellikleri ile sağlık öyküsünün ve sağlık sorunlarının, beslenme alışkanlıklarının, besin tüketim durumunun ve besin tüketim sıklığının, klinik ve biyokimyasal verilerin, antropometrik ölçümlerin belirlenmesini kapsamaktadır.

DSÖ “Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü ve Önlenmesi Küresel Eylem Planı 2013-2020”de kardiyovasküler hastalıklar, kanserler, kronik solunum yolu hastalıkları ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar dünyada büyük önem taşımaktadır. Bu doğrultuda bulaşıcı hastalıkların yükünün azaltılması, hastalıkların, engelliliğin ve ölümlerin önlenmesi amaçlanmaktadır. Küresel olarak 9 hedef üzerinde durulmaktadır. Bunlar; kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet veya kronik solunum yolu hastalıklarına bağlı prematür ölümlerde %25 azalma; zararlı alkol kullanımında %10 azalma; yetersiz fiziksel aktivite prevelansında %10 azalma; toplumun diyetle tuz/sodyum alımında %30 azalma; ≥ 15 yaş tütün kullanım prevelansında %30 azalma; yüksek kan basıncı prevelansında %25 azalma; obezite ve diyabette artışı durdurma; kalp krizi ve felçleri önlemek için ilaç tedavisi ve danışmanlık (glisemik kontrol dahil) sağlamayı %50 karşılama; bulaşıcı olmayan hastalıkların tedavisinde temel teknoloji ve ilaç gereksinimlerini %80 karşılamadır (WHO, 2013a; WHO, 2013b).

DSÖ 2015-2020 Avrupa Besin ve Beslenme Eylem Planı’nın hedefi Avrupa Bölgesi’nde önlenabilir beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH), obezitenin ve halen sıklıkla görülen tüm malnütrisyon (kötü beslenme) sorunlarının ve hastalık yükünün önemli düzeyde azaltılması ve toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi ve geliştirilmesidir (WHO, 2014a; WHO, 2014b). Sağlıksız beslenme bulaşıcı olmayan hastalıklar için davranışsal dört risk etmeninden (sağlıksız beslenme, yetersiz fiziksel aktivite, sigara içme ve alkol kullanma) birisidir. Avrupa Bölgesi’nde dört risk etmeni bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların %77’sinin ve prematür ölümlerin %86’sının nedenini oluşturmaktadır (WHO, 2014b).

Türkiye’de BOH kaynaklı ölüm oranları ile DSÖ Avrupa Bölgesi’ndeki diğer ülkelerdeki oranlar benzerdir. Türkiye’deki tüm ölümlerin %87.5’i bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Türkiye’de yaşayan bir bireyin dört bulaşıcı olmayan hastalıktan erken ölme olasılığı 2015 yılında yaklaşık altıda birdir (%16.8) (STEPS, 2017).

Yeterli ve dengeli beslenme (optimal beslenme); tüm yaşam sürecinde yaşamın, sağlığın ve ulusal gelişmenin temel ögesidir. Anne karnında gelişmenin erken evrelerinden başlayarak, doğumla birlikte tüm bebeklik, çocukluk, adolesan, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi ile süregelen süreçte yeterli ve dengeli beslenme yaşamın sürdürülmesi, fiziksel büyüme, mental gelişim, performans ve üretkenlik, sağlık ve iyilik hali için elzemdir (WHO, 2013b).

Malnütrisyon yaşam sürecinde tüm yaş gruplarını etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Bir veya birçok elzem besin ögesinin yetersiz veya aşırı alımına bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Döllenme ile başlayan fetal yaşam ve erken çocukluk dönemi dahil olmak üzere, anne karnında beslenmenin büyüme, gelişme, hastalık ve ölümler, bilişsel gelişim, ekonomik üretkenlik üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Etki anne karnında beyin hasarından, çocuklukta büyüme geriliğine, azalmış fiziksel ve mental gelişime, ileri yaşlarda beslenmeye bağlı konik hastalıkların (kalp damar hastalığı, tip 2 diyabet, bazı kanser türleri vb.) görülme riskinde artmaya kadar uzanmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları, vitamin ve mineral yetersizlikleri, fazla kilolu, şişmanlık ve şişmanlıkla ilintili kronik hastalıklar olarak kendini göstermektedir. Sağlıklı bir yaşam ancak sürdürülebilir beslenme, gıda güvencesi ve gıda güvenliğinin sağlanması ile sürdürülebilir (Pekcan, 2009).

Beslenme ve sağlık sorunlarının görülme sıklığının azaltılması, artışının önlenmesi çabaları için başta DSÖ, Gıda Tarım Örgütü ve diğer uluslararası kuruluşlar tarafından hedefler belirlenmiştir. Bu hedefler arasında anne, bebek ve çocukların beslenme durumlarının iyileştirilmesi için 2012 yılında Dünya Sağlık Örgütü Dünya Sağlık Asamblesi 65.6 (WHA65.6: World Health Assembly) sonucunda belirlenen “Anne, Bebek ve Çocuk Beslenmesini İyileştirmek için Küresel (Global) Hedefler-2025 (Global Targets 2025 to improve maternal, infant and young child nutrition)” önemli yer tutmaktadır. Bu hedeflerde; beş yaş altı çocuklarda boy kısalığında (bodurluk) %40, doğurganlık çağındaki kadınlarda anemide %50, düşük doğum ağırlığında %30 azalmanın sağlanması, çocukluk çağındaki hafif şişmanlık prevalansında artış olmaması, bebeklerde 6 ay sadece anne sütü verilme oranının %50’ye artırılması, çocuklarda zayıflığın %5’in altına indirilmesi ve sürdürülmesi öngörülmektedir (WHO, 2014c).

“Binyıl Kalkınma Hedefleri (Millenium Development Goals; 2000-2015)” programının tamamlanması ile yeni “Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (Sustainable Development Goals-2015-2030)” programı başlatılmıştır. “Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri” kapsamında 17 amaç ve 169 hedef yer almaktadır. Kapsamda sağlık için bir özel amaç ve 13 hedef belirlenmiştir. Sağlık için amaçta “Herkes için tüm yaşlarda sağlıklı yaşamın sağlanması ve iyilik halinin geliştirilmesi” önerilmektedir. “Sağlık, sürdürülebilir kalkınma politikalarının ortasında yer almaktadır” denilmektedir. 17 amaçtan en az 12 tanesi beslenme ile ilintilidir ve sürdürülebilir kalkınmada beslenmenin rolünü tam orta noktaya yerleştirmiştir. Beslenmenin geliştirilmesinin ise sağlık, eğitim, istihdam, kadının güçlendirilmesi, yoksulluk ve eşitsizlikte ilerleme için temel olduğu belirtilmektedir. Yoksulluk ve eşitsizlik, su, sanitasyon ve hijyen, eğitim, besin sistemleri, iklim değişikliği, sosyal korunma ve tarım gibi konuların da beslenmenin sonuçları üzerinde önemli etkilerinin olduğu da rapor edilmiştir (SDG, 2015-2030).

Anne ve çocuklarda kötü beslenme, tüm dünyada yaşamsal ve akut-kronik hastalıkların insidansı, sağlığın geliştirilmesi ve ekonomik üretkenlik üzerindeki etkileri sonucu küresel bir sorun olarak önem taşımaktadır. Günümüzde bodurluk (yaşa göre boy kısalığı), zayıflık (boya göre ağırlığın düşük oluşu), elzem vitamin ve minerallerin yetersizlikleri dikkatle irdelenen konuların başında gelmektedir. Bu sorunların prevalansı, kısa ve uzun dönem olumsuz etkileri tüm ülkelerde özel ilgi görmektedir ve etkin beslenme müdahale programları ile çözümler üretilmeye çalışılmaktadır. Özellikle son yıllarda gebelikle başlayan ve yaşamın ilk iki yılını kapsayan

“İlk 1000 Günde Beslenme Yaklaşımı” ile yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı büyümenin yaşam sürecinde olumlu etkilerinin irdelenmesi özel ilgi alanları arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda;

- a) Bebeklerin ilk 6 ayda sadece anne sütü ile beslenmesi, 6. aydan sonra uygun miktar ve kalitede tamamlayıcı besinlere başlanması ve anne sütünün 2 yaşına kadar verilmesinin sürdürülmesi,
- b) Taze sebze ve meyve, kurubaklagil ve yağlı tohumların ve tam tahılların tüketiminin artırılması,
- c) Doymuş ve trans yağlar yerine doymamış yağların diyetle yer alması,
- d) Yüksek enerji, yetersiz besin ögesi içeren şekerli içeceklerin ve tuzlu atıştırmalıkların tüketiminin azaltılması vb. önerilmektedir.

2. ARAŞTIRMANIN AMAÇLARI

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülmekte olan “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” ve “10. Kalkınma Planı (2014-2018) 1.21. Sağlıklı Yaşam ve Hareketlilik Programı” kapsamında da “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması”nın her 5 yılda bir tekrarlanması öngörülmektedir. TBSA-2017 Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Başkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi işbirliğinde yürütülmüş olup aşağıdaki hususlara ilişkin veri elde edilmesi hedeflenmiştir:

- Sağlık durumu ve hastalık görülme sıklıkları
- Bazı sağlık parametreleri
- Birçok hastalığa ilişkin tüm ülkeyi temsil edecek bilimsel nitelikli ve güncel verileri
- Beslenme ile ilgili bilgi tutum ve alışkanlıkları
- Fiziksel aktivite düzeyleri
- Ulusal düzeyde zayıflık ve şişmanlık (obezite) durumu
- Besin güvencesizliği
- Besin desteklerini kullanım sıklığı
- Besin tüketiminin değerlendirilmesi ile yaşa ve cinsiyete, fizyolojik duruma (gebelik ve emzicilik dönemi) göre besinleri tüketim miktarları ile enerji ve besin ögeleri alım miktarları
- Beslenmeye dayalı risk etmenleri belirlenecektir.
- TBSA-2010 verileri ile kıyaslamalar beslenme ve diğer parametrelerde oluşan örüntü belirlenecek ve değişimler değerlendirilecektir.
- Elde edilen veriler doğrultusunda toplum sağlığının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için her bir risk etmeninin önlenmesine yönelik plan ve politikalar geliştirilerek, varolan politikaların izlenmesi, değerlendirilmeleri ve güncelleştirilmesi

Ayrıca araştırmanın uzun dönemli ve kısa dönemli amaçları aşağıda verilmiştir.

Uzun Dönemli Amaçlar

- “Besin ve Beslenme Plan ve Politikaları”nın saptanmasında politika geliştirenlere ve planlamacılara gerekli verileri sağlamak,
- Elde edilen verilerin ışığında besin üretim ve dağıtımını planlamasını geliştirmek,
- Eğitim ve gelir düzeylerine, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklere göre toplumun besin tüketim düzeyi ve farklılıkları ve besin tüketim örüntüsü, yetersiz tüketilen besinlerin hangileri olduğu, gelecekte hangi besin grubuna talebin artacağı hakkında bilgi sahibi olmak,
- Eğitim ve gelir düzeylerine, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklere göre toplumun enerji ve besin öğeleri ortalama alım miktarlarını, yetersiz ve aşırı alım düzeylerini belirlemek,
- Besin ve besin ögesi referans tüketim gereksinimlerinin yaş, cinsiyet ve fizyolojik özelliklere göre belirlenmesini sağlamak,
- Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarına daha duyarlı olan risk altındaki grupların (çocuk, gebe, emzikli anneler, yaşlılar vb.) sorunlarına yönelik öncelikleri saptamak, nedenleri belirlemek, çözüm yolları üretmek, izleme ve değerlendirme yapmak,
- Antropometrik ölçümleri referans değerlerle kıyaslayarak yaşa ve cinsiyete göre hafif şişmanlık, şişmanlık, zayıflık, düşük kiloluluk, bodurluk görülme sıklığını saptamak, ülkemiz için çeşitli yaş ve cinsiyetteki bireylerin referans değerlerini elde etmek,
- Eğitim ve gelir düzeylerine, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklere göre toplumun fiziksel aktivite düzeyini, egzersiz yapma alışkanlıklarını saptamak,
- Eğitim ve gelir düzeylerine, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklere göre toplumun fiziksel aktivite düzeyine göre harcadıkları ortalama enerji ve besin öğeleri miktarlarını belirlemek,
- Belirlenen vitamin ve mineral yetersizliklerine göre besin zenginleştirilmesi ve besin desteği verilmesi (suplementasyon) programları oluşturmak var olanları gözden geçirerek değerlendirmek ve izlemek,
- Gıda güvenliğini; güvenli gıda üretimini ve tüketimini sağlamak, besinlerin risk ve yarar analizlerini yapmak,
- Besin tüketim verilerine dayanarak besinlerle ortalama katkı maddeleri, pestisit, toksik bileşenler, endüstriyel kimyasallar vb maddelerin tahmini alım miktarlarını belirlemek,
- Besin sanayisinin beslenme sorunlarına yönelik yeni ürün geliştirilmesi çalışmalarına katkı sağlamak ve yönlendirmek, piyasada bulunan ürünlerin saptanan beslenme ve sağlık durumuna göre iyileştirilmesini ve geliştirilmesini sağlamak (yağ, şeker, tuz, enerji vb. içeriklerde düzenlemeler yapmak),
- Elde edilen verilerin sonucuna bağlı olarak eğitim programlarını ve eğitim araç ve gereçlerini geliştirmek, yaygın beslenme eğitimi programlarını hazırlamak, besine dayalı rehberleri hazırlamak, var olanları güncellemek,
- Eğitim ve gelir düzeylerine, yaş ve cinsiyet gibi demografik özelliklere göre bireylerin antropometrik ölçümleri ve biyokimyasal analizleri ile sağlık durumlarını saptamak,
- Biyokimyasal bulgular sonucunda elde edilen değerlere özgü referans değerler elde etmek,
- Kullanılan yöntemler ile diğer konu ile ilgili kuruluşlara yol göstermek çalışmalarına ışık tutmak,
- Akademik çalışmalara elde edilen verilerin kullanılması ve yapılacak ileri analizlere destek olmak
- Sağlık Bakanlığı’nın merkez ve taşra teşkilatının kurumsal araştırma yapma kapasitesini geliştirmek,
- Elde edilen veriler ile ülkeler arası kıyaslamalar da yapılabilmektedir.

Kısa Dönemli Amaçlar

- Politika üretenlerin, farklı sektörlerden yüksek düzey bürokratların, kamu kurumlarından veya gönüllü kuruluşlardan akademik ve akademik olmayan uzmanların öncelikli gereksinimlerini karşılamaya yönelik bir rapor hazırlamak,
- Sağlık ve beslenme alanında hizmet veren ulusal ve uluslararası paydaşlara veri sağlamak amacı ile akademisyenler, karar vericiler ve politika üretenleri hedef alan bir rapor hazırlamak,
- 2017 Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması kapsamında elde edilen Ulusal Beslenme Sağlık ve Besin Tüketimi Araştırma verilerini kullanarak, zaman içindeki değişimleri (tüketim örüntülerini ve eğilimlerini) ortaya koymak,
- Türkiye'deki beslenme, sağlık ve besin tüketimi ile ilgili konularda akademik personel ve ilgili uzmanlarca ortak araştırma raporu biçiminde hazırlanacak bir dizi analiz gerçekleştirmektir.

Bu amaçlar doğrultusunda bu çalışmada aşağıda özetle verilen veriler elde edilmiştir.

15 ve üzeri yaş kişi soru kağıdı

- Görüşülen kişiye ait temel demografik bilgiler
- Antropometrik ölçümler
- Hastalık durumu
- Tütün ve mamülleri kullanımı
- Fiziksel aktivite durumu
- Beslenme alışkanlıkları
- Gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait genel bilgiler ve beslenme alışkanlıkları
- Besin tüketim sıklığı
- Besin güvencesi
- Besin destekleri
- 24 saatlik geriye dönük besin tüketim durumu

15 ve üzeri yaş kişi laboratuvar formu

- Görüşülen kişiye ait temel demografik bilgiler
- Numune alım tarihi/santrifüj tarihi
- Dışlanma kriterleri: Aç- tok, gebe.

3. ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ

Bu bölümde TBSA 2017 örneklem büyüklüğü ve örneklem dağılımı, ilk aşama birimlerinin seçimi, küme ve blok listeleri ile ilgili genel bilgiler sunulmaktadır.

3.1. Araştırmanın Kapsamı

Türkiye Cumhuriyeti sınırları içinde bulunan tüm yerleşim yerleri kapsama dahil edilmiştir. Türkiye Cumhuriyeti sınırları içinde yaşayan kurumsal olmayan 15 ve üzeri yaştaki sivil nüfus kapsam dahilindedir.

Kurumsal nüfus olarak tanımlanan yurt, huzurevi, çocuk yuvası ve hapisanede bulunanlar, kışla ve orduvelelerinde ikamet edenler ile hastanede (sanatoryum ve akıl hastaneleri vb. uzun süreli kalan hastalar) ve otelde uzun süreli kalanlar kapsamamıştır.

TBSA 2017 örneklem büyüklüğü, 15 ve üzeri yaştaki kadın - erkek tüm bireylere ait beslenme alışkanlıkları, besin tüketimi, hastalık durumu, fiziksel aktivite durumu ile kan testlerini içeren ve Türkiye genelinde istatistiksel anlamlılığı olabilecek şekilde Türkiye İstatistik Kurumu tarafından hesaplanmış, örneklem çekim işlemi de yine TÜİK tarafından Aile Hekimliği Veri Tabanı kullanılarak yapılmıştır.

Araştırma için T.C. Sağlık Bakanlığı Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı ve Araştırma Hastanesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (2011-KAEK-19)'ndan 14.02.2017 tarihinde Etik Kurul onayı alınmıştır (Ek 1). Bireylerden "Aydınlatılmış Onam Formu" alınması sağlanmıştır (Ek 2).

Örnekleme Tasarımı

Tahmin Düzeyi: Araştırmanın örneklem büyüklüğü 15 ve üzeri yaş, kadın - erkek Türkiye toplamı bazında tahminler üretecek şekilde hesaplanmıştır.

Örneklem Hacmi Hesaplama Çalışması: Yapılan çalışmalarda kullanılan görülme sıklıkları; 2016 Türkiye Sağlık Araştırması, 2016 Türkiye Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI, 2016) ve bisiklet dağıtılan 49 ilde yapılan değerlendirme sonuçlarına aittir. Ayrıca TBSA araştırması için Gaziantep ilinde yapılan pilot çalışmanın ve Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yapılan hanehalkı araştırmalarının kayıp oranları da dikkate alınmıştır. Tüm hesaplamalar nadir olan değişkenler dikkate alınarak yapılmıştır.

Araştırmanın örneklem hacmi hesaplanırken kullanılan matematiksel formül aşağıdaki şekildedir:

$$n = \left(\frac{t^2 * p * q * deff}{d^2} * H \right) / (1 - ko)$$

Formülde;

t: %95 güven aralığına ulaşmak için kullanılan t dağılımı tablo değeri,

p: ilgilenilen karakteristiğin görülme sıklığı (p=0.025)

Hesaplamalarda BKİ ≤18.5 olan erkeklerin oranı kullanılmıştır.

q: 1-p, (q=0.975)

d: duyarlılık düzeyi (d=0.005)

H: tabaka sayısıdır (H=1) (Tahmin boyutu Türkiye toplamı için)

Deff: tasarım etkisi (hesaplamalarda tasarım etkisi deff=2 alınmıştır)

ko: kayıp oranı (Pilot çalışma olarak Gaziantep ilinde yapılan çalışmanın cevap oranları ve TÜİK tarafından gerçekleştirilen hanehalkı araştırmalarındaki hane ve fert kayıp oranları dikkate alınarak toplam kayıp oranı 0.40 olarak kullanılmıştır).

Hesaplanan örneklem hacmi her örnek haneden 15 ve üzeri yaşta uygun 1 fert seçilerek uygulama yapılacak şekilde 12 485 olarak hesaplanmıştır. Örneklem hacmi hesaplanırken kayıp oranları da göz önüne alındığından araştırmada hanehalkı ve fert için ikame kullanılmamıştır. Tahminlerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre güvenilir olarak elde edilebilmesi ve bölgesel temsiliyeti sağlayacak şekilde örneklem büyüklüğü 24 000 olarak belirlenmiştir.

Örnekleme Yöntemi

Araştırmanın örnekleme yöntemi 3 aşamalı küme örneklemesidir.

Birincil Örnekleme Birimi: Küme

Yerleşim yerleri için yaklaşık 100 adres içerecek şekilde kümeleme yapılmıştır.

Birinci aşamada, toplam 2 400 küme seçilmiştir. Kümeler büyüklüğe orantılı olasılıklı seçim yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Her bir kümede yer alan adres sayısı küme büyüklüğünü oluşturmuştur.

İkincil Örneklem Birimi: Adres (Hanehalkı)

İkinci aşamada, her bir seçilmiş küme içinden 10'ar adres sistematik olarak seçilmiştir.

Üçüncül Örnekleme Birimi (15 ve üzeri yaştaki fertler)

Araştırma kapsamında; seçilmiş adresler ile Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulmuş güncel Aile Hekimliği Veri Tabanı eşleştirilmiştir. Bunun ardından her bir adreste eşleşen uygun fertlerden 15 ve üzeri yaştaki bir fert TÜİK tarafından rastgele yöntemle seçilmiştir. Alan uygulaması ilgili fertle yapılmıştır.

Kullanılan Adres Çerçeveleri

Araştırmanın örneklem çalışmasında kullanılan çerçeveler:

İlk 2 aşamanın seçimi (Blok ve adres):

İlk iki aşamada kullanılan blok ve adresler, 2007 yılında tamamlanan Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi'ne altlık oluşturan Ulusal Adres Veri Tabanı'ndan (UAVT) seçilmiştir (Ağustos 2017 tarihli güncel çerçeve). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sisteminde yapılan güncelleme aynı zamanda Ulusal Adres Veri Tabanında güncellemeyi de sağladığından adres listeleme işlemlerine gerek duyulmadan örnek adresler doğrudan UAVT'den seçilmiştir.

Nihai örneklem birimlerin seçimi (15 ve üzeri yaş uygun birey) :

Bireylerin seçiminde ise Sağlık Bakanlığı tarafından oluşturulmuş güncel Aile Hekimliği Veri Tabanı kullanılmıştır.

Tasarım Ağırlıkları

Tasarım ağırlıkları, nihai seçim olasılıkları ile ters orantılıdır. Tasarım ağırlıkları hesaplanırken birinci, ikinci ve üçüncü aşama seçim olasılıkları göz önünde bulundurulur.

Tasarım ağırlıkları aşağıdaki gibi hesaplanır:

$$w_i = \frac{1}{p_i} \frac{1}{g_{ij}} \frac{1}{r_{ij}}$$

Burada,

w_i , i. küme için tasarım ağırlığını,

p_i , i. kümenin seçim olasılığını,

g_{ij} , i. kümedeki j. adresin seçilme olasılığını,

r_{ij} , i. kümedeki j. adresten uygun ferdin seçilme olasılığını göstermektedir.

Formülde, p birincil örnekleme biriminin seçim olasılığını, g ikincil örneklem biriminin seçim olasılığını, r ise üçüncül örneklem biriminin seçim olasılığını temsil etmektedir.

Birincil örnekleme biriminin seçim olasılıkları aşağıdaki gibi hesaplanır:

$$p_i = \frac{b * S_i}{\sum_{i=1}^N S_i}$$

Burada,

p_i , i. kümenin seçim olasılığını,

b , seçilen küme sayısını,

S_i , i. kümedeki toplam adres sayısını,

N , küme sayısını göstermektedir.

Bu hesaplama, küme büyüklüğüne orantılı olasılıklı seçim formülüne dayanmaktadır.

İkincil örnekleme biriminin seçim olasılıkları aşağıdaki gibi hesaplanır:

$$g_{ij} = \frac{c}{S_i}$$

Burada,

g_{ij} , i. kümedeki j. adresin seçilme olasılığını,

C , i. kümeden seçilen adres sayısını,

S_i , i. kümedeki toplam adres sayısını göstermektedir.

İkinci aşamada, her bir seçilen küme içinden sistematik olarak 10 hane halkı seçildiğinden seçilen adres sayısı (C) tüm kümeler için 10'a eşittir.

İkincil örnekleme biriminin seçim olasılık hesaplamaları küme bazında yapılmaktadır. Hesaplanan olasılıklar aynı küme içinde eşittir.

Üçüncül örnekleme biriminin seçim olasılıkları aşağıdaki gibi hesaplanır:

$$r_{ij} = \frac{1}{e_{ij}}$$

Burada,

r_{ij} , i. kümedeki j. adresten uygun ferдин seçilme olasılığını,
 e_{ij} , i. kümedeki j. adresteki uygun fert sayısını göstermektedir.

Verilerin Ağırlıklandırılması:

Birincil, ikincil ve üçüncül örnekleme birimlerinin seçim olasılıkları çarpılıp, bu sayının tersi alınarak ilk ağırlıklar oluşturulmuştur.

$$w_{ilk} = \frac{1}{p_i \cdot g_{ij} \cdot r_{ij}}$$

Sonuç kodlarına göre “Yeterli bilgi beceriye sahip olmadığı için anket formu doldurulmayan”, “Konut yıkılmış” veya “Konutta yaşayan kimse yok” olan formlar analizden çıkarılmıştır. “Evde hane halkı yok”, “Görüşme yarıda kaldı” ve “Reddetti” kodlu anket formları “kayıp” olarak nitelendirilmiştir. Kayıp oranı, her bir ikincil örnekleme birimi içindeki cevap vermeyen hane halkı oranı olarak alınmıştır. Kayıp oranı ile ilk ağırlığın çarpılması sonucunda ikinci ağırlıklar hesaplanmıştır.

$$w_{ikinci} = w_{ilk} \cdot ko$$

Verilerin Kalibrasyonu:

Elde edilen örneklem verisinin, TÜİK’den alınan 2016 yılı yaş ve cinsiyete göre Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi verisi ile kalibrasyonu yapılmıştır. 2016 yılı yaş grupları ve cinsiyete göre Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi dağılımından elde edilen tablo yüzdeleri P_T , örneklem verisinden elde edilen yaş grupları ve cinsiyete göre tablo yüzdeleri $P_ö$ olmak üzere kalibrasyon oranları aşağıdaki şekilde elde edilmiştir.

$$w_{kal} = \frac{P_T}{P_ö}$$

Bulunan kalibrasyon oranları ikinci ağırlıklar ile çarpılarak son ağırlıklandırma katsayısı elde edilmiştir.

$$w_{son} = w_{ikinci} \cdot w_{kal}$$

Bulunan son ağırlıklandırma katsayısı IBM SPSS 23 istatistik paket programının “Complex Samples” menüsüne tanıtılmıştır. Tüm analiz ve tablolar bu menü ile elde edilmiştir. Tüm tablolarda ağırlıklı yüzde, ağırlıksız sayı verilmiştir.

4. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

4.1. Araştırma Planı

Araştırma kapsamında oluşturulan yürütme kurulu (Ek 6) 17.01.2017'de uygulanacak soru kağıtlarının geliştirilmesi ve 11.04.2018 tarihinde de araştırmanın genel değerlendirilmesini yapmak üzere toplanmıştır.

Araştırmayı illerde yürütmek üzere her ilde bir araştırma sorumlusu belirlenmiştir. TBSA-2017 kapsamında ilde araştırmanın yürütülmesinden araştırma sorumlusu görevlidir. Çalışmanın koordinasyonu ve ekipler arasındaki ilişkilerin kurulması, ulaşım araçları, malzemelerin temini ve dağıtılması, ekiplerin çalışma bölgelerinin belirlenmesi, formların ve numunelerin merkeze iletilmesinin koordinasyonu araştırma koordinatörü tarafından yapılmıştır.

TBSA 2017'de görev alan 238 il sağlık müdürü ve şube müdürleri 10-11 Ağustos 2017 tarihlerinde Ankara'da ve 14-17 Ağustos 2017 ve 21-24 Ağustos 2017 tarihlerinde de yine Ankara'da iki turlu olarak 240 diyetisyen ve diğer sağlık personeline TBSA 2017'nin saha uygulamasını gerçekleştirmek üzere proje danışmanı öğretim üyeleri tarafından eğitim verilmiştir. Eğitimlerde ağırlıklı olarak araştırmanın önemi ve organizasyonu, laboratuvar, antropometrik ölçümler, geriye dönük 24 saatlik besin tüketimi kaydı alımı, iletişim, soru kağıdı doldurma ve elektronik veri girişi vb. konularda teorik ve pratik uygulamalara yer verilmiştir.

Eğitimlerde, araştırmanın önemi ve doğru veri toplanmasına yönelik temel bilgiler verilmiş, soru kağıtlarında yer alan tüm sorular birer birer incelenerek her bir sorunun amacı anlatılmıştır. Daha sonra soru kağıtları ile sınıf içi çeşitli uygulamalar yapılmış, bu uygulamalar sırasında saptanan eksiklikler tekrar vurgulanarak soru kağıtlarının hatasız bir şekilde doldurulması sağlanmıştır.

Araştırma aile sağlığı merkezlerinde (ASM) yürütülmüştür. Bu nedenle çalışmaya başlanmadan önce araştırma sorumlusu ve araştırma koordinatörü tarafından ekiplerin çalışacağı bölgeler belirlenmiştir. Araştırmanın verilerinin toplanacağı ASM'de bireylerle görüşmelerin yapılacağı, antropometrik ölçümlerin yapılacağı uygun ortamlar oluşturulmuştur.

Araştırma kapsamında, öncelikle Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından seçilen örneklemdeki hanelerde yaşayan bireylerden örneklem çıkarılarak yerleşimdeki ASM sorumlu hekimlikleri tarafından aranarak araştırma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmaları konusunda onam alınmıştır. Katılmayı kabul edenler, veri toplanması için belirlenen randevu gününde sabah erken saatte, en az 8 saat herhangi bir besin tüketmeyerek aç olarak gelmeleri de vurgulanarak ASM'lere davet edilmiştir. Kan numunesi aç karnına alınması gerektiğinden aç gelmeyen kişilerden ikinci gün tekrar sabah 7-10 saatleri arasında ASM'ye gelmeleri istenmiştir. ASM'ye davet edilerek gelen kişiye çalışmanın amacı ve özellikleri anlatılmıştır. Çalışmaya katılmayı kabul eden tüm kişilere kişi soru kağıdı uygulanmış, antropometrik ölçüm gerçekleştirilmiş ve laboratuvar soru kağıdı doldurulmuş, ardından hekim nezaretinde kan örnekleri alınmıştır.

Seçilen birey ASM'ye davet edilmesine rağmen gelmemiş ise, tekrar başka bir uygun olduğu gün ASM'ye davet edilmiştir. 3. kere gelmeyenlerin evde ziyaretleri gerçekleştirilmiş, randevu alınmış, numune alınması ile ilgili bilgi verilmiştir. Randevu günü ilgili birey soru kağıdı doldurulmuş, antropometrik ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Kan örneği alma işlemleri uygulanmıştır. Gerektiğinde kişi soru kağıtlarını doldurmak ve numune alımını gerçekleştirmek için 3 kez tekrar ziyareti yapılmış veya randevu alınmaya çalışılmıştır.

Numune alındıktan sonra, önceden belirlenen Halk Sağlığı Laboratuvarına numuneler santrifüj yapıp uygun koşullarda iletilmiştir. Aşağıdaki tabloda araştırmanın organizasyonu özetlenmiştir.

Tablo 1. 1. Çalışmada izlenen ayrıntılı soru kağıdı uygulanması ve numunelerin alım planı

	Ne	Nasıl	Kim
1.GÜN	SEÇİLEN BİREY 1. ZİYARETTE ASM Merkezine geldi ise; soru kağıdı uygulandı. Antropometrik ölçüm gerçekleştirildi. Numune alma ile ilgili bilgi verildi.	Birey aç gelmiş ise numune alındı.	Diyetisyen / Hemşire/Ebe
2.GÜN	SEÇİLEN BİREY Numune alınması (kan alınması) için sabah aç karnına ASM'ye davet edildi. Numunelere (Tüplere) barkod yapıştırıldı. Numuneler santrifüj edildi. Numuneler ayrıldı. Ayrılmış numunelere barkod yapıştırıldı. Birey laboratuvar numuneleri formu ve numune tüpleri üzerinde aynı T.C.' li barkodun olduğu kontrol edildi. Numuneler laboratuvara teslim edildi.	Sabah 7-10 arasında numuneler alındı. Numunelerin teslimine kadar soğuk zincir kurallarına uygun olarak işlemler yapıldı. Gerekirse 3. Ziyaret yapıldı.	Kan alma: Hemşire/Ebe Diğer: Laboratuvar Teknisyeni
	SEÇİLEN BİREY 1. DAVETTE ASM'E GELMEDİ İSE Uygun olduğu bir zamana randevu verildi. Birey Soru kağıdı Antropometrik ölçüm Kan numunesi alma Numune işlemleri gerçekleştirilir.	Gerekirse 3. Ziyaret evde yapıldı.	Diyetisyen/ Hemşire/ Ebe /Laboratuvar Teknisyeni

Araştırmada görev alan her diyetisyen/görüşmeciye halk sağlığı müdürlüklerinden araştırma boyunca kullanılmak üzere bir dizüstü bilgisayar ve mobil internet sağlayıcı verilmiştir ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı dışındaki tüm veri girişleri görüşme sırasında elektronik olarak yapılmıştır. Besin tüketim kayıtları ise görüşme sırasında soru kağıdına alınmış, gün boyunca yapılan görüşmeler tamamlandıktan sonra, görüşmeciler tarafından tüketilen besin miktarları porsiyon ölçüsüne dönüştürülmüş ve daha sonra BEBİS programına giriş yapılmıştır. TBSA 2017 çalışmasında Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (European Food Safety Authority -EFSA) önerdiği şekilde 2 hafta (10-14 gün) ara ile 2 kez 24 saatlik besin tüketimi alınmıştır (EFSA-2009; EFSA, 2010; EFSA, 2011; EFSA, 2014b).

Türkiye genelindeki veri girişleri tamamlandıktan sonra araştırmanın bilişim ve biyoistatistik danışmanları tarafından soru kağıtlarında yer alan veriler ile besin tüketimi verileri (BEBİS programı) her bir katılımcı için kimlik numaraları eşleştirilerek birleştirilmiştir.

4.2. Araştırmanın Soru Kağıtları

TBSA 2017 için Eylül 2016 tarihinden başlayarak, çeşitli alanlardan danışmanların ve Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nden temsilcilerin yer aldığı çalışmalarla, literatür taramaları, pilot çalışmalardan sağlanan geri bildirimler ve uzman görüşlerinin de değerlendirilmesi ile hazırlanan dokümanlar şunlardır:

- ✓ 15 ve üzeri yaş kişi sorukağıdı (Ek 2)
- ✓ 24 saatlik besin tüketimi formu 1 ve 2 (Ek 3 ve Ek 4)
- ✓ Birey Laboratuvar Formu (Ek 5)
- ✓ Saha uygulama rehberi

4.2.1. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Soru Kağıdı

15 ve üzeri yaş grubu soru kağıdı 3 ana bölümden oluşmaktadır:

I. Ana bölüm	Demografi, antropometri, besin tüketim sıklığı, fiziksel aktivite durumu vb. gibi sorulardan oluşan online soru kağıdı
Bölüm 1.	Genel bilgiler
Bölüm 2.	Antropometrik ölçümler
Bölüm 3.	Hastalık durumu
Bölüm 4.	Fiziksel aktivite durumu
Bölüm 5.	Beslenme alışkanlıkları
Bölüm 6.	Gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait genel bilgiler ve beslenme alışkanlıkları
Bölüm 7.	Besin tüketim sıklığı
Bölüm 8.	Besin güvencesi
Bölüm 9.	Besin destekleri
II. Ana Bölüm	24 saatlik besin tüketim soru kağıdı (10-14 gün ara ile 2 defa uygulanmıştır).
III. Ana Bölüm	Online laboratuvar anketi

4.2.1.1. Görüşülen Kişiye İlişkin Temel Bilgiler

Görüşülen kişilerin cinsiyet, doğum tarihi ve yaş bilgisi alınmıştır.

4.2.1.2. Antropometrik Ölçümler

Tüm antropometrik ölçümler tekniğine uygun olarak alınmış ve önerilen kesişim noktalarına göre değerlendirilmiştir (TBSA, 2010; Pekcan, 2008; Pekcan 2016: Lohman, 1988; Gibson, 2005).

- Tüm antropometrik ölçümler “Kişisel Bilgi Formları”nın doldurulmasının ardından kişi ile iyi iletişim kurulduktan sonra alınmıştır.
- Aşırı kilolu olan ve tartı aletinin tartabileceği ağırlığın üzerinde olan bireylerde ölçüm yapılamadığında antropometri ölçüm formuna “Ölçüm Yapılamadı” olarak kaydedilmiştir.
- Vücut ağırlığı ölçülemeyen veya ölçümü reddeden “Kişilerin Beyanına Dayalı” vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri kabul edilmemiş ve “Ölçüm Alınamadı” olarak belirtilmiştir.

TBSA 2017’de 15 ve üzeri yaş kişilerde örnekleme çıkan her bireye yaşına ve özel durumuna göre aşağıdaki antropometrik ölçümler yapılmıştır.

15 ve Üzeri Yaş Bireyler	Gebe ve Emziren Kadınlar
Vücut ağırlığı	Vücut ağırlığı
Boy uzunluğu	Boy uzunluğu
Bel çevresi	
Kalça çevresi	
Boyun çevresi	

Antropometri Ölçümlerinde Kullanılan Araç Gereçler

Ölçüm yapılan araçlarda tüm aile sağlığı merkezleri için standart sağlanmıştır.

Vücut ağırlığı	Dijital terazi
Boy uzunluğu	Stadiometre (ayakta boy ölçer)
Çevre ölçümleri	Mezura (esnemeyen, ancak bükülebilen)

Antropometrik Ölçüm Teknikleri

Vücut Ağırlığının ve Boy Uzunluğunun Ölçülmesi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu 15 ve üzeri yaştaki ölçüm yaptırmayı kabul eden tüm bireylerde ölçülmüştür.

Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Yerleştirilmesi

- Kullanılacak tartı aleti sert ve düz bir zemin üzerine yerleştirilmiştir.
- Ölçüm yapılan yerde yeterli ışık olmasına dikkat edilmiştir.

Tartı Aletinin ve Boy Ölçerin Kalibrasyonu

- Tartı aletinin her gün ölçüm öncesi sabit bir ağırlıkla (5 kg ağırlıkta su bidonu) ile kontrol edilmiştir.
- Her ölçüm öncesi tartının ibresinin “0.0” olduğu kontrol edilmiştir.
- Boy ölçer her ölçümde bir sabit bir uzunluk ile ölçüm yapılarak kontrol edilmiştir. İki mm üzerinde hata olduğunda önlem alınmıştır.
- Yapılan bu işlemler kalibrasyon formlarına tarihleri ile kaydedilmiştir. Araştırma bitiminde diğer dökümanlarla beraber merkeze gönderilmiştir.

Vücut Ağırlığının Ölçülmesi

- Vücut ağırlığı ayakta yetişkin tartı aleti ile ölçülmüştür.
- Kalın giysiler (palto, ceket, kazak vb), ceplerde bulunan eşyalar (cüzdan, anahtarlık, telefon vb.) ve ayakkabılar çıkarttırılmıştır.
- Terazide ayakların yerleştirilmesi ve vücut ağırlığın iki ayağa sabit dağılımı sağlanmıştır.
- Bireyin dik ve hareket etmeden durması istenmiştir.
- Ölçüm 0.1 kg (100 g) duyarlılıkla yapılmıştır.

Boy Uzunluğunun Ölçülmesi

- Ölçümde stadiometre kullanılmıştır.
- Ayakkabılar ve varsa şapka vb. giysiler çıkarttırılarak ayakta ölçüm yapılmıştır.
- Ölçüm 0.1 cm (1 mm) duyarlılıkla yapılmıştır.

Antropometrik ölçümler için bir “Kalibrasyon Formu” geliştirilmiş boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri için kullanılan tartı ve boy ölçer (stadiyometre) kalibrasyonları yapılarak sahada uygulanması için eğitim verilmiştir. Verilen eğitimler kapsamında pratik uygulamalar sırasında “gözlemci içi ve gözlemciler arası ölçüm tutarlılığı”na ilişkin ölçüm verileri toplanmış veriler Kappa Uyum Ölçümü testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçta geçerli ve güvenilir antropometrik ölçüm verilerine ulaşılması hedeflenmiştir.

Bel Çevresinin Ölçülmesi

Bu araştırmada, bel çevresinin ölçülmesinde Dünya Sağlık Örgütü’nün önerdiği ölçüm tekniği kullanılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü’nün önerisi, en alt kaburga kemiği ile iliak kemik arası orta noktadan geçen çevrenin ölçülmesidir (WHO, 2011).

- Esnemeyen ve 200 cm uzunluğunda bir mezura kullanılmıştır. Bozulan mezura değiştirilmiştir.
- Bireyin ince giysiler giymesi istenmiştir. Erkeklerde pantolon ve kadınlarda etek ve pantolon aşağıya doğru çekilmiştir. Ölçümü engelleyen bol ve kalın elbise, kemer vb. eşyaların kişinin üzerinde olmaması sağlanmıştır. Cepler boşaltılmıştır.
- Ölçümü yapan kişi ölçümü yapılan kişinin tam karşısında durmuştur.
- Ölçüm, kişi ayakta diz pozisyonunda, eller ve kollar iki yanda, ayaklar birbirine yakın (12-15 cm yakınlıkta) ve ağırlık iki ayağa eşit dağıtılmış olarak dururken (Frankfort düzlem) esnemeyen bir mezura ve ince giysiler ile yapılmıştır.
- Ölçümü alınacak kişinin sağ tarafında en alt kaburga kemiği bulunmuş ve gazlı veya makyaj kalemi ile işaret konulmuştur. İliyak kemik çıkıntısı midaksiller çizgide bulunmuş ve işaret konulmuştur.
- İki işaret arası ölçülmüş ve orta noktasına işaret konulmuştur.
- Bireyin normal nefes alıp vermesi istenmiştir. Ölçüm sırasında nefesini vermesi (nefesin tutulmaması) ve kendisini kasmaması istenmiştir. Böylece karnın (abdomenin) serbest olması ve kasılmaması sağlanmıştır (nefes tutulmamıştır).
- Çevre ölçümü yapılmıştır. Ölçüm sırasında mezura bol tutulmamış, aşırı baskı uygulanmamıştır.
- Ölçümler en yakın milimetreden yapılmıştır (0.1 cm duyarlılıkla) ve saptanan değer kaydedilmiştir. Örneğin; 75.3 cm, 88.1 cm, 104.5 cm vb.
- Ölçümlere yardımcı olan kişi ise ölçümü yapılan kişinin arkasında ve yanında durarak mezuranın doğru yerleştirilmesini ve yere paralel olmasını sağlamıştır.

Kalça Çevresinin Ölçülmesi

- Bireyin kolları yanda, ayaklar yan yana ve dik durması sağlanmıştır. Bireyin bakışının karşıya doğru ve yere paralel olması (Frankfort düzlem: kulağın kanalı ile orbita-göz çukurunun alt sınırı aynı hizada ve yere paralel olması) sağlanmıştır.
- Bireyin sağ yanında durularak ölçüm yapılmıştır.
- Kalçada en yüksek nokta (yandan) belirlenmiş ve mezura ile çevre ölçümü yapılmıştır. Mezuranın yere paralel olması sağlanmıştır. Bunun için ölçüm yapan kişiye ikinci kişinin yardımcı olması sağlanmıştır.
- Bireyin ölçümü mümkün olduğu kadar ince giysi ile yapılmıştır.
- Bireyin kalça ölçümünün yapılmasını engelleyecek, yanlış ölçüm alınmasına neden olacak şekilde kalın giysisinin olması, ceplerinde kalınlık oluşturabilecek eşyaların (anahtarlık, cüzdan, telefon, defter vb.), çocuklarda yiyecek, çerez vb. bulunması engellenmiştir.
- Ölçüm 0.1 cm duyarlılıkla yapılmıştır (Lear et al, 2010, WHO, 2011).

Boyun Çevresi Ölçümü

- Birey, Frankfort düzleminde ve boynu açıkta iken tiroid kıkırdağı/adem elmasının altından, boyun kökü (omuzla yakın) üzerinden mezurla ölçüm yapılmış ve cm cinsinden kaydedilmiştir.
- Ölçüm sırasında nefes tutulmamasına ve nefes verme bittiği anda ölçüm yapılmasına dikkat edilmiştir (Ben-Noun et al., 2001).

Gebe Kadınlarda Antropometrik Ölçümler

Gebelerde boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçülmüş ve gebelik öncesi vücut ağırlığı kişi beyanına göre belirlenmiştir. Gebelik öncesi ve gebelik sırasındaki BKİ değerleri hesaplanmıştır (WHO, 1995).

Emziren Kadınlarda Antropometrik Ölçümler

Emziren kadınlarda boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçülmüş ve BKİ değerleri hesaplanmıştır.

Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi

BKİ, bel /kalça çevresi ile bel çevresi/boy uzunluğu oranları hesaplanmıştır. Elde edilen değerler cinsiyete, yaş grubuna göre değerlendirilmiştir. Tüm ölçümlerin aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapma (SS) değerleri belirlenmiştir. Ayrıca kesişim noktalarına göre (cut-off points) dağılımları irdelenmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Yetişkin bireylerde (≥ 19 ve üzeri yaş grubu) vücut ağırlığı ve boy ölçümlerinden beden kütle indeksi (BKİ: vücut ağırlığı-kg/ boy uzunluğu- m^2) hesaplanmıştır. Elde edilen değerler cinsiyet ve yaşa grubuna göre değerlendirilmiştir (WHO, 1995; WHO, 2010).

Yetişkinler için BKİ kesişim noktaları Tablo 1.2’de ve 15-18 yaş grubu bireyler için BKİ kesişim noktaları Tablo 1.3’de verilmiştir.

Tablo 1. 2. Beden Kütle İndeksi (BKİ) sınıflaması ve kesişim noktaları (WHO, BMI)

Sınıflama	BKİ (kg/m ²) Temel kesişim noktaları
Zayıf (düşük ağırlıklı)	< 18.50
Normal vücut ağırlığı	18.5- 24.9
Fazla kilolu, hafif şişman (şişmanlık öncesi)	25.0- 29.9
Şişman	≥ 30.00
Şişman I. derece	30.0-34.9
Şişman II. derece	35.0-39.9
Şişman III. Derece (Morbid)	≥ 40.0

15-18 yaş grubu bireylerde yaşa göre BKİ değerlendirilmiştir. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerinden beden kütle indeksi (BKİ: vücut ağırlığı-kg/ boy uzunluğu- m^2) hesaplanmıştır.

Yaşa göre beden kütle indeksi değerleri Hesaplanan BKİ değerleri yaşa ve cinsiyete göre z-skor (SD) kesişim noktalarına göre “WHO 5-19 yaş grubu (61-228 ay) çocuklar için referans değerleri - 2007” kullanılarak değerlendirilmiştir (WHO, 2007; https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/). Değerlendirmede “WHO AnthroPlus Programı” (www.who.int/growthref/en/) kullanılmıştır.

BKİ<-1SD: zayıf; BKİ $\geq$ -1SD-<+1SD: normal; BKİ $\geq$ +1SD-<+2SD: fazla kilolu; BKİ $\geq$ +2SD -<+3SD: şişman (obez) ve BKİ $\geq$ +3SD morbid obez olarak sınıflandırılmış ve yorumlanmıştır.

Tablo 1. 3. 15-18 yaş grubu bireylerde BKİ Z-Skor kesişim noktaları (WHO, 2007)

Sınıflama	Yaşa göre BKİ Kesişim Noktaları
Zayıf	< -1 SD
Normal	≥ -1SD - < +1SD
Hafif kilolu, hafif şişman	≥ +1SD - < +2SD
Obez (şişman)	≥ +2SD - < +3SD
Morbid Obez (morbid şişman)	≥ +3SD

Bel Çevresi

Ölçüm sonuçları; erkeklerde <94 cm ve kadınlarda <80 cm normal, erkeklerde 94-102 cm ve kadınlarda 80-88 cm arası riskli, erkeklerde ≥102 cm ve kadınlarda ≥88 cm yüksek riskli grup olarak değerlendirilmiştir (Lear, 2010; WHO,2011).

Bel/Kalça Çevresi

Ölçüm sonuçları; erkeklerde <0.90 ve kadınlarda <0.85 ise normal, erkeklerde ≥0.90, kadınlarda ≥0.85 ise “Yüksek risk” olarak değerlendirilmiştir (WHO, 2011).

Bel Çevresi/Boy Uzunluğu Oranı

Oran 0.5’in üzerinde ve 0.4’ün altında olduğunda risk oluşturmaktadır ve dikkatli olmayı gerektirmektedir. Değerin 0.6 ve üzerinde olması ise eyleme geçilmesinin gerekliliğini ve kronik hastalıkların riskinin arttığını göstermektedir (Ashwell et al. 2005).

Boyun Çevresi

Erkek ve kadınlarda boyun çevresi ölçümlerinin ortalamaları hesaplanmıştır. Ortalamalardan hastalık riski oluşturan düzeyler için gruplamalar yapılmıştır. Yetişkin bireylerde boyun çevresinin erkeklerde ≥37 cm ve kadınlarda ≥34 cm olması hastalık riski oluşturmaktadır (Ben-Noun et al., 2001).

4.2.1.3. Hastalık Durumu

SORU 301-313: Hekim tarafından tanı konulmuş sürekli hastalığınız (hastalıklar) var mı? Sorulur “YOK” ise Soru 314’ geçiniz. “VAR” ise Soru 302-313 arası soruları sorarak işaretleyiniz.

SORU 314-318: Ağız ve diş sağlığı, son 3 ay içinde herhangi bir neden ile (hastalık/kontrol) sayacaklarımdan en son hangi sağlık kuruluşuna başvuru durumu (tek seçenek işaretleyiniz) ve kime başvuru yapıldığı, en son sağlık kuruluşuna başvurma nedeni (tek seçenek işaretleyiniz), son 12 ay içinde herhangi bir sağlık sorunu nedeni ile en az bir kez hastaneye yatma durumu (tek seçenek işaretleyiniz), hepatit aşısı olma durumu ve kaç doz hepatit aşısı yapıldığı sorulmaktadır.

SORU 320-320A : Bedensel ya da zihinsel engellilik durumu, engel türü, engelin nedeni, yüzdesi (%) ve süresi (yıl ve ay) sorulmaktadır.

SORU 321-324: Kişi şu anda tütün (sigara, sarma sigara, pipo, puro ve nargile) kullanma durumu sorulur Yanıt “Hayır, hiç içmedim” veya “Hayır, içtim bıraktım” ise Soru 324’e geçiniz. Yanıt Evet ise Soru 323 ile devam ediniz.

SORU 323: Tütün kullanıyor ise kullanma sıklığı ve tütün türü sorulur.

SORU 324: Bulunulan ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanma durumu belirlenir. Yanıt “Hayır” ise “1” ve yanıt “Evet” ise “2” işaretlenir.

4.2.1.4. Fiziksel Aktivite Durumu

Bu bölümdeki sorular bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik olarak sorulmuştur. Fiziksel aktivite soruları, DSÖ Küresel Fiziksel Aktivite Anketi temel alınarak hazırlanmıştır. Bu anket fiziksel aktivite davranışını üç alanda değerlendirmektedir: iş ile ilişkili (ücretli ya da ücretsiz çalışmayı, ev içinde ya da dışında çalışmayı içerir), ulaşım ile ilişkili (bir yerlere gidip gelmek), ve boş zamanlar. Her bir katılımcının fiziksel aktivite düzeyini ve toplam fiziksel aktiviteyi tanımlayabilmek için, haftada dakika başına metabolik eşdeğerlilik tanımlanmıştır.

1. Fiziksel aktivite durumu: Görüşülen kişilerin egzersiz yapıp yapmadıkları, hafta içi ve hafta sonlarında ne kadar zamanlarını TV, bilgisayar vd. seyrederek geçirdikleri sorulmuştur. Ayrıca kişilerden 24 saat boyunca yaptıkları fiziksel aktivite bilgisi toplanmıştır. Hazırlanan sorular 15 ve üzeri yaş bireylere sorulmuştur. Fiziksel aktivite verilerinin analiz edilmesi için çalışmadaki mevcut rehberler izlenmiştir. Erişkinlerin, iş, ulaşım ve boş zaman aktiviteleri de dahil bir hafta boyunca en az aşağıdakilerden birisini yerine getirmeleri gerektiği önermektedir.

- ✓ 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ 75 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitelerin en az dakikada 600 MET’e eşdeğer kombinasyonu kullanılmıştır.

MET'ler (Metabolik Eş değerlikler), fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ifade etmek için yaygın olarak kullanılır. Ayrıca Global Fiziksel Aktivite (GPAQ) sorgulama verileri analizinde de kullanılmaktadır. Bir MET, herhangi bir fiziksel aktivite yapmadan oturmanın enerji maliyeti olarak tanımlanır ve 1 kkal / kg / saat'lik bir enerji tüketime eşdeğerdir. GPAQ verilerinin analizinde bir kişinin fiziksel aktivite düzeyi, sessizce oturmakla karşılaştırıldığında, orta derecede aktif olduğunda dört kat, ağır fiziksel aktivite yaparsa oturarak harcadığı aktiviteye göre sekiz kat daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle GPAQ verilerini kullanarak bir kişinin toplam fiziksel aktivitesinin hesaplanması için aşağıdaki MET değerleri kullanılır:

	MET değeri
İşle ilgili Orta/yoğun aktiviteler Ağır/çok yoğun aktiviteler	Orta/yoğun aktiviteler MET değeri = 4.0 Ağır/çok yoğun MET değeri = 8.0
Ulaşım	Bisiklete binme veya yürüme MET değeri = 4.0
Eğlence	Orta/yoğun aktiviteler MET değeri = 4.0 Ağır/çok yoğun MET değeri = 8.0

Sağlık için önerilen fiziksel aktivite miktarına ilişkin kategorik göstergenin hesaplanması için, tipik bir hafta boyunca fiziksel aktivitede harcanan toplam süre ve fiziksel aktivitenin yoğunluğu dikkate alınır. Sınıflandırmada aşağıdaki değerler dikkate alınarak hesaplama yapılmıştır.

Yüksek

Aşağıdaki kriterlerden herhangi birine erişen bir kişi bu kategoride sınıflandırılır:

- Haftada 75 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya
- Haftalık en az 1 500 MET-dakika / saat ulaşan en az 3 gün boyunca şiddetli aktivite yapan veya
- Haftalık en az 3 000 MET-dakikalık başarı ile yürüyen, orta veya yoğun yoğunluklu etkinliklerin herhangi bir kombinasyonundan 7 gün veya daha fazla gün yapan.

Orta

"Yüksek" kategorisi için kriterleri sağlamayan ancak aşağıdaki kriterlerden herhangi birini karşılayan bir kişi bu kategoride sınıflandırılır:

- 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite veya
- Günde en az 20 dakika şiddetli yoğunluk aktivitesi bulunan 3 veya daha fazla gün veya
- 5 gün veya daha fazla orta yoğunlukta aktivite veya günde en az 30 dakika yürüme veya
- Haftalık en az 600 MET-dakikalık süren, yürüme, orta veya şiddetli yoğunluk aktivitelerinin kombinasyonundan 5 gün veya daha fazla gün fiziksel aktivite yapma durumu

Düşük

- Yukarıda belirtilen kriterlere uymayan bir kişi bu kategoriye girer.

Yukarıda sunulan DSÖ tavsiyelerini karşılamama durumu

Katılımcıların DSÖ'nün sağlığa ilişkin fiziksel aktivite ile ilgili tavsiyelerini

- ✓ 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ 75 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitelerin en az dakikada 600 MET'e eşdeğer kombinasyonu kullanılmıştır.

2. Yetişkin Bireyler İçin PAL Değerleri Sınıflaması (FAO/WHO, 2004; WHO 2010): Görüşülen kişilerin egzersiz yapıp yapmadıkları, hafta içi ve hafta sonlarında ne kadar zamanlarını TV, bilgisayar, v.d. seyrederek geçirdikleri sorulmuştur.

15 ve üzeri yaş bireylerde "24 saatlik fiziksel aktivite sorgulaması" yapılmıştır. Fiziksel Aktivite Kayıt Formuna bir gün içinde yapılan fiziksel aktiviteler uygun kodlar verilerek kaydedilmiştir. Bu aktiviteler görüşme yapılan günden bir önceki gün gerçekleştirilmiş olan aktiviteler olup 24 saatlik bir süreci kapsamıştır.

On beş dakikalık aralıklarda yapılan aktiviteler kodları ile kaydedildikten sonra, her aktivite için bazal metabolik hızın katları cinsinden fiziksel aktivite oranı (katsayısı) (PAR=Physical Activity Ratio) değeri ile çarpılarak, harcadığı enerji değeri hesaplanmıştır. Hesaplanan değer bir günlük süre olan 1 440 dakikaya (24 saate) bölünmesiyle fiziksel aktivite düzeyi (PAL=Physical Activity Level) değeri hesaplanmıştır (FAO/WHO, 2010; EFSA, 2013).

Aşağıda Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA, 2013) ve FAO/WHO/UNU (FAO/WHO/UNU, 2004) yetişkin bireyler için PAL değerleri sınıflaması görülmektedir. TBSA 2017 araştırma verileri bu değerlere göre irdelenmiştir.

Tablo 1. 4. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA, 2013) ve FAO/WHO/UNU yetişkin bireyler için PAL değerleri sınıflaması

Aktivite sınıflaması veya yaşam biçimi	PAL değeri
EFSA¹	
Az aktif (sedanter) yaşam biçimi	1.4
Orta düzeyde aktif yaşam biçimi	1.6
Aktif yaşam biçimi	1.8
Çok aktif yaşam biçimi	2.0
FAO/WHO/UNU²	
Sedanter veya hafif aktivite yaşam biçimi	1.40-1.69
Aktif veya orta aktif yaşam biçimi	1.70-1.99
Çok aktif veya çok aktif yaşam biçimi	2.00-2.40*(*>2.40 PAL değerinin uzun süre sağlanması zordur.

Kaynaklar: ¹EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. EFSA Journal 2013;11(1):3005. [112 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2013.3005. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.

²FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirement. 2004.

4.2.1.5. Beslenme Alışkanlıkları

Görüşülen kişilerin ana ve ara öğünlerdeki yemek alışkanlıklarına yönelik sorular sorulmuştur.

4.2.1.6. Gebelik ve Emzirme Süreci Yaşamış Kadınlara İlişkin Genel Bilgiler ve Beslenme Alışkanlıkları

15 ve üzeri yaş grubunda kadınların gebelik ve emzirlilik dönemlerindeki beslenme durumlarının bilgisi alınmıştır.

4.2.1.7. Besin Tüketim Sıklığı

15 ve üzeri yaş bireylerin besin alışverişi yaparken nelere dikkat ettikleri ve son bir ay içinde bazı besinleri ve içecekleri tüketme sıklıkları sorulmuştur.

4.2.1.8. Besin Güvencesi

Bireylerin son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile gıda tüketimindeki ortaya çıkan değişiklikler ve son bir yıl içinde aç olmalarına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklıkları sorgulanmıştır. Gıda güvencesizliğinin sorgulanmasında Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından geliştirilen “Gıda Güvencesizliği Skalası (Food Insecurity Experience Scale –FIE)” kullanılmıştır (Ballard et al. 2013).

4.2.1.9. Besin Destekleri

Bireylerin besin desteği kullanma durumları sorgulanmıştır.

4.2.2. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi

Görüşülen tüm kişilerin son 24 saat içinde yiyip içtikleri besinlerle ilgili sorular sorulmuştur. Besin tüketimi 10-14 gün ara ile iki kez alınmıştır (EFSA- 2009; EFSA, 2010; EFSA, 2011; EFSA, 2014b).

24 Saatlik Besin Tüketimi (3. Soru kağıdı) sorgulanarak soru kağıdına kayıt edilmiştir. Daha sonra görüşmeciler BEBİS programına her katılımcının TC'si ve A kodu (1111111111A) dosya açarak kayıt etmişlerdir. 24 Saatlik Besin Tüketimi 2 hafta (10-14 gün) sonra telefon/yüzyüze tekrarlanmış ve BEBİS programına her katılımcının TC'si ve B kodu (1111111111B) dosya açarak kayıt edilmiştir.

24 Saatlik Besin Tüketim Formu önce soru kağıdına aktarılmış, tüketilen besin ve içeceklerin türü, miktarları belirlendikten sonra elektronik ortamda BEBİS programına veri girişi yapılmıştır.

24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketiminin Kaydedilmesi

24 Saatlik Hatırlatma Yöntemi: Bireylerin besin tüketimleri 24 saatlik hatırlatma yöntemi araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile alınmıştır. Yiyeceklerin- içeceklerin ve yemeklerin porsiyon ölçüsünü belirlemek için “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu” kullanılmıştır (Rakıcıoğlu ve ar., 2016). Besin tüketim kayıtlarının enerji, makro ve mikro besin öğeleri, Türkiye için geliştirilen “Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS)” 7.1 versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir (BEBİS, 7.1).

Seçilen örneklemdaki bireylere “24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı” uygulanmıştır (EFSA, 2009; EFSA, 2014b; van Staveren et al., 2006). Bir gün boyunca ana ve ara öğünlerde tüketilen yemek, yiyecek ve içeceklerin tür ve miktarları ayrıntılı bir şekilde kaydedilmiştir. Besinlerin, su ve/veya içeceklerin miktarı “ev ölçüsü” ve “mL/gram” olarak “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu-Ölçü ve Miktarlar” kitabından yararlanarak kaydedilip, hesaplanmıştır (Rakıcıoğlu ve ark., 2016). Ev dışında restoran, kurum vb. yerlerde yenilen yemeklerin tüketilen porsiyona giren besin miktarları “Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri” kitabından kaydedilip, hesaplanmıştır (Merdol Kutluay, 2003).

Besinlerin ve içeceklerin gram olarak miktarları saptandıktan sonra Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS-7.1) Bilgisayar Programı kullanılarak tüketilen enerji, makro ve mikro besin öğeleri miktarı saptanmıştır (BEBİS-7.1).

Günlük tüketilen besin miktarları (gram, mL) aşağıdaki şekilde gruplandırılmıştır.

1. Et grubu besinler	- Kırmızı et, kanatlı hayvan etleri, balık ve işlenmiş balık ürünleri, diğer su ürünleri, işlenmiş et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma, sakatatlar vb.). - Yumurta - Kurubaklagiller, sertkabuklu yemişler/yağlı tohumlar vb.
2. Süt ve süt ürünleri	Süt, yoğurt, peynir, ayran, kefir, dondurma vb.
3. Taze sebze ve meyve grubu	- Yeşil yapraklı sebzeler, patates, diğer taze sebzeler - Turunçgiller, diğer taze meyveler
4. Ekmek ve tahıl grubu	- Ekmek grubu; kepekli, tam tahıllı, beyaz ekmek, pide, lavaş, bazlama, yufka, simit vb. - Tahıllar grubu; taneli tahıllar (pirinç, çavdar, mısır, buğday vb.), unlar (buğday, mısır, pirinç v.b), bulgur, makarna, şehriye, tel kadayıf, kahvaltılık tahıllar, bisküvi, kraker, kek, tarhana, nişasta vb.
5. Su, soda, maden suyu	
6. Alkolsüz içecekler	Su, Çay (siyah, yeşil), bitki çayı, kahve, kakao, gazlı içecekler (kolalı içecekler, gazoz vb.), maden suyu, soda, taze sebze, meyve suyu, hazır meyve suyu, sporcu içeceği, enerji içeceği, geleneksel içecekler, içecek tozları vb.
7. Alkollü içecekler	Bira, şarap, rakı vb.
8. Yağ grubu	Zeytinyağı/fındık yağı, ayçiçek/mısırözü/soya yağı, kanola yağı, sert margarin, yumuşak margarin, tereyağ/kaymak/krema, kuyruk yağı/iç yağ vb.
9. Şekerli besinler	Şeker, bal, reçel, pekmez, diğer şekerli besinler (çikolata, fındık ezmesi vb.), puding, lokum, pestil/köme, tahin helvası vb.

24 saatlik besin tüketimi kaydı, ilk görüşmeden 10-14 gün sonra katılımcılarla yüz yüze görüşme yöntemi ile veya telefon ile aranarak tekrarlanmıştır (EFSA, 2009; EFSA 2014b).

Araştırmada ekte sunulan 15 ve üzeri yaş kişi soru kağıdı bireylerle birebir görüşülerek doldurulmuştur. Bireylerin beslenme durumuna etki edebilecek bazı ilaç gruplarına yönelik veri toplanmaya çalışılmış, belirtilen ilaç sayısı yeterli olmadığı için analiz yapılmamıştır.

4.2.3. Laboratuvar Analizleri

Türkiye çapında yürütülmekte olan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması kapsamında örneklemde belirlenen 15 ve üzeri yaş bireylerden alınan kan örnekleri halk sağlığı laboratuvarlarında ve halk sağlığı laboratuvarı bulunmayan illerde ise devlet hastanelerinde analiz edilmiştir.

Preanalitik hatanın minimize edilmesi için gerekli olan (yazılı açık prosedürler- dikkat edilecek hususlar kartı ve kılavuz, sağlık çalışanlarının eğitimi, otomasyon kullanımı, kalite indikatörlerinin izlenmesi ve sağlık çalışanları arasında iletişim yardımlaşmanın iyileştirilmesi- aile hekimleri, diyetisyen, müdürlük ve laboratuvar çalışanları bilgilendirilmiş ve koordine edilmiştir) çalışmaları yapılmıştır. Türkiye genelinde önceden belirlenmiş bireylerden aile sağlığı merkezlerindeki ASE/hemşire/laboratuvar teknisyeni tarafından alınan örnekler, araştırma eğitimi sırasında Saha Uygulama Rehberinde detayları anlatıldığı şekilde işleminden geçirilerek, santrifüjleme ve aile sağlığı merkezine gelemeyen bireyler için de soğuk zincir uygulanarak laboratuvara 2-4 saat içinde ulaştırılmış ve analizleri gerçekleştirilmiştir.

Analitik hatanın minimize edilmesi (cihaz kalibrasyonu, örnek karışmaması, doğru hacimde örnek, kalite kontrol, test ile etkileşen maddeler–dışlanma kriterleri belirlendi, cihaz stabilite bozukluğu) için Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlükleri, Tıbbi Laboratuvarlar Hizmetleri Daire Başkanlığı ve Halk Sağlıklı Genel Müdürlüğü Tüketici Güvenliği ve Halk Sağlığı Laboratuvarları Daire Başkanlıkları ile işbirliği yapılmıştır. Laboratuvarlarımız, Halk Sağlığı Laboratuvarları Yönetmeliği ve kalite standartları çerçevesinde uygun periyotlarda kontrol programını ve dış kalite değerlendirme programını uygulamaktadır. Kalite kontrol işlemleri ile raslantısal hata ve sistematik hata diğer bir ifade ile toplam analitik hatanın hasta güvenliği bakımından izin verilen toplam hata sınırını aşmaması sağlanmaktadır (Tıbbi Laboratuvarlar Yönetmeliği 09/10/2013 tarihli 28.790 sayı).

Postanalitik hataların önlenmesi için testlerin yorumlanması ve raporlama doğrudan merkezde yapılmıştır.

Laboratuvar Numune Alım ve Analiz Aşamaları

- Çalışma başlamadan önce her aile sağlığı merkezinde santrifüj ve soğuk zincir aşamalarının süreci gözlemlenmiştir.
- Örnekleme çıkan kişi bağlı olduğu ASM hekimi tarafından ASM'ye davet edilerek, (Not: kişinin 10 saat boyunca besin almaması gerektiği, *(o gün sabah saatlerinde ziyarete gelineceği belirtilmiştir)*).
- Anketör tarafından çalışmanın amacı ve özellikleri anlatılmış, “Araştırma Amaçlı Çalışma İçin Aydınlatılmış Onam Formu” okunarak açıklanmış, çalışmaya katılıp katılmayacakları öğrenilmiş, imzası alınmıştır.
- Çalışmaya katılmayı kabul eden kişiye “15 ve üzeri yaş kişi soru kağıdı” ve “laboratuvar numuneleri formunda” yer alan anket formu elektronik olarak doldurulmuştur.

➤ Seçilen kişi ilk kez davet edilip randevu verildiği Aile Sağlığı Merkezine geldiğinde;

- Seçilen yaş grubu bireye özgü anket uygulanmış,
- Laboratuvar analizleri için numune alma yeri, şekli ve zamanı hakkında bilgi verilmiş.
- Soru kağıdı ASM'de doldurulmuş, kan numuneleri ilgili ASM/hemşire veya laboratuvar teknisyeni tarafından önce laboratuvar soru kağıdı elektronik olarak doldurulup, ardından hekim nezaretinde kan örnekleri alınmış ve antropometrik ölçümleri gerçekleştirilmiştir.

➤ Seçilen kişi davet edildiği ASM'ye gelmez ise haneye ziyaret gerçekleştirilmiş, soru kağıdı elektronik olarak doldurulup, kan numune alınması için tekrar ASM'ye davet edilmiştir.

- Haneye ziyaret gerçekleştirilmiş, anket doldurulmuş ve antropometrik ölçüm gerçekleştirilmiştir,
- Daha sonra kişi hekim tarafından tekrar ASM'ye sabah saatlerinde davet edilmiş, laboratuvar soru kağıdı doldurulmuş, ardından hekim nezaretinde kan örnekleri alınmıştır.
- Kişi soru kağıtlarını doldurmak, ve numune alımını gerçekleştirmek için 3 kez tekrar ziyareti yapılmış veya randevu alınmaya çalışılmıştır.
- Kanlar, görevli tarafından il halk sağlığı laboratuvarına getirilmiş, burada teslim tutanağı ile imza karşılığı laboratuvar da bu projeye ait numune kabul birimine teslim edilmiştir. Kabul birimi proje için hazırlanacak yazılım aracılığı ile numune kabul işlemi yapmış ve gerekli birimlere numunelerin dağıtımını yapmıştır.
- Cihazlardan alınan sonuçlar laboratuvar da çalışacak görevliler tarafından proje yazılımına aktarıldıktan sonra yine yazılım tarafından verilerin bir araya getirilmesi amacıyla uygun formatlara çevrilerek (xls, dba, mdb vb.) elektronik ortamda diğer merkezlere (Bakanlık) aktarılmıştır.
- Proje kapsamında yapılan analizler Tablo 1. 5.'de sunulmaktadır.

Tablo 1. 5. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017 Araştırmasında Uygulanan Laboratuvar Testleri

Rutin Biyokimya Testleri	Hormon Testleri	HbA1c	Tam Kan Testleri
Glukoz	Tiroid Stimule Edici Hormon (TSH)	HbA1c	Hemoglobin (Hgb)
Üre	FT4		Hct
Kreatinin	Ferritin		MCV
AST	Vit D		MCH
ALT	B ₁₂		MCHC
Protein	Folik asit		RDW
Albumin	PTH		
ALP			
T.Kolesterol			
Trigliserit			
HDL			
LDL			
GGT			
Ca			
Mg			
P			
Fe			
TDBK			
CRP			

4.3. Pilot Çalışmalar

Ön Test Çalışması

E-anketlerin “Pilot Çalışması” öncesinde “Ön test” çalışması yapılmıştır. Ön test çalışması, hazırlanan anketlerin tutarlılık denetimi, doğru çalışması, uygulanması sırasındaki aksaklıkların tespiti amacıyla 10-15 kişi üzerinde uygulanmış sonuç analizi olmayan anket doldurma aktiviteleridir. Anket tutarlılık denetimi öncelikle LimeSurvey platformunun sağladığı araç vasıtasıyla yapılmıştır. Bu tutarlılık testinin ardından, 8-10 Şubat tarihleri arasında e-anket 15 gerçek kişi üzerinde denenmiştir. Bu denemelerin bir kısmı TBSA danışmanları tarafından bir kısmı da Ankara pilot çalışmasına katılan anketörler tarafından doldurulmuştur. Bu girişler sırasında anketörler ve TBSA danışmanlarından alınan geri bildirimlerle gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Ön test kapsamında girilen anketler cevaplarının tamamı bir veri kaybı olmadan güvenli bir şekilde kaydedilebilmiştir (Şekil 1.1). Ön test anket cevapları herhangi bir istatistiksel sonuç analizinde kullanılmamıştır.

[firstname] Adı	[lastname] Soyadı	[email] E-posta	[id] Yanıt kodu	[startdate] Başlangıç tarihi	[datestamp] Son işlem tarihi	[ipaddr] IP Adresi
Hasan	Yıldız	hasan.yildiz@gmail.com	3	08/02/2017 17:54:35	08/02/2017 18:24:09	212.175.88.221
Engin	Karadaglı	ekin.karadagli@gmail.com	7	08/02/2017 20:52:11	08/02/2017 22:41:30	88.249.44.252
Eliz	Yıldız	eliz.yildiz@gmail.com	9	09/02/2017 08:54:30	09/02/2017 09:48:34	159.146.31.1
Murathan	Arslan	murathan.arslan@gmail.com	10	09/02/2017 09:21:54	09/02/2017 09:58:24	159.146.31.5
Murathan	Arslan	murathan.arslan@gmail.com	12	09/02/2017 09:47:21	09/02/2017 10:47:20	159.146.31.128
Burçin	Arslan	burcin.arslan@gmail.com	13	09/02/2017 12:04:51	09/02/2017 12:29:45	212.156.93.134
Gökçe	Baki	gokce.baki@gmail.com	14	09/02/2017 12:24:01	09/02/2017 12:49:17	159.146.31.244
Engin	Karadaglı	ekin.karadagli@gmail.com	15	09/02/2017 12:48:48	09/02/2017 12:56:16	193.140.225.23
Engin	Karadaglı	ekin.karadagli@gmail.com	16	09/02/2017 15:11:18	09/02/2017 16:30:52	193.140.225.23
Engin	Karadaglı	ekin.karadagli@gmail.com	18	09/02/2017 16:44:00	09/02/2017 16:44:00	193.140.225.23
Eliz	Özer	eliz.oz@gmail.com	19	09/02/2017 21:19:31	09/02/2017 21:32:30	212.253.107.103
Beril	Yıldız	beril.yildiz@gmail.com	20	10/02/2017 07:45:10	10/02/2017 08:21:11	159.146.31.108
Eliz	Arslan	eliz.arslan@gmail.com	21	10/02/2017 07:47:52	10/02/2017 08:04:24	159.146.31.108
Engin	Karadaglı	ekin.karadagli@gmail.com	22	10/02/2017 08:49:07	10/02/2017 08:52:04	193.140.225.23
Eliz	Arslan	eliz.arslan@gmail.com	23	10/02/2017 08:59:56	10/02/2017 09:29:29	159.146.31.122
Eliz	Yıldız	eliz.yildiz@gmail.com	24	10/02/2017	10/02/2017	141.196.70.64

Şekil 1. 1. TBSA 2017 Ön test anket giriş kayıtları

Ankara Pilot Çalışması

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması TBSA - 2017 yöntemini, araştırmada kullanılacak araçları ve uygulamayı test etmek amacıyla Şubat 2017 tarihinde Ankara’da pilot çalışması yapılmıştır.

Pilot çalışmayı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı tarafından görevlendirilen 15 diyetisyen gerçekleştirmiştir. Pilot çalışma öncesi Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü’nde bir eğitim programı yapılmıştır. Örneklemeye çıkan kişi bağlı olduğu ASM hekimi tarafından ASM’ye davet edilerek;

- Pilot çalışmanın amacı ve özellikleri anlatılmıştır. Araştırma amaçlı çalışma için Aydınlatılmış Onam Formu okunarak açıklanmış ve çalışmaya katılıp katılmayacakları öğrenilmiştir.
- Çalışmaya katılmayı kabul eden kişiye “TBSA 2017 Soru kağıdı” elektronik olarak doldurulmuştur.
- Görüşme için seçilen tüm kişilere kişi soru kağıdı uygulanmış, araştırma örnekleminde bulunan 6-14 yaş grubu ise 6-14 yaş grubu soru kağıdı toplam 14 çocuğa, 15 ve üzeri yaş grubu ise 15 ve üzeri yaş grubu soru kağıdında yer alan anket formu toplam 98 kişiye doldurulmuş ve antropometrik ölçüm gerçekleştirilmiştir.

Ankara pilot çalışmasında laboratuvar tetkikleri yapılmamıştır.

Gaziantep Pilot Çalışması

Ankara pilot çalışması sonrası, araştırmanın uygulama aşamasında ortaya çıkan sorunlar belirlenmiş ve soru kağıtlarının güncellenmesi gerçekleştirilmiştir. Güncellenen formlarla laboratuvar tetkiklerinin değerlendirilmesi amacıyla TÜİK tarafından seçilen Gaziantep ili örneklemini üzerinde (6-14 yaş: 449 kişi, 15 ve üzeri yaş: 699 kişi) Gaziantep Beslenme ve Sağlık Araştırması-(GBSA) 2017 pilot çalışması gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma ile Gaziantep ilinde 6-14 yaş çocuklar, 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde beslenme durumunun ve beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinin saptanması, yapılacak kan tetkikleri ile beslenmeye dayalı bir çok hastalığa ilişkin bilimsel nitelikli ve güncel verilerin sağlanması ve bulgulara dayalı olarak önerilerin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca bu araştırma gerçek bir pilot çalışma olarak kurgulanmış ve araştırma soru kağıtları, 24 saatlik besin tüketimi ile laboratuvar tetkikleri ile TBSA 2017 yöntemi test edilmiştir. Tablo 1.6'da Ankara ve Gaziantep pilot çalışmasının aşamaları verilmiştir.

Tablo 1. 6. Ankara pilot ve Gaziantep pilot çalışması aşamaları

Tarih	Çalışma aşamaları
Eylül 2016- Şubat 2017	Soru kağıtlarının hazırlanması
8 Şubat 2017	Ankara ili pilot çalışma eğitimi (15 Diyetisyen) Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
8-10 Şubat 2017	Ön test uygulaması
13 Şubat – 28 Şubat 2017	Ankara pilot çalışması
17 Şubat 2017	Diyetisyenlerle saha çalışması (soru kağıdı uygulaması)
1 Mart 2017	Diyetisyenlerle Ankara pilotun değerlendirilmesi (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü)
Mart 2017	Soru kağıdının gözden geçirilmesi
6 Nisan 2017	Beslenme durumunun BEBİS programı ile veri girişi, değerlendirilmesi ve raporun hazırlanması
10-14 Nisan 2017	Soru kağıdının son halinin verilmesi
10-14 Nisan 2017	Saha uygulama rehberinin hazırlanması
18- 20 Nisan 2017	Gaziantep BSA'nın diyetisyen eğitimi (22 Diyetisyen) (Ankara)
27 Nisan-30 Mayıs 2017	Gaziantep BSA veri toplama
Haziran 2017- Mart 2018	Gaziantep BSA veri temizliği ve veri analizi
3 Mayıs 2018	Gaziantep BSA Lansman

BSA: Beslenme Sağlık Araştırması

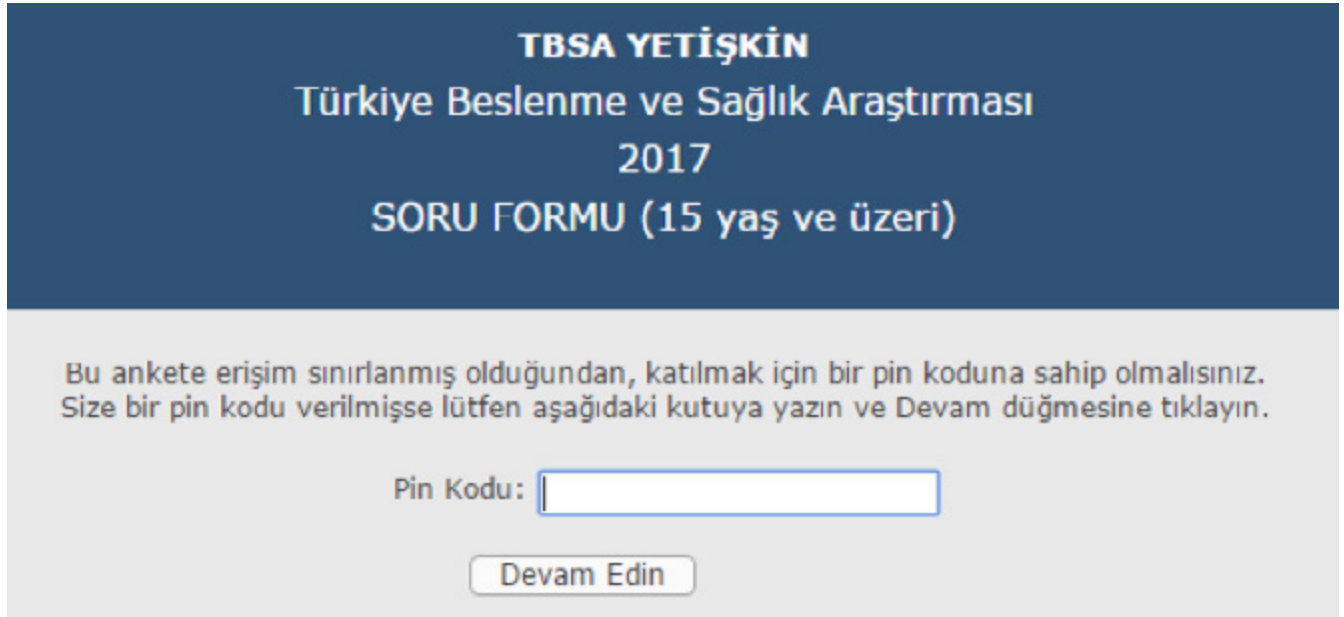
4.4 Veri Girişi

Çalışmada veri toplama süreci besin tüketimi dışında internet üzerinde yapılmıştır. Böylece verilerin merkezde bilgi güvenilirliği açısından denetimi sağlanmıştır.

4.4.1. E-Anket Yazılımı

E-anket yazılımı LimeSurvey isimli açık kaynak kodlu bir platform üzerinden hazırlanmıştır. Platform;

- Anket türlerine göre soruların kodlanmasını,
- Soru türleri ve tercihlerinin ayarlanmasını,
- Soru ve cevap metinlerinin hazırlanmasını,
- Tüm anketin çevrimiçi girilmesini sağlayacak arayüzlerin oluşturulmasını,
- Kullanıcılar için pin kodlarının oluşturulması ve yetkilendirilme ayarlarının yapılmasını,
- Girilen anketlerin depolanmasını,
- Anket tamamlandıktan sonra, sonuçların istenilen formatta üretilmesini,
- Temel istatistiksel analizlerin yapılmasını, sağlayacak bir yazılımın ortaya çıkarılmasına olanak sağlamaktadır. TBSA anketi için tüm bu aşamalar gerçekleştirilmiş ve 16-28 Şubat 2017 tarihlerinde Ankara'da yapılan pilot çalışmada tüm özellikleri ile kullanılmıştır.
- Ankete <https://anket.thsk.gov.tr/index.php/116347/lang-tr> adresinden bağlantı sağlanmıştır. Anket ilk açıldığında kullanıcıya pin kodu soran bir ekran çıkar (Şekil 1. 2).



Şekil 1. 2. TBSA 2017 yetişkin e-anketi giriş sayfası

- Her anketör, kendisi için oluşturulmuş pin kodunu girerek ankete başlar. Bu kod hangi anketin, hangi anketör tarafından nerde ve ne zaman doldurulduğu takip etmemizi sağlar. Pin kodu girildikten sonra başlangıç sayfası açılır. Bu sayfa anketi bildirimini ve soru adedini özetler.
- Sonraki sayfalarda, her bölüm için ayrı bir sayfa olmak üzere, anket soruları ve bunlara verilecek cevap seçenekleri bulunur.
- Yetişkin ve çocuklar için hazırlanmış iki e-anketin tüm sayfaları raporunda sonunda verilmiştir.
- Hazırlanan anketler Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Bilgi İşlem Daire Başkanlığına ait bir sunucu bilgisayarda daha önce kurulmuş olan LimeSurvey sunucu yazılımı üzerinden çalıştırılmaktadır. Bu bağlamda tüm anket içeriği, kullanıcı yetkilendirme bilgileri, anket ayarları ve anketlere verilen cevaplar Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü ait bir bilgisayarda toplanmaktadır. Girilen anket yanıtları anında bu sunucu bilgisayara kaydedilmektedir. Yazılım belli başlı bazı istatistiksel sonuçları verebilmekle birlikte, sonuçların İstatistik Danışmanı tarafından ayrıntılı olarak analiz edilmesine olanak vermek üzere, cevapların ham veri halinde SPSS veya “.csv” formatında indirilmesi sağlanmıştır.

4.4.2. 24 Saatlik Besin Tüketiminin Veri Girişi

- Bireylerin besin tüketimleri 24 saatlik hatırlatma yöntemi araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ile alınmıştır. Yiyeceklerin- içeceklerin ve yemeklerin porsiyon ölçüsünü belirlemek için “**Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu**” kullanılmıştır (Rakıcıoğlu ve ark., 2016). Besin tüketim kayıtlarının enerji, makro ve mikro besin ögeleri, Türkiye için geliştirilen “Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS)” 7. versiyonu kullanılarak analiz edilmiştir.
- Seçilen örneklemdeki bireylere “24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı” uygulanmıştır (EFSA, 2009; van Staveren et al., 2006). Bir gün boyunca ana ve ara öğünlerde tüketilen yemek, yiyecek ve içeceklerin tür ve miktarları ayrıntılı bir şekilde kaydedilmiştir. Besinlerin, su ve/veya içeceklerin miktarı “ev ölçüsü” ve “mL/gram” olarak “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu-Ölçü ve Miktarlar” kitabından yararlanarak kaydedilip, hesaplanmıştır (Rakıcıoğlu ve ark., 2016). Ev dışında restoran, kurum vb. yerlerde yenilen yemeklerin tüketilen porsiyona giren besin miktarları “Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri” kitabından kaydedilip, hesaplanmıştır (Merdol Kutluay, 2003).
- Besinlerin ve içeceklerin gram olarak miktarları saptandıktan sonra Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS-7.1) Bilgisayar Programı kullanılarak tüketilen enerji, makro ve mikro besin ögeleri miktarı saptanmıştır (BEBİS-7.1).

4.5. Veri Temizliği

İlk veri temizliği aşamasında aşağıdaki işlemler gerçekleştirilmiştir:

- E-anket yazılımından elde edilen veriler SPSS programında açılabilir uygun bir formatta düzenlenmiştir. Bu dosyalar “tbsa_yetiskin.sav” isimleriyle rapor ekindeki DVD içerisinde verilmiştir.
- Anketörlerin bazı anketleri yarıda bıraktığı sonrasında kaldığı yerden devam etmeyip yeni bir kayıtlı ankete baştan başladığı gözlenmiştir. Bu nedenle tamamlanmamış yanıtlar listeden çıkarılmıştır.
- Bazı anketörlerin tamamlanarak kaydettikleri anketlerde yanlışlık olduğunu fark etmeleri üzerinde yeniden giriş yaptıkları gözlenmiştir. Bu nedenle tekrar eden kayıtlardan yanlış olanı listeden çıkarılmıştır.
- Tek seçenek işaretlenmesi istenen bazı sorularda her seçenek için ayrı bir sütun oluşturulduğu gözlenmiştir. Bu soruların istatistiksel analizlerini kolaylaştırmak amacıyla bir Perl betiği yazılmış ve ilgili cevaplar tek sütunluk cevaplar haline getirilmiştir.

4.6. İstatistiksel Analiz

Verilerin istatistiksel analizi IBM SPSS Statistics 23 istatistiksel yazılımı ile istatistik uzmanı danışmanlar tarafından yapılmıştır. Nitel veriler için sayı, yüzde ve %95 güven aralığı, nicel veriler için ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 güven aralığı (GA) değerleri hesaplanmıştır.

Demografik bilgilere, sağlık durumuna ve beslenme ile ilişkili bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler tablo ve grafiklerle gösterilmiştir.

Bireylerin antropometrik ölçümleri cinsiyete ve yaş grubuna göre değerlendirilmiştir. Ölçümlerin uluslararası önerilen kesim değerlerine (cut-off points) göre dağılımları verilmiştir.

Fiziksel aktivite durumunun yaş gruplarına ve cinsiyete göre dağılımları verilmiştir.

Beslenme özellikleri ve alışkanlıkları bölümünde; evde yiyecek alışverişi yapan kişiler ve alışveriş yapılırken dikkat edilen konular, yemek ve yiyecekleri hazırlayan kişiler, yemek türlerine göre uygulanan pişirme yöntemleri, ev yapımı yiyeceklerin hanede üretim durumu, yemeklere tuz ekleme alışkanlıkları ve vejetaryen olma durumlarının dağılımları verilmiştir.

Besin destekleri bölümünde; besin destekleri kullanım durumları, besin tüketim durumu ve sıklığı bölümünde, bireylerin besin tüketim sıklıkları verilmiştir. Ayrıca bireylerin, yaş grupları ve cinsiyete göre enerji ve diğer besin öğeleri alım miktarları ve besin gruplarının günlük tüketim miktarlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilmiştir.

4.6.1. Günlük Önerilen Alım Miktarlarını Karşılama Durumu Hesaplanması

Vitamin ve minerallerin günlük önerilen alım miktarlarını karşılama durumu (%) EFSA Diyet Referans Değerleri (DRV) ile kıyaslanarak elde edilmiştir. Diyet Referans Alım Değerleri (IOM:DRI ve EFSA: DRV); Tahmini Ortalama Gereksinimi (IOM: EAR ve EFSA: AR), Diyetle Alınması Önerilen Günlük Alım Miktarını (IOM: RDA ve EFSA: PRI), Yeterli Alım Miktarını (IOM ve EFSA: AI) ve Tolere Edilebilir Üst Alım Miktarını (IOM ve EFSA: UL) kapsamaktadır (TÜBER, 2015; IOM, 2001; EFSA, 2018).

EAR veya AR değerlerinin toplumun enerji ve besin öğeleri alımının yeterliliğini belirlemede kullanılması önerilmektedir (IOM, 2002/2005). RDA veya PRI ise bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri alımı için hedeflenen miktarlardır. RDA ve PRI toplumdaki sağlıklı bireylerin değişik yaşam döngüsünde, cinsiyete göre yaklaşık %97.5'inin (%97-98) gereksinmesini karşılarken, EAR ve AR toplumdaki bireylerin %50'sinin gereksinmesini karşılayan miktarlardır.

Bu çalışmada da bireylerin yaşa ve cinsiyete göre mikro besin öğeleri alımları EFSA DRV değerlerinden AR (yeterli gereksinme) ve AI (yeterli alım) miktarlarına göre değerlendirilmiştir (EFSA, 2017; EFSA 2018, <https://www.efsa.europa.eu/en/interactive-pages/drvs>) (Tablo 1.7).

Tablo 1. 7. EFSA DRV değerleri: Günlük nerilen AR (yeterli gereksinme) ve AI (yeterli alım) miktarları

Mikro besin geleri	Yaş (yıl) Cinsiyet	DRV			
		AI	AR	PRI	UL
A vitamini (mcgRE)	E: 15-17; ≥18	-	580;570	750;750	2600;3000
	K:15-17	-	490	650	2600
	Premenopoz: 18-59	-	490	650	3000
	Postmenopoz: ≥40	-	490	650	-
E vitamini (mg tokoferol)	E: 15-17; ≥18	13;13	-	-	260;300
	K: 15-17; ≥18	11;11	-	-	260;300
D vitamini (mcg)	E, K: 15-17	15	-	-	100
	≥18	15	-	-	100
B ₁ vitamini (mg)	E,K:15-17	-	0.3 mg/1000kkal	0.4 mg/1000k- kal	-
	E,K: ≥18	-	0.3 mg/1000kkal	0.4 mg/1000k- kal	-
B ₂ vitamini (mg)	E,K: 15-17	-	1.4	1.6	-
	E,K: ≥18	-	1.3	1.6	-
Niasin (mg)	E,K:15-17	-	5.5 mgNE/1000kkal	6.6 mgNE/1000k- kal	8 mg nikotinik asit
	E,K: ≥18	-	5.5 mgNE/1000kkal	6.6 mgNE/1000k- kal	900 mg/gn nikotinamid
B ₆ vitamini (mg)	E: 15-17; ≥18	-	1.5;1.5	1.7;1.7	20;25
	K:15-17; ≥18	-	1.3;1.3	1.6;1.6	20;25
Folat (mcg)	E,K:15-17	-	250	330	800
	E,K: ≥18	-	250	330	1000
B ₁₂ vitamini (mcg)	E,K: 15-17	4	-	-	-
	E,K: ≥18	4	-	-	-
C vitamini (mg)	E: 15-17; ≥18	-	85;90	100;110	-
	K: 15-17; ≥18	-	75;80	90;95	-
Kalsiyum (mg)	E,K: 11-17	-	960	1150	-
	E,K: 18-24	-	860	1000	2500
	E,K: ≥25	-	750	950	2500
Magnezyum (mg)	E: 10-17; ≥18	300	-	-	250
	K: 10-17; ≥18	250	-	-	250
Demir (mg)	E: 12-17; ≥18	-	8;6	11;11	-
	K: 12-17	-	7	13	-
	Premenopoz: ≥18	-	7	16	-
	Post-menopoz: ≥40	-	6	11	-
inko (mg)	E: 15-17; ≥18	-	11;12.7	14;16.3	25
	K: 15-17; ≥18	-	9.9; 8.9	11.9; 11	22;25
Potasyum (mg)	E,K:11-17	3500	-	-	-
	E,K: ≥18	3500	-	-	-
Fosfor (mg)	11-17	640	-	-	-
	≥18	550	-	-	-
Bakır (mg)	E: 11-17; ≥18	1.1;1.6	-	-	4;5
	K: 11-17; ≥18	1.1;1.3	-	-	4;5
İyot (mcg)	E,K: 15-17	130	-	-	500
	E,K: ≥18	150	-	-	600

4.6.2. Soru Kağıdının Uygulanma ve Cevaplanma Durumu

TBSA 2017 soru kağıdı cevaplama yüzdeleri Tablo 1.8’de verilmiştir.

Tablo 1. 8. Araştırma sırasında soru kağıdının uygulanma durumu ve ulaşılan katılan kadın ve erkek bireylerin dağılımı , TBSA 2017

Soru kağıdı uygulanma durumu	Erkek		Kadın		Toplam	
	N	%	N	%	N	%
Soru kağıdı dolduruldu	5824	53.0	7162	62.7	12986	57.9
Araştırma süresince evde hane halkı yok	509	4.6	351	3.1	860	3.8
Reddetti	2915	26.5	2564	22.4	5479	24.4
Görüşme yarıda kaldı	76	0.7	89	0.8	165	0.7
Konutta, adreste yaşayan yok/ adres konut değil	339	3.1	267	2.3	606	2.8
Konut yıkılmış	7	0.1	7	0.1	14	0.1
Adres bulunamadı	349	3.2	288	2.5	637	2.6
Kişi yeterli bilgiye/beceriye sahip olmadığı için soru kağıdı doldurulamadı	68	0.6	60	0.5	128	0.6
Diğer (belirtiniz)	897	8.2	642	5.6	1539	6.9
TOPLAM	10984	100	11430	100	22414	100

Araştırmaya katılan erkeklerin %53.0’ü, kadınların %62.7’si soru kağıdını doldurmuştur. Görüşmeyi reddetme yüzdesi erkeklerde %26.5, kadınlarda %22.4, toplamda %24.4’dür (Tablo 1.8).

Tablo 1. 9. Araştırmanın cinsiyet ve yaş grubuna göre cevapsızlık durumlarının dağılımı %, TBSA 2017

	Erkek	Kadın	Toplam
15-18	45.8	39.5	42.8
19-64	46.5	34.5	40.5
65 ve üzeri	36.9	40.3	38.9
TOPLAM	45.3	35.8	40.4

Araştırmada cinsiyet ve yaş grubuna göre cevapsızlık oranları erkeklerde %45.3 iken kadınlarda %35.8’tir. Cevapsızlık oranları 19-64 yaş grubunda; erkeklerde %46.5 iken kadınlarda ise %34.5’dir. (Tablo1.9.).

Tablo 1. 10. Araştırmanın NUTS bölgelerine göre cevapsızlık oranlarının dağılımı %, TBSA 2017

	Erkek	Kadın	Toplam
İstanbul	59.4	49.4	54.4
Batı Marmara	31.4	27.9	29.7
Ege	37.7	28.1	32.8
Doğu Marmara	43.9	33.1	38.5
Batı Anadolu	49.1	39.6	44.1
Akdeniz	42.4	30.6	36.2
Orta Anadolu	41.6	35.8	38.5
Batı Karadeniz	38.4	33.3	35.8
Doğu Karadeniz	49.3	39.2	43.9
Kuzeydoğu Anadolu	47.1	37.1	42.1
Ortadoğu Anadolu	34.5	25.9	30.0
Güneydoğu Anadolu	47.0	35.0	41.0
TOPLAM	45.3	35.8	40.4

Araştırmada NUTS (İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflaması) bölgelerine göre cevapsızlık oranlarının dağılımına göre en sık cevapsızlık İstanbul (%54.4), Batı Anadolu da (%44.1) görülürken en az cevapsızlık ise Batı Marmara’da (%29.7) olmuştur (Tablo 1.10).

4.7. Etik Konular

Araştırmanın etik kurul onayı T.C. Sağlık Bakanlığı Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinden alınmıştır.

Araştırmanın veri toplama aşamasında, anketör tarafından çalışmanın amacı ve özellikleri örnekleme çıkan bireylere anlatılmış, 'Aydınlatılmış Onam Formu' okunarak açıklanmış ve çalışmaya katılıp katılmayacakları öğrenilmiştir. Katılımı sağlanan bireylerin formu doldurup imzalarının alınması gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 2

BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DURUMU



1. GİRİŞ

2. TÜRKİYE’DE BESLENME VE SAĞLIK DURUMU

- 2.1. TBSA-2010: Beslenme Durumu
- 2.2. Besin Tüketim Durumu, Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları
- 2.3. Türkiye’de Mevcut Beslenme Sorunları
- 2.4. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi

3. BULGULAR

- 3.1. Antropometrik Ölçümler
- 3.2. Fiziksel Aktivite Durumu
- 3.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları
- 3.4. Gebelik ve Emzirme Süreci Yaşamış Kadınlara Ait Bilgiler
- 3.5. Besin Tüketim Sıklığı
- 3.6. Besin Güvencesi
- 3.7. Besin Desteği Kullanma Durumu
- 3.8. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi

4. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

- 4.1. Sonuçlar
- 4.2. Öneriler

5. KAYNAKLAR



1. GİRİŞ

Beslenme sağlıklı yaşamın ön koşulu, temel insan gereksinimi ve temel insan hakkıdır. Yeterli ve dengeli bir diyet yaşam döngüsünde büyüme ve gelişme, sağlıklı olma, aktif olma ve yaşamı sürdürme gibi süreçler için elzemdir.

Günümüzde beslenme açısından iyilik halinin; küreselleşme, serbest ticaret, ekonomik gelişme, besin üretim ve dağıtım koşulları, kültürel etmenler, gıda sanayinde ve teknolojiye değişimler ile bireysel tercihlerde değişim, kentleşme, iklim değişikliği ve beslenmede geçiş gibi birçok etmenin etkisi altında olduğu bilinmektedir. Bu değişimler birçok ülkede diyeti, beslenme ve sağlık durumunu etkilemekte, ülkelerin ve bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve örüntüsünde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Beslenme ve sağlık durumunun saptanması ve bu değişikliklerin insan üzerindeki etkilerinin analiz edilmesi ile ulusal düzeyde besin ve beslenme politikalarının geliştirilmesinde önem taşıyan ilk basamak oluşmaktadır. Bu nedenle besin ve beslenme araştırmaları diyetteki değişikliklerin ve beslenme durumunun anlaşılmasında temel araçtır.

Bu doğrultuda, “*Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmaları*” ülkede beslenme ve sağlık durumunun saptanması ve izlenmesi, önceliklerin belirlenmesi ve bölgesel eşitsizliklerin ortaya konulması, çözüm yollarının araştırılması, besin ve beslenme politikalarının belirlenmesine katkı sağlar. Ulusal besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulabilmesi için o ülkeye ilişkin beslenme, besin tüketimi ve sağlık verilerinin bulunması gereklidir. Bu amaçla düzenli olarak “Beslenme, Sağlık ve Besin Tüketimi Araştırması”nın yapılması her ülke için büyük önem taşımaktadır. Besin tüketim araştırma verileri risk araştırması (risk assessment) çalışmalarının da temelini oluşturur (EFSA, 2010).

2. TÜRKİYE’DE BESLENME VE SAĞLIK DURUMU

2.1. TBSA-2010: Beslenme Durumu

Beslenme ve sağlık sorunlarının nedenlerini, boyutlarını, yıllar içerisindeki değişimlerini saptamak ve çözüm yolları bulmak, beslenme durumunu geliştirmek üzere etkin politikaların geliştirilmesi, uygulanması, izlenmesi ve değerlendirilmesi etkin ve sürekli bir bilgi erişim sistemini gerektirmektedir. Değişik uluslararası kuruluşlar tarafından beslenme ve sağlık durumunun saptanması için en az 5-10 yıl aralıklarla ulusal beslenme, sağlık ve besin tüketimi araştırmalarının yapılması önerilmektedir. Türkiye’de iller ve bölge düzeyinde değişik yaş ve cinsiyet gruplarında yürütülmüş beslenme araştırmalarının varlığı bilinmektedir. Ancak, Türkiye genelini yansıtan ilk kapsamlı “*Besin Tüketimi ve Sağlık Araştırması*” 1974 yılında yapılmış ve 1984 yılında üç ilde yürütülen çalışma ile de besin tüketiminde yıllar içerisinde oluşan genel değişimler değerlendirilmiştir. Ülke genelini ve yerleşim yerlerine göre durumu yansıtan, kapsamlı bir çalışma besin tüketim eğilimlerini, fiziksel aktivite durumunu, antropometrik bulguları değerlendirmek amacıyla tam 36 yıl sonra, Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi işbirliğinde “*Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010*” ile gerçekleştirilmiştir.

2.2. Besin Tüketim Durumu, Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları

TBSA-2010 verilerine göre; ortalama günlük enerji alımı 15–18 yaş grubunda sırasıyla erkeklerde 2288 ± 940 kkal/gün ve kızlarda 1700 ± 687 kkal/gündür (TBSA, 2010). Demir, çinko ve kalsiyum alım miktarları günlük alınması önerilen miktarlardan düşük bulunmuştur. Bireylerin et, süt ve ürünleri tüketimleri düşüktür. Taze sebze ve meyve tüketim miktarları ise önerilen miktarlardadır (TÜBER, 2015).

Ortalama enerji alımı yetişkin (19-64 yaş) erkeklerde 2162 ± 820 kkal/gün ve kadınlarda 1617 ± 647 kkal/gün bulunmuştur. Günlük enerjinin %39.5’i ekmek ve tahıllardan sağlanmaktadır. Ortalama protein alımı erkek ve kadınlar için sırasıyla 70.7 ve 51.7 g/gündür. Karbonhidrat, protein ve yağdan sağlanan ortalama enerji oranı sırasıyla %51.8, %13.4 ve %34.4’dür. Diyetle günlük posa alım miktarı 21.8 gramdır (TBSA, 2010). “*Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması*” verilerine göre karbonhidrat, protein ve yağdan sağlanan ortalama enerji oranı sırasıyla %64, %12 ve %24, “*1984-Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması*” verilerine göre ise %63, %25 ve %12’dir. Görüldüğü gibi 1974 ve 1984 yılları arasında önemli bir değişiklik izlenmezken, 2010 yılında önemli değişim görülmüş özellikle enerjinin yağdan sağlanan miktarı artmıştır (Köksal, 1974; Tönük ve ark. 1984; TBSA, 2010). TÜBER’de (2015) enerjinin karbondihdrattan gelen oranı %45-60, proteinden gelen oranı %10-20 ve yağdan gelen oranı %20-35 olarak önerilmektedir.

TBSA 2010 verilerine göre, 19-64 yaş grubu bireylerde kişi başına günlük ortalama et ve ürünleri 69 g, yumurta 24 g, kurubaklagiller 9 g, yağlı tohumlar 7 g, süt ve ürünleri 189 g, toplam sebze ve meyve 548 g, ekmek ve tahıllar 277 g, toplam yağ 33 g ve şeker, şekerli ürünler 33 g tüketilmektedir (TBSA, 2010). Ortalama sebze ve meyve tüketiminin önerilen düzeyin üzerinde, süt ve ürünleri miktarının ise yetersiz olduğu belirlenmiştir (TÜBER, 2015).

Yaşlı bireylerde (65 ve üzeri yaş) ise et ve ürünleri, yumurta, süt ve ürünleri tüketimi günlük alınması önerilen miktarlardan azdır. Birçok vitamin ve mineralin yanı sıra özellikle vitamin B₁₂, B₆, E vitamini, kalsiyum, magnezyum ve çinko alımlarının günlük önerilen ortalama alım miktarının yetersiz (EAR ve AI altında) olduğu saptanmıştır (TÜBER, 2015).

TBSA-2010 çalışması sonuçlarına göre, tüm yaş gruplarında toplamda vitamin ve mineral yetersizliği durumu belirlenmiştir. Kalsiyum (%70.2), B₁ vitamini (%55.4), çinko (%44.9), C vitamini (%35.4), B₆ vitamini (%33.1), A vitamini (%31.6), B₂ vitamini (%31.1) ve folat (%26.1) yetersizlikleri sık görülen sorunlardır. D vitamininin diyetle alımı bireylerin %99.1 oranında günlük alınması önerilen miktardan azdır (TÜBER, 2015). Yaşlı bireylerin (≥65 yaş) %72.4'ü kalsiyumu, %86.4'ü B₁₂ vitaminini günlük önerilen ortalama alım miktarının (EAR/AR veya AI)) altında almaktadır. TBSA 2010 verilerine göre yaşlı bireylerin %15.2'si kalsiyum (E: %5.0; K: %22.9), %13.0'ü B₁₂ (E: %7.4; K: %17.4) ve %8.8'i D vitamini (E: %1.9; K: %14.1) desteği almaktadır (TBSA, 2010). D vitamini kaynağı güneş ışınlarıdır. Güneşten yararlanma D vitamininin gereksinmesinin karşılanmasında büyük önem taşımaktadır. Diğer bir önemli kaynak ise zenginleştirilmiş besinlerdir.

2.3. Türkiye'de Mevcut Beslenme Sorunları

15-18 ve Üzeri Yaş Grubu Çocuklarda Bodurluk, Zayıflık, Fazla kilolu ve Şişmanlık Durumu

15-18 yaş grubu çocuklar: 15-18 yaş grubu çocuklarda yaşa göre boy uzunluğu çok kısa (bodur; yaşa göre boy: <-2SD) olanların sıklığı %4.6'dır (Erkek:%5.1; Kız: %4.2). Yaşa göre Beden Kütle İndeksine göre çok zayıf (BKİ: <-2SD) olanların sıklığı %2.6 (Erkek: %1.5; Kız: %3.8), zayıf (BKİ: ≥-2SD-<-1SD) olanların sıklığı ise %15.6'dır (Erkek: %16.6; Kız: %12.0) (TBSA, 2010).

Şişmanlık (BKİ: ≥2SD) görülme sıklığı %8.3 (Erkek: %8.3; Kız: %8.2), fazla kilolu (BKİ: ≥1SD-<2SD) görülme sıklığı ise %13.3'dür (Erkek: %13.5; Kız: %13.0), (TBSA, 2010).

Yetişkinlerde Kronik Enerji Yetersizliği, Fazla Kiloluluk ve Şişmanlık Durumu

Kronik Enerji Yetersizliği: Kronik enerji yetersizliğini tanımlamak için yetişkinlerde Beden Kütle İndeksi (BKİ) kesişim noktası (cut-off) <18.5 kg/m² kriter olarak alınmaktadır. Türkiye'de yetişkin bireylerde kronik-enerji yetersizliği önemli bir sorun olarak gözükmemektedir. TBSA-2010 sonuçlarına göre kronik beslenme yetersizliği görülme sıklığı %2.2'dir (TBSA, 2010).

Fazla Kiloluluk ve Obezite: TURDEP-II çalışmasında 2009 yılında Türkiye'de obezite prevalansı %31.2 olarak belirlenmiştir (Satman,et al. 2013).

TBSA-2010 verilerine göre 19 ve üzeri yaş grubunda şişmanlık (obezite) (BKİ:≥30 kg/m²) görülme sıklığı %30.3 (Erkek:%20.5; Kadın:%41.0) ve fazla kiloluluk (hafif şişmanlık) (BKİ: 25.0-29.9 kg/m²) görülme sıklığı ise %34.6'dır (Erkek: %39.1; Kadın: %29.7). Morbid obezite (BKİ:≥40 kg/m²) görülme sıklığı ise %2.9'dur (Erkek: %0.7, Kadın: %5.3) (TBSA, 2010).

19 ve üzeri yaş grubu bireylerde BKİ ortalaması erkeklerde 26.4±4.5 kg/m², kadınlarda ise 28.9±6.4 kg/m² bulunmuştur (TBSA, 2010). Her iki cinsiyet grubunda da BKİ ortalama değerleri WHO sınıflamasına göre hafif şişmanlık (BKİ: 25.0-29.9 kg/m²) düzeyindedir.

"Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması" verilerine göre Türkiye'de vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ortalama değerleri kullanılarak BKİ değerinin erkeklerde 22.9 kg/m² ve kadınlarda 24.9 kg/m² olduğu hesaplanmıştır. Erkek ve kadınlarda 36 yılda boy uzunluğunda artış erkeklerde 3 cm, kadınlarda 4 cm'dir. Vücut ağırlığındaki artış ise hem erkeklerde hem de kadınlarda 12.5 kg'dır.

2017 yılında yapılan Türkiye’de “*Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması*” (STEPS, 2017) verilerine göre ise fazla kilolu (BKİ: 25.0-29.9 kg/m²) olan 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin sıklığı %35.6 (Erkek: %41.2; Kadın: %30.1) ve obez olanların sıklığı ise %28.8 (Erkek: %21.6; Kadın: %35.9) bulunmuştur. BKİ ortalamasının erkeklerde 26.4±4.5 kg/m² ve kadınlarda 28.9±6.4 kg/m² olduğu saptanmıştır.

Bel Çevresi (BÇ), Bel/Kalça Çevresi Oranı (BKO): TBSA 2010 çalışmasında ortalama bel çevresi erkeklerde 93.1 cm (94-102 cm: %23.9; >102 cm: %23.9), kadınlarda 90.1 cm (80-88 cm: %19.5; >80 cm: %53.9) ve bel/kalça çevresi oranı ortalaması erkeklerde 0.91 (>0.90: %54.2) ve kadınlarda 0.84 (>0.85: %40.4) bulunmuştur (TBSA, 2010).

STEPS-2017 verilerine göre ortalama bel çevresi erkeklerde 91.3 cm (normal: <94 cm), kadınlarda 87.9 cm (normal: <80 cm), bel/kalça çevresi oranı ortalaması erkeklerde 0.93 (normal: <0.95) ve kadınlarda 0.86 (normal: 0.80) bulunmuştur (STEPS-2017).

Bel Çevresi/Boy Uzunluğu Oranı (BBO): Bel çevresi/boy uzunluğu oranı 0.5’in üzerinde ve 0.4’ün altında olduğunda risk oluşturmakta ve önlem alınmasını gerektirmektedir (Ashwell et al. 2005). TBSA-2010’da bel çevresi/boy uzunluğu oranı erkeklerde 0.55, kadınlarda ise 0.58’dir (TBSA,2010).

Fiziksel Aktivite Düzeyi: TBSA-2010 verilerine göre Türkiye genelinde erkeklerin %52.2’si, kadınların %54.1’i sedanter/hafif aktivite düzeyine sahiptir. Hafta içi 12 ve üzeri yaş tüm bireylerin %44.2’si 2-4 saat, %16.2’si 4-6 saat ve %7.4’ü 6 saat ve üzerinde, hafta sonunda ise %38.3’ü 2-4 saat, %16.8’i 4-6 saat ve %8.1’i 6 saat ve üzerinde televizyon izlemektedir (TBSA, 2010). Fiziksel aktivite düzeyi (PAL) değeri ortalaması 20-30 yaş grubu erkeklerde 1.81, kadınlarda 1.74, 31-50 yaş grubunda erkeklerde 1.87, kadınlarda 1.79, 51-64 yaş grubunda erkeklerde 1.75, kadınlarda 1.74, 65-74 yaş grubunda erkeklerde 1.69, kadınlarda 1.64 ve 75 ve üzeri yaş grubunda ise erkeklerde 1.55 iken, kadınlarda 1.53 olarak bulunmuştur (TBSA, 2010).

STEPS-2017 çalışmasında fiziksel aktivite düzeyi için <150 dakika/gün orta düzeyde aktivite yapanların sıklığı tüm bireylerde %43.6’dır (Erkek: %37.4; Kadın: %61.1) (STEPS, 2017).

Bulaşıcı Olmayan Kronik Hastalıklar-BOH (Diyete Bağlı Kronik Hastalıklar)

BOH’lar şemsiyesi, kalp-damar hastalığı (BOH’ların %48’i), kanserler (%21), kronik solunum hastalıkları (%12) ve diyabeti (%3.5) kapsamaktadır.

Kalp-Damar Hastalığı (KDH): Türkiye’deki ölümlerin toplamının %86’sından BOH’ların sorumlu olduğu tahmin edilmektedir ve bu ölümlerin %47’sinden KDH sorumludur (WHO, 2014). Türkiye’de en sık görülen iki ölüm nedeni iskemik kalp hastalığı (%22) ve serebrovasküler hastalıklardır (%15) (Jakab M et al. 2014). Ülkemizde tüm ölümlerin ilk sırasında %47.73 ile kalp damar hastalıkları yer almaktadır.

Hipertansiyon: Hipertansiyon prevalansı %23.7’dir. Erkeklerde prevalans %21.1 ve Kadınlarda %26.1’dir. Hem erkeklerde hem de kadınlarda hipertansiyon prevalansı yaşla birlikte artmaktadır. Hipertansiyon prevalansı 15-24 yaş grubunda yüzde 3 iken 35-44 yaş grubunda yüzde 14’e yükselmektedir. 55-64 yaş grubunda yaklaşık olarak her iki kişiden birisi hipertansiftir (yüzde 53). Geriatrik popülasyonda (≥ 65 yaş) hipertansiyon prevalansı yüzde 68’dir (erkeklerde yüzde 59, kadınlarda yüzde 76) (SB Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2013).

STEPS-2017 çalışmasına göre hipertansiyon prevalansı %26.1’dir. Erkeklerde prevalans %29.3, kadınlarda ise %27.7’dir. Çalışmada hesapla bulunan tuz tüketim miktarı 9.9 gramdır. Bu miktar erkeklerde 11 g, kadınlarda ise 8.7 gramdır (STEPS 2017).

Kanserler: TÜİK Ölüm Nedeni İstatistikleri (2009) verilerine göre %21.1 sıklığı (erkek: % 24.9 ve kadın: %16.5) ile yine ikinci sırada ölüm nedeni olarak büyük önem taşımaktadır.

Tip II Diyabet: Türkiye’de diyabet prevalansı artmaktadır (Jakab et al. 2014). Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan “2003 Hanehalkı Araştırması” sonuçlarına göre 18 ve üzeri yaş kişilerde beyana dayalı olarak diyabet sıklığı %4.75 (kadınlarda %5.75; erkeklerde %3.42) olarak bulunmuştur. “Ulusal Hastalık Yüğü Çalışması” kapsamında yapılan analizlerde ise Türkiye’de diyabet prevalansı toplumda yaklaşık %5’tir (SB, 2004). “Türk Erişkinlerinde Kalp Hastalıkları ve Risk Faktörleri Çalışması (TEKHARF)”nın 2009’da yayınlanan verilerine göre, Türkiye’de 35 yaş üstü nüfusta diyabet prevalansı %11.3 olarak tahmin edilmiş ve bunun 3.3 milyon kişiye karşılık geldiği hesaplanmıştır (Onat, 2009).

1997-1998 yıllarında yapılan Türkiye Diyabet Epidemiyoloji (TURDEP-I) çalışması sonuçlarına göre tip 2 diyabet prevalansı %7.2, bozulmuş glukoz toleransı (BGT) sıklığı ise %6.7 olarak bulunmuştur (Satman et al. 2002). 2009 yılında yapılan TURDEP-II çalışmasında ise ülke genelinde 20 ve üzeri yaş nde 26 499 kişi incelenmiş ve tip 2 diyabet sıklığının önemli derecede arttığı (diyabet sıklığı: %16.5; yaşa göre standardize: %13.7) ve kadınlarda (Erkek: %16.0; Kadın: %17.2) daha fazla olduğu bulunmuştur. Prediyabet sıklığı ise %28.7’dir. (Satman et al. 2013). Türkiye’de diyabet en sık ölüm nedenleri arasında 8. sıradadır (%2.2) (SB,2013).

Metabolik sendrom: Türkiye’de yaklaşık her üç kişiden birisinde metabolik sendrom görülmektedir. Kadınlarda (%41.1) risk erkeklere (%28.8) göre daha yüksektir (WHO, 2013a).

BOH’ların Türkiye’deki toplam ölümlerin %86’sından sorumlu olduğu tahmin edilmektedir (WHO, 2014). 30 ile 70 yaş arasında, en sık rastlanan 4 davranışsal risk faktörü BOH’a bağlı olarak ölme ihtimali %18’dir. Erkeklerin %42’si ve kadınların %13’ü halen sigara içicisidir (Toplam: %27). STEPS 2017 çalışmasında tütün kullanma sıklığı erkeklerde %43.6 ve kadınlarda %19.7, tüm bireylerde %31.5 sıklığında belirlenmiştir (STEPS, 2017). Türkiye’de 2015 yılında kişi başına düşen saf alkol tüketimi 1.4 litredir (WHO 2013b).

DSÖ Kronik Hastalıkların Sürveyansı (STEPwise) yaklaşımı kullanılarak 2017 yılında Türkiye’de “Türkiye Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Prevalansı Hanehalkı Sağlık Araştırması” yapılmıştır. Araştırmanın temel hedefleri, 15 ve üzeri yaş genel nüfusta en yaygın görülen davranışsal ve biyolojik risk faktörleri prevalansının ve düzey-1 İstatistik Bölge Birimlerinde belirtilen 12 bölge düzeyinde, 15 yaş grubunda ve her iki cinsiyette risk faktörleri prevalansındaki farklılıklarını belirlenmesidir. Risk durumları, değiştirilebilir davranışsal faktörler (tütün ürünü kullanımı, zararlı alkol kullanımı, düşük meyve ve sebze tüketimi, fiziksel hareketsizlik) ve kontrol edilebilir biyolojik faktörler (hipertansiyon, aşırı kilo ve obezite, yüksek kan şekeri ve yüksek toplam kolesterol) olarak gruplandırılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlarla, Türk toplumunda BOH risk faktörlerinin mevcut prevalansı belirlenmiştir. Çalışmaya 6 053 kişi katılmıştır (STEPS, 2017).

STEPS çalışmasında 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yüksek kan basıncı sıklığı %27.7, yüksek toplam kolesterol (≥ 240 mg/dL) %10.1, düşük HDL kolesterol (Erkek: < 40 mg/dL ve Kadın: < 50 mg/dL) %52.3, ≥ 150 mg/dL, yüksek trigliserit %25.6 ve ≥ 180 mg/dL yüksek trigliserit %16.7, diyabet %9.1, açlık kan şekeri yüksekliği (≥ 126 mg/dL) %11.1, bozulmuş açlık kan şekeri (110-126 mg/mL) %7.9, yüksek HbA1c (≥ 6.5) % 12.0, yüksek HbA1c: ≥ 6.5 ile açlık kan şekeri: ≥ 120 mg/dL toplamı %17.3 olarak belirlenmiştir (STEPS, 2017).

2013 yılında Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yürütülen Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013) sonuçlarına göre ise 15 ve üzeri yaş grubunda yüksek toplam kolesterol %29.6, yüksek LDL-kolesterol düzeyi %28.4, düşük HDL-kolesterol düzeyi %52.0, yüksek trigliserit %16.0, diyabet %11.1, hipertansiyon %24.0 ve metabolik sendrom %23.4 görülme sıklığında belirlenmiştir (Tablo 2.1.).

Tablo 2. 1. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması (2013)

Risk Faktörleri	Değerler	>15 yaş	>20 yaş	>30 yaş
Total kolesterol	≥200 mg/dL	%29.6 (E:27; K: 32)	%32.5	%37.6
LDL-K	≥130 mg/dL	%28.4 (E:26.9; K:29.6)	%27.2	%32.5
HDL-K	E:<40 mg/dL K:<50mg/dL	%52.0	%52.7	%53.4
Trigliserit	≥150 mg/dL	%16.0 (E:21; K:12)	%17.9	%19.6
Dişabet	Açlık glukozu: >126 mg/dL	%11.1 (E:10.8; K:11.4)	%12.3	
Hipertansiyon	140/90 mmHg	%24 (E:21; K:26)	%26	>65 y:%26
Metabolik send.		%23.4 (E:15; K:31.8)	%26.2	%32.2 (E:19.9, K:44.6)

E: Erkek K: Kadın

Sık Görülen Vitamin ve Mineral Eksikliklerine Bağlı Beslenme ve Sağlık Sorunları

TBSA-2010 besin tüketim verilerine dayalı olarak özellikle vitamin ve mineral alım miktarlarının yetersizliklerinin önemli boyutlarda olduğu görülmektedir. Vitamin ve mineral alımlarının yetersizliği aşağıda belirtilen sorunların temel nedenleridir. Ayrıca dengesiz beslenme ve sedanter yaşama bağlı olarak şişmanlık ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıklar sık görülmektedir (Pekcan, 2016a). Bu sorunlar ve etkileri aşağıda özetlenmiştir.

Demir eksikliği anemisi, B12 vitamini eksikliği, folat eksikliği: Türkiye’de 0-5 yaş grubu çocuklar, okul çağı çocuklar ve gençler, gebe ve emzikli kadınlar anemi açısından önemli risk gruplarıdır. “Sağlık Bakanlığı Demir Gibi Türkiye Programı”nın izleme ve değerlendirilmesi çalışması kapsamında, Gazi Üniversitesi tarafından 2011 yılında 6-17 aylık çocuklarda ve annelerinde hemoglobin düzeyi belirleme çalışması yapılmış ve annelerin %24.9’unun hemoglobin düzeyinin 12 g/dL altında olduğu saptanmıştır. Bu annelerin %48.3’ünün araştırma öncesinde anemi tanısı aldığı, bunun %54.9’unun demir eksikliği anemisi olduğu, daha önce anemisi olduğu söylenen annelerin anemilerinin daha çok gebelik sırasında görüldüğü (%71.8) rapor edilmiştir. Annelerin %74.7’si gebelik sırasında demir desteğı kullandıklarını belirtmişlerdir. Annelerin %43.7’sinde ferritin düzeyi <12 ng/mL olduğu saptanmıştır. Ayrıca anneler tarafından gebelikte % 4.6’sının B₁₂ eksikliği ve %2.3’ünün ise folik asit eksikliği tanısı aldığı beyan edilmiştir (GÜ/SB, 2011).

Memişoğulları ve ark. (2012) tarafından 2 187 birey taranmış ve 565 kişide (%25.8; Erkek: %18.2; Kadın: %30.0) anemi (Erkek: Hb <13 g/dL; Kadın Hb <12 g/dL) belirlenmiştir. Demir eksikliği anemisi (serum demir düzeyi: <60 µg/dL ve serum ferritin düzeyi: 20-40 ng/mL; ve ferritin düzeyi <20 ng/mL) %26.7 belirlenmiştir. Bireylerin %46.9’unda mikrositik (MCV: <80 fL), %52.6’sında normositik (MCV: 80-95 fL) ve %0.5’inde makrositik (MCV: >95 fL) anemi saptanmıştır. B₁₂ vitamini eksikliği (B₁₂: <200 pg/mL) %29.3 ve folik asit eksikliği (<2 ng/mL) görülme sıklığı %2.2’dir.

Karabulut ve ark. (2015), 18-45 yaş grubu kadınlarda anemi (Hb <12 g/dL) görülme sıklığını %24.9, düşük ferritin (<12 mcg/L) düzeyini %46.1, düşük B₁₂ vitamini (<200 pg/mL) düzeyini %21.6 ve düşük folat (<4 ng/mL) düzeyini %3.4 görülme sıklığında belirlemiştir. Kadınların %11.7’sinde polimenore, %24.8’inde hipermenore, %3.4’ünde pika sorununun olduğu rapor edilmiş, %22’sinin et tüketiminin ayda 2-3 porsiyondan az olduğu bulunmuştur.

Yıldırım ve ark. (2015), 827 yaşlı bireyde demir eksikliği prevalansını %7.1, B₁₂ vitamini eksikliği prevalansını %64.2 ve folik asit eksikliği prevalansını %10.9 bulmuştur. Demir eksikliği anemisi (demir düzeyi: <60 µg/dL ve

ferritin düzeyi <12 ng/mL) %2.8, B₁₂ vitamini eksikliği (<200 pg/mL) anemisini %4.4 ve folik asit eksikliği (<2.6 ng/mL) anemisini %1.0 belirlemiştir. Anemi (Erkek: Hb <13 g/dL; Kadın: Hb <12 g/dL) prevalansı %7.3 olarak rapor edilmiştir.

Folat eksikliği: Gebe kadınlarda sıklıkla görülen bir sorundur. Folat yetersizliği başta nöral tüp bozukluğu-NTD olmak üzere doğumsal bozukluklara, megaloblastik anemi ile gebelikte bazı komplikasyonlara (düşük, kanama, pre-eklampsi, anne karnında büyüme geriliği ve erken plasenta ayrılması) neden olabilmektedir. Düşük folat düzeyi ayrıca hiperhomosisteinemiye, kan pıhtılaşmasına ve venöz tromboza neden olabilmektedir. Sonucu ise kalp damar hastalıkları riskinin artmasıdır (EFSA, 2014a; Steegers-Theunissen, 2014).

İyot eksikliği hastalıkları: İyot yetersizliği önemli bir halk sağlığı sorunudur. Gebelerde ağır iyot yetersizliği mental gerilik riskini artırır, beyin gelişimini etkiler ve entellektüel gelişime zarar verir, guatr ve hipotiroidi oluşum nedenidir. Gebelik ve emzicilik döneminde iyot gereksinmesi artmaktadır. Doğurganlık çağına yetişkinlerde günde 150 mcg olan gereksinmenin gebe ve emziren kadınlarda 250 mcg ve gebelerde idrarla medyan iyot atımının da 150 mcg/L olması önerilmektedir (IOM, 2001). Gebelerde iyot yetersizliğinin önemli boyutlarda olduğu birçok çalışma ile ortaya konulmuştur. Ülkede program yürütülmesine karşın gebelerde idrarla atılan medyan iyot miktarının özellikle gebeliğin 2. (4-6 ay) ve 3. (7-9 ay) trimesterinde yetersiz olduğu belirlenmiştir (Kut et al. 2010; Kurtoğlu et al 2004; Eğri et al. 2010; Oguz Kutlu et al. 2012; Anaforoğlu et al. 2016; Oral et al. 2015).

Gebelerde sağlık nedeni ile tuz alımı da sınırlandırılmaktadır. Bu nedenle gebelere iyotlu tuz kullanımına ek olarak günde 100-200 mcg iyot desteğinin verilmesi önerilmektedir. Ülkemizde “İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ve Tuzun İyotlanması Programı (1994)” yürütülmektedir. 2008 yılında yapılan bir çalışmada hane halklarının %84.4’ünün iyotlu tuz kullandığı saptanmıştır. Günümüzde günlük tuz tüketiminin 5 gramın altına düşürülmesi ve kullanılan tuzun iyotlu tuz olmasının da gerekliliği sürekli olarak verilen beslenme eğitimlerinde vurgulanmalıdır. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2008 verilerine göre hanehalkı iyotlu tuz kullanma sıklığı %85.3 (Kent: %90; Kırsal: %72) bulunmuştur (TNSA, 2008).

D vitamini eksikliği: D vitamini yetersizliği kalsiyum ile birlikte çocuklarda raşitizme ve yetişkinlerde ise kemik mineral yoğunluğunun azalması sonucu kemik kaybına, osteoporoz ve osteomalasiye neden olmaktadır. Ülkemizde bebeklere ve gebe kadınlara ülke politikası olarak D vitamini destek programı uygulanmaktadır.

Satman ve ark. (2010) TURDEP-II verisine dayalı olarak 9 560 yetişkin bireyde (Ortalama yaş: 45.3±15.4 yıl; %64 kadın; 540 kent ve kır, Ocak-Haziran 2010) D vitamini yetersizliği prevalansını 25(OH)D düzeyi ≤20 ng/mL (≤50 nmol/L) kesişimine göre değerlendirdiklerinde %93 (<40 yaş kadın: %96.2; ≥65 yaş erkek: %91.9%) olarak bulmuştur. D vitamini eksikliğinin kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda olduğu belirlenmiştir (Satman et al.,2010).

2.4. Beslenme Sorunlarının Önlenmesi

Beslenme sorunlarının önlenmesi amacıyla temelde dört yaklaşım önerilmektedir. Bunlar;

- a. **Diyetin düzeltilmesi, beslenme eğitimi:** Toplumun beslenme durumunun iyileştirilmesi ve geliştirilmesi amacıyla toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak üzere bilinçlendirmek ve beslenme eğitimini sürekli sağlamak gerekir. Bu amaç doğrultusunda ülkemizde TBSA-2010 verilerine dayalı olarak Sağlık Bakanlığı eşgüdümünde “Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015” yaş gruplarına, cinsiyete, fiziksel aktivite düzeyine ve fizyolojik duruma göre hazırlanmıştır. Yapılan ulusal beslenme ve sağlık araştırmalarının sonuçlarına dayalı olarak beslenme rehberlerinin güncellenmesi de gerekmektedir.
- b. **Besin desteği (takviyesi):** Besin desteği; normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin ve/veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri olan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstrelerinin tek başına veya karışımlarının, kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzer sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünü ifade etmektedir. Besin desteği programları ülke politikası olarak da risk gruplarına uygulanabilmektedir. Örneğin; Türkiye’de bebeklere D vitamini ve demir desteği, gebelere D vitamini desteği verilmektedir.
- c. **Besinlerin zenginleştirilmesi:** Besinlerin besin ögesi/öğeleri içeriğini arttırarak hedef grupta besin ögesi alımını arttırmak, toplumda veya özel bir risk grubunda besin ögesi yetersizliğinin düzeltilmesi veya önlenmesi amacıyla yapılan halk sağlığına yönelik bir uygulamadır. Örneğin: sofranın iyotla zenginleştirilmesi, ekmeğin demir ve folik asit ile zenginleştirilmesi, sütlerle D vitamini eklenmesi gibi.
- d. **Sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi:** Viral, bakteriyel, paraziter hastalıkların önlenmesi gibi. Türkiye’de beslenme sorunlarını önlemek üzere birçok program yürütülmektedir. Örneğin: Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması vd.

Yıllar içerisinde toplumun beslenme örüntüsü değişebilmekte ve bu değişiklikler beslenme sorunlarına neden olmakta, halk sağlığını etkileyebilmektedir. Bu nedenle besin ve beslenme politikaların oluşturulması, etkin olarak izlenmesi ve değerlendirilmesi, süreklilik gösteren ulusal besin, beslenme ve sağlık bilgi sisteminin oluşturulması, düzenli olarak (genellikle önerilen her 5 yılda bir) ulusal beslenme ve sağlık araştırmalarının yapılmasını gerektirmektedir.

Dünyada gelişen değişimlere bağlı olarak beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincini artırarak, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir. Optimal sağlık için besin çeşitliliğine dayalı bir sağlıklı beslenme örüntüsü, hem enerji, hem de besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda sağlamaktadır.

3. BULGULAR

Tüm tablolarda ağırlıklı yüzde, ağırlıksız sayı verilmiştir. Araştırmanın sağlık ile ilgili bulguları için “Bölüm 3 Sağlık Durumu ve Biyokimyasal Bulgular”ına bakınız.

TBSA 2010-TBSA 2017 besin grupları ve ögeleri tüketim miktarları, bölgesel analizlerinin karşılaştırılması için ek 8’e bakınız.

3.1. Antropometrik Ölçümler

TBSA 2017’ye katılan 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin beden ve dış görünümüne ilişkin düşünce/algıları ve vücut ağırlığı kaybetmeye yönelik girişimlerine ilişkin bilgiler Tablo 2.2’de verilmiştir.

Erkeklerin %11.3’ü kendilerini zayıf, %52.7’si normal vücut ağırlığında, %36’sı ise fazla kilolu ve şişman (obez) olarak değerlendirmektedir. Kadınlarda aynı sıklıklar sırası ile %7.7, %41.7 ve %50.7’dir. Toplamda tüm katılımcıların %9.5’i kendilerini zayıf, %47.4’ü normal, %43.1’i fazla kilolu ve şişman olarak değerlendirmektedir. Erkeklerin %7.2’si, kadınların %11.1’i, toplamda bireylerin %9.1’i vücut ağırlığı kaybetmek için diyet ya da başka bir uygulama yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Erkek Bireylerde Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.3’de verilmiştir.

Erkeklerde yaş gruplarına göre vücut ağırlığı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 79.7 ± 15.65 , 19 ve üzeri yaş; 80.9 ± 15.18 , 19-64 yaş; 81.2 ± 15.34 , 65 ve üzeri yaş; 78.8 ± 13.50 kg’dır. Erkeklerde yaş gruplarına göre boy uzunluğu ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 172.0 ± 7.61 , 19 ve üzeri yaş; 172.0 ± 7.61 , 19-64 yaş; 172.6 ± 7.46 , 65 ve üzeri yaş; 166.0 ± 6.69 cm’dir. Beden kütle indeksi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 26.9 ± 5.29 , 19 ve üzeri yaş; 27.4 ± 5.15 , 19-64 yaş; 27.3 ± 5.21 , 65 ve üzeri yaş; 28.4 ± 4.52 kg/m²’dir.

Tablo 2. 2. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde cinsiyete göre beden ve dış görünümle ilgili düşünce /algı durumları, kilo vermek için diyet uygulama durumları dağılımı, TBSA 2017

	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Beden ve dış görünümle ilgili düşünce /algı									
Düşük kiloda/zayıf	569	11.3	10.2-12.5	448	7.7	6.8-8.6	1017	9.5	8.8-10.3
Normal kiloda	3054	52.7	51.0-54.4	2785	41.7	40.1-43.3	5839	47.4	46.2-48.5
Fazla kilolu	2003	32.5	31.0-34.1	2931	42.6	41.0-44.2	4934	37.4	36.3-38.5
Şişman	206	3.5	2.9-4.1	586	8.1	7.3-8.9	792	5.7	5.2-6.2
TOPLAM	5832	100.0	100.0	6750	100.0	100.0	12582	100.0	100.0
Kilo vermek için diyet veya başka uygulama durumu									
Hayır, kilom iyi	2832	48.4	46.6-50.1	2446	36.2	34.7-38.7	5278	42.5	41.3-43.6
Hayır, biraz kilo vermem gerekiyor	2070	33.9	32.3-35.5	3205	45.9	44.3-47.5	5275	39.7	38.6-40.9
Hayır, kilo almam gerekiyor	506	10.6	9.5-11.7	376	6.8	6.0-7.8	882	8.7	8.1-9.5
Evet, uygulama yapıyorum	424	7.2	6.4-8.1	723	11.1	10.1-12.1	1147	9.1	8.4-9.8
TOPLAM	5832	100.0	100.0	6750	100.0	100.0	12582	100.0	100.0

Tablo 2. 3. Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), beden kütle indeksi (kg/m²) ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı (kg)				Boy Uzunluğu (cm)				Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek												
15-18	251	66.3	14.45	64.3-68.3	251	172.5	7.56	171.4-173.5	251	22.2	4.35	21.6-22.8
19-30	889	76.7	15.42	75.5-77.9	888	174.7	6.88	174.1-175.2	888	25.1	4.68	24.7-25.5
31-50	2397	83.1	14.96	82.4-83.9	2396	172.6	7.69	172.2-173.0	2396	27.9	5.36	27.6-28.2
51-64	1237	83.2	14.71	82.1-84.3	1237	169.6	6.70	169.1-170.1	1237	28.8	4.59	28.5-29.1
65-74	615	80.9	13.56	79.7-82.1	615	167.3	6.53	166.7-168.0	615	28.8	4.55	28.4-29.3
75-84	261	75.4	12.29	73.5-77.2	261	165.2	6.83	164.3-166.1	261	27.6	4.37	27.0-28.1
≥85	53	70.4	12.44	66.4-74.3	53	162.6	5.72	161.0-164.2	53	26.5	3.88	25.3-27.8
Toplam												
≥15	5703	79.7	15.65	79.1-80.2	5701	172.0	7.61	171.8-172.3	5701	26.9	5.29	26.7-27.1
≥19	5452	80.9	15.18	80.4-81.5	5450	172.0	7.61	171.7-172.2	5450	27.4	5.15	27.2-27.6
19-64	4523	81.2	15.34	80.6-81.7	4521	172.6	7.46	172.3-172.9	4521	27.3	5.21	27.0-27.5
≥65	929	78.8	13.50	77.8-79.8	929	166.5	6.69	166.0-167.0	929	28.4	4.52	28.1-28.7

Erkek Bireylerde Bel Çevresi, Kalça Çevresi, Boyun Çevresi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin bel çevresi, kalça çevresi, boyun çevresi ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.4'te verilmiştir.

Erkeklerde yaş gruplarına göre bel çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 94.4 ± 13.64 , 19 ve üzeri yaş; 95.7 ± 13.04 , 19-64 yaş; 95.0 ± 12.93 , 65 ve üzeri yaş; 102.2 ± 12.18 cm'dir. Erkeklerde yaş gruplarına göre kalça çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 103.1 ± 9.03 , 19 ve üzeri yaş; 103.7 ± 8.68 , 19-64 yaş; 103.6 ± 8.70 , 65 ve üzeri yaş; 104.6 ± 8.43 cm'dir.

Boyun çevresi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 38.9 ± 3.51 , 19 ve üzeri yaş; 39.2 ± 3.42 , 19-64 yaş; 39.1 ± 3.40 , 65 ve üzeri yaş; 39.8 ± 3.47 cm'dir.

Tablo 2. 4. Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre bel çevresi, kalça çevresi ve boyun çevresi ortalaması ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Bel çevresi (cm)				Kalça çevresi (cm)				Boyun çevresi (cm)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek												
15-18	250	79.7	11.14	78.2-81.2	250	95.7	9.46	94.4-97.0	250	35.7	2.86	35.3-36.1
19-30	879	88.1	12.38	87.1-89.1	879	101.3	9.21	100.5-102.0	879	38.1	3.27	37.7-38.3
31-50	2372	96.7	11.6	96.1-97.3	2369	104.6	8.26	104.2-105.0	2367	39.4	3.29	39.3-39.6
51-64	1226	101.2	12.09	100.3-102.1	1225	105.0	8.20	104.3-105.7	1223	40.0	3.42	39.8-40.2
65-74	607	103.1	12.16	101.8-104.3	607	105.2	8.23	104.4-105.9	608	40.1	3.56	39.8-40.4
75-84	261	101.0	11.98	99.4-102.6	261	104.0	8.89	102.8-105.2	260	39.3	3.25	38.8-39.8
≥85	52	97.1	12.22	92.9-101.4	52	100.6	7.16	98.3-102.8	52	38.2	2.87	37.3-39.1
Toplam												
≥15	5647	94.4	13.64	93.9-94.9	5642	103.1	9.03	102.8-103.4	5638	38.9	3.51	38.8-39.0
≥19	5397	95.7	13.04	95.3-96.2	5393	103.7	8.68	103.4-104.1	5388	39.2	3.42	39.1-39.3
19-64	4477	95.0	12.93	94.5-95.5	4473	103.6	8.70	103.3-104.0	4468	39.1	3.40	39.0-39.2
≥65	920	102.2	12.18	101.2-103.1	920	104.6	8.43	104.0-105.2	920	39.8	3.47	39.5-40.0

Erkek Bireylerde Bel/Kalça Oranı, Bel/Boy Oranı Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.5'te verilmiştir. Erkeklerde yaş gruplarına göre bel/kalça oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.91 ± 0.08 , 19 ve üzeri yaş; 0.92 ± 0.07 , 19-64 yaş; 0.91 ± 0.07 , 65 ve üzeri yaş; 0.98 ± 0.08 'dir. Erkeklerde yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.55 ± 0.08 , 19 ve üzeri yaş; 0.56 ± 0.08 , 19-64 yaş; 0.55 ± 0.08 , 65 ve üzeri yaş; 0.61 ± 0.07 'dir.

Tablo 2. 5. Erkek bireylerde, yaş gruplarına göre bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Bel / kalça oranı				Bel / boy oranı			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek								
15-18	249	0.83	0.68	0.82-0.84	250	0.46	0.64	0.45-0.47
19-30	878	0.87	0.07	0.86-0.87	879	0.50	0.07	0.50-0.51
31-50	2369	0.92	0.06	0.91-0.92	2371	0.56	0.07	0.55-0.56
51-64	1224	0.96	0.06	0.96-0.97	1226	0.60	0.07	0.59-0.60
65-74	607	0.98	0.08	0.97-0.99	607	0.62	0.07	0.61-0.62
75-84	261	0.97	0.08	0.96-0.98	261	0.61	0.07	0.60-0.62
≥85	52	0.96	0.09	0.93-1.0	52	0.60	0.07	0.57-0.62
Toplam								
≥15	5670	0.91	0.08	0.91-0.92	5646	0.55	0.08	0.54-0.55
≥19	5391	0.92	0.07	0.91-0.92	5396	0.56	0.08	0.55-0.56
19-64	4471	0.91	0.07	0.91-0.92	4476	0.55	0.08	0.55-0.55
≥65	920	0.98	0.08	0.97-0.98	920	0.61	0.07	0.61-0.62

Kadın Bireylerde Vücut Ağırlığı, Boy Uzunluğu ve Beden Kütle İndeksi Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki kadınların vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve beden kütle indeksi ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.6'da verilmiştir. Kadınlarda yaş gruplarına göre vücut ağırlığı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 70.7 ± 16.17 , 19 ve üzeri yaş; 71.9 ± 15.85 , 19-64 yaş; 71.6 ± 15.82 , 65 ve üzeri yaş; 73.6 ± 15.96 kg'dır. Kadınlarda yaş gruplarına göre boy uzunluğu ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 157.6 ± 7.12 , 19 ve üzeri yaş; 157.2 ± 7.09 , 19-64 yaş; 158.1 ± 6.72 , 65 ve üzeri yaş; 151.3 ± 6.59 cm'dir. Beden kütle indeksi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 28.6 ± 7.08 , 19 ve üzeri yaş; 29.2 ± 6.95 , 19-64 yaş; 28.8 ± 6.92 , 65 ve üzeri yaş; 32.1 ± 6.41 kg/m²'dir.

Tablo 2. 6. Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), beden kütle indeksi (kg/m²) ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Vücut Ağırlığı (kg)					Boy Uzunluğu (cm)					Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)				
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA			
Kadın															
15-18	269	58.6	14.30	56.7-60.5	269	161.1	6.37	160.3-162.0	269	22.5	5.26	21.8-23.2			
19-30	958	62.3	13.21	61.2-63.4	958	160.5	6.62	159.9-161.1	958	24.2	5.27	23.8-24.6			
31-50	2478	73.7	15.10	72.7-74.7	2477	158.4	6.31	158.1-158.7	2477	29.5	6.37	29.0-29.9			
51-64	1547	78.1	15.13	77.1-79.0	1547	155.0	6.32	154.6-155.4	1547	32.6	6.75	32.1-33.0			
65-74	713	77.3	15.61	75.7-78.8	711	152.8	6.19	152.2-153.3	711	33.1	6.44	32.5-33.8			
75-84	369	69.4	14.43	67.4-71.4	369	149.7	6.24	148.9-150.5	369	30.9	6.02	30.1-31.8			
≥85	106	61.5	14.16	58.2-64.9	105	146.3	7.02	144.6-148.0	105	28.6	5.66	27.3-29.9			
Toplam															
≥15	6440	70.7	16.17	70.1-71.3	6436	157.6	7.12	157.3-157.8	6436	28.6	7.08	28.4-28.9			
≥19	6171	71.9	15.85	71.3-72.5	6167	157.2	7.09	157.0-157.4	6167	29.2	6.95	29.0-29.5			
19-64	4983	71.6	15.82	70.9-72.3	4982	158.1	6.72	157.9-158.4	4982	28.8	6.92	28.5-29.1			
≥65	1188	73.6	15.96	72.4-74.8	1185	151.3	6.59	150.8-151.8	1185	32.1	6.41	31.6-32.6			

Kadın Bireylerde Bel Çevresi, Kalça Çevresi, Boyun Çevresi

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki kadınların bel çevresi, kalça çevresi, boyun çevresi ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.7’de verilmiştir.

Kadınlarda yaş gruplarına göre bel çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 90.4 ± 16.26 , 19 ve üzeri yaş; 91.9 ± 15.90 , 19-64 yaş; 90.2 ± 15.50 , 65 ve üzeri yaş; 102.7 ± 14.08 cm’dir. Kadınlarda yaş gruplarına göre kalça çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 106.3 ± 12.81 , 19 ve üzeri yaş; 107.4 ± 12.59 , 19-64 yaş; 106.6 ± 12.43 , 65 ve üzeri yaş; 111.9 ± 12.71 cm’dir.

Boyun çevresi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 34.6 ± 3.53 , 19 ve üzeri yaş; 34.9 ± 3.49 , 19-64 yaş; 34.7 ± 3.46 , 65 ve üzeri yaş; 36.0 ± 3.48 cm’dir

Tablo 2. 7. Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre bel çevresi, kalça çevresi ve boyun çevresi ortalaması $\bar{x}$, standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Bel çevresi (cm)				Kalça çevresi (cm)				Boyun çevresi (cm)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Kadın												
15-18	265	74.8	11.08	73.3-76.3	264	95.7	9.95	94.3-97.1	265	35.1	2.85	31.7-32.5
19-30	947	78.9	12.49	77.9-79.9	946	99.1	10.36	98.3-100.0	944	33.0	3.38	32.8-33.3
31-50	2467	91.5	13.89	90.6-92.5	2466	108.0	11.60	107.1-108.8	2458	35.1	3.26	34.9-35.2
51-64	1539	100.1	13.41	99.3-101.0	1539	112.5	11.98	111.7-113.2	1539	35.9	3.22	35.7-36.1
65-74	705	103.8	13.99	102.3-105.3	707	113.9	12.95	112.6-115.2	706	36.1	3.23	35.8-36.5
75-84	359	102.0	13.90	100.0-104.0	360	109.5	11.45	107.9-111.2	360	35.9	3.97	35.3-36.5
≥85	104	96.7	13.99	93.8-99.7	104	105.7	11.74	103.3-108.1	104	35.4	3.39	34.5-36.2
Toplam												
≥15	6386	90.4	16.26	89.8-90.9	6386	106.3	12.81	105.9-106.8	6376	34.6	3.53	34.5-34.8
≥19	6121	91.9	15.90	91.3-92.5	6122	107.4	12.59	106.9-107.9	6111	34.9	3.49	34.8-35.0
19-64	4953	90.2	15.50	89.5-90.8	4951	106.6	12.43	106.1-107.2	4941	34.7	3.46	34.6-34.8
≥65	1168	102.7	14.08	101.5-103.8	1171	111.9	12.71	111.0-113.0	1170	36.0	3.48	35.7-36.3

Kadın Bireylerin Bel/Kalça Oranı, Bel/Boy Oranı Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki kadınların bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.8’de verilmiştir. Kadınlarda yaş gruplarına göre bel/kalça oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.85 ± 0.07 , 19 ve üzeri yaş; 0.85 ± 0.09 , 19-64 yaş; 0.84 ± 0.08 , 65 ve üzeri yaş; 0.91 ± 0.08 ’dir. Kadınlarda yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.57 ± 0.07 , 19 ve üzeri yaş; 0.59 ± 0.11 , 19-64 yaş; 0.57 ± 0.11 , 65 ve üzeri yaş; 0.68 ± 0.09 ’dur.

Tablo 2. 8. Kadın bireylerde, yaş gruplarına göre bel/kalça oranı, bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Bel / kalça oranı				Bel / boy oranı			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Kadın								
15-18	264	0.78	0.06	0.77-0.79	265	0.46	0.07	0.45-0.47
19-30	946	0.79	0.08	0.78-0.80	947	0.49	0.08	0.48-0.50
31-50	2466	0.85	0.08	0.84-0.85	2466	0.58	0.09	0.57-0.58
51-64	1539	0.89	0.08	0.88-0.89	1539	0.64	0.09	0.64-0.65
65-74	705	0.91	0.08	0.90-0.92	705	0.68	0.09	0.67-0.69
75-84	359	0.93	0.09	0.92-0.94	359	0.68	0.09	0.67-0.69
≥85	104	0.91	0.09	0.90-0.93	103	0.66	0.09	0.64-0.68
Toplam								
≥15	6383	0.85	0.07	0.84-0.85	6384	0.57	0.07	0.57-0.58
≥19	6119	0.85	0.09	0.85-0.86	6119	0.59	0.11	0.58-0.59
19-64	4951	0.84	0.08	0.84-0.85	4952	0.57	0.11	0.57-0.58
≥65	1168	0.91	0.08	0.91-0.92	1167	0.68	0.09	0.67-0.69

Tüm Bireylerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) ve Bel/Boy Oranı (BBO)

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin yaş gruplarına göre beden kütle indeksi ve bel/boy oranı ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.9’da verilmiştir. Yaş gruplarına göre beden kütle indeksi ortalamaları sırası ile 15 ve üzeri yaş; 27.8 ± 6.27 , 19 ve üzeri yaş; 28.3 ± 6.15 , 19-64 yaş; 28.0 ± 6.12 , 65 ve üzeri yaş; 30.4 ± 5.93 kg/m²’dir. Yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.56 ± 0.10 , 19 ve üzeri yaş; 0.57 ± 0.09 , 19-64 yaş; 0.56 ± 0.09 , 65 ve üzeri yaş; 0.65 ± 0.09 ’dur.

Tablo 2. 9. Tüm bireylerde yaş gruplarına göre BKİ (kg/m²) ve bel/boy oranı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	BKİ (kg/m ²)				Bel/Boy oranı			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek ve Kadın								
15-18	520	22.4	4.82	21.9-22.8	515	0.46	0.06	0.45-0.47
19-30	1846	24.7	4.96	24.4-25.0	1826	0.50	0.07	0.49-0.50
31-50	4873	28.7	5.91	28.4-28.9	4837	0.57	0.08	0.56-0.57
51-64	2785	30.7	6.07	30.5-31.0	2765	0.62	0.08	0.62-0.63
65-74	1326	31.1	6.02	30.7-31.5	1312	0.65	0.09	0.65-0.66
75-84	630	29.5	5.60	28.9-30.0	620	0.65	0.09	0.64-0.66
≥85	158	27.9	5.23	27.0-29.0	155	0.64	0.09	0.62-0.66
Toplam								
≥15	12137	27.8	6.27	27.6-27.9	12030	0.56	0.10	0.56-0.57
≥19	11617	28.3	6.15	28.1-28.4	11515	0.57	0.09	0.57-0.57
19-64	9503	28.0	6.12	27.8-28.1	9428	0.56	0.09	0.56-0.56
≥65	2114	30.4	5.93	30.1-30.8	2087	0.65	0.09	0.64-0.65

Bireylerde Bel Çevresi Değerlerine göre Kardiyovasküler Hastalık Riski

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel çevresi değerlerinin kardiyovasküler hastalık riskine göre dağılımı Tablo 2.10'da verilmiştir. Erkeklerde 15-18 yaş grubundakilerin %6.8'i artmış risk, %5.2'si yüksek risk grubundadır. Erkeklerde 19-64 ve 65 ve üzeri yaş grubunda bu değerler sırası ile %25.5, %27.9 ve %28.1, %48.5'dir. 15 ve üzeri yaş grubu için artmış risk sıklığı %24.2, yüksek risk sıklığı %27.9 iken 19 ve üzeri yaş grubu erkeklerde bu değerler sırası ile %25.8 ve %30'dur.

Kadınlarda 15-18 yaş grubundakilerin %15.3'ü artmış risk, %12.1'i yüksek risk grubundadır. Kadınlarda 19-64 ve 65 ve üzeri yaş grubunda bu değerler sırası ile %20.1, %52.1 ve %8.4, %86.8'dir. 15 ve üzeri yaş grubu için artmış risk sıklığı %18.2, yüksek risk sıklığı %52.9 iken 19 ve üzeri yaş grubu kadınlarda bu değerler sırası ile %18.5 ve %56.8'dir.

Tablo 2. 10. 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel çevresi* değerlerine göre kardiyovasküler hastalık riski dağılımı, TBSA 2017

Cinsiyet Yaş (yıl)	Normal			Artmış risk			Yüksek risk		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Erkek									
15-18	217	88.0	82.9-91.7	19	6.8	4.2-10.9	14	5.2	2.9-9.2
19-64	1858	46.6	44.6-48.5	1243	25.5	24.0-27.1	1376	27.9	26.3-29.6
≥65	232	23.5	40.4-26.8	257	28.1	24.8-31.6	431	48.5	44.6-52.3
≥15	2307	47.9	46.1-49.6	1519	24.2	22.9-25.6	1821	27.9	26.5-29.4
≥19	2090	44.2	42.4-46.0	1500	25.8	24.4-27.3	1807	30.0	28.5-31.6
Kadın									
15-18	189	72.6	66.1-78.3	45	15.3	10.9-21.0	31	12.1	8.3-17.2
19-64	1201	27.8	26.1-29.6	976	20.1	18.6-21.6	2776	52.1	50.3-54.0
≥65	55	4.8	3.0-7.6	116	8.4	6.7-10.3	997	86.8	83.9-89.3
≥15	1445	28.9	27.3-30.5	1137	18.2	17.0-19.6	3804	52.9	51.2-54.6
≥19	1256	24.7	23.2-26.3	1092	18.5	17.2-19.9	3773	56.8	55.1-58.5
Toplam									
15-18	406	80.5	76.3-84.0	64	11.0	8.3-14.4	45	8.6	6.2-11.7
19-64	3058	37.7	36.4-39.1	2219	23.0	21.9-24.1	4152	39.3	38.0-40.6
≥65	287	13.3	11.5-15.3	373	17.3	15.5-19.3	1428	69.4	66.9-71.8
≥15	3752	38.7	37.5-40.0	2656	21.3	20.4-22.3	5625	39.9	38.8-41.1
≥19	3346	34.8	33.6-36.1	2592	22.3	21.3-23.3	5580	42.9	41.7-44.1

* Bel çevresi (BÇ): Normal= Erkek: <94 cm, Kadın: <80 cm
 Artmış risk= Erkek: 94-101.9 cm, Kadın: 80-87.9 cm
 Yüksek risk= Erkek: ≥102 cm, Kadın: ≥88 cm

Bireylerde Bel / Kalça Oranına göre Kardiyovasküler Hastalık Riski

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel/kalça oranına göre kardiyovasküler hastalık riskine göre dağılımı Tablo 2.11’de verilmiştir. Erkeklerde 15-18 yaş grubundakilerin %11.7’si, 19-64 yaş grubundakilerin %60.3’ü ve 65 ve üzeri yaş grubundakilerin %86.7’si yüksek risk grubundadır. 15 ve üzeri yaş grubu erkekler için yüksek risk sıklığı %58.7, 19 ve üzeri yaş grubunda ise %63.0’dır.

Kadınlarda 15-18 yaş grubundakilerin %17.7’si, 19-64 yaş grubundakilerin %47.7’si ve 65 ve üzeri yaş grubundakilerin %83.2’si yüksek risk grubundadır. 15 ve üzeri yaş grubu kadınlar için yüksek risk sıklığı %49.4 iken 19 ve üzeri yaş grubunda %52.5’dir.

Erkek ve kadınlarda toplamda 15 ve üzeri yaş grubunda yüksek risk sıklığı %54.2, 19 ve üzeri yaş grubunda ise %57.9’dur.

Tablo 2. 11. Bireylerde cinsiyet ve yaş grupları için bel/kalça oranına göre kardiyovasküler hastalık riski dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Normal			Yüksek risk		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Erkek						
15-18	215	88.3	83.5-91.9	34	11.7	8.1-16.5
19-64	1502	39.7	37.8-41.7	2969	60.3	58.3-62.2
≥65	125	13.3	10.9-16.1	795	86.7	83.9-89.1
≥15	1842	41.3	39.5-43.1	3798	58.7	56.9-60.5
≥19	1627	37.0	35.2-38.8	3746	63.0	61.2-64.8
Kadın						
15-18	219	82.3	76.5-87.0	45	17.7	13.0-23.5
19-64	2484	52.3	50.4-54.2	2467	47.7	45.8-49.6
≥65	208	16.8	14.0-20.0	960	83.2	80.0-86.0
≥15	2911	50.6	48.9-52.2	3472	49.4	47.8-51.1
≥19	2692	47.5	45.8-49.3	3427	52.5	50.7-54.2
Toplam						
15-18	434	86.4	81.7-88.4	79	14.6	11.6-18.3
19-64	3986	45.6	44.3-47.0	5436	54.5	53.0-55.7
≥65	333	15.2	13.3-17.3	1755	84.8	82.7-86.7
≥15	4753	45.8	44.5-47.0	7270	54.2	53.0-55.5
≥19	4319	42.1	40.8-43.3	7191	57.9	56.7-59.2

**Bel/kalça oranı (BKO): Normal= Erkek: <0.90, Kadın: <0.85
Yüksek risk= Erkek: ≥0.90, Kadın: ≥0.85

Bireylerde Beden Kütle İndeksi (BKİ) sınıflamasına göre dağılım

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre BKİ gruplarının dağılımı Tablo 2.12’de verilmiştir. Erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubundakilerin %1.2’i zayıf, %34.3’ü normal, %39.9’u fazla kilolu, %23.3’ü obez, %1.3’si ise morbid obezdir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerin %1.1’si zayıf, %29.2’si normal, %43.4’ü fazla kilolu, %24.9’u obez, %1.4’ü ise morbid obezdir. 19-64 yaş grubundakilerin %1.2’si zayıf, %31.6’sı normal, %42.0’ı fazla kilolu, %23.8’i obez, %1.3’ü ise morbid obezdir. 65 ve üzeri yaş grubundakilerin %0.8’i zayıf, %22.0’si normal, %43.3’ü fazla kilolu, %33.2’si obez, %0.7’si ise morbid obezdir.

Kadınlarda 15 ve üzeri yaş grubundakilerin %2.1’i zayıf, %31.2’si normal, %27.6’sı fazla kilolu %32.7’si obez, %6.4’ü ise morbid obezdir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerin %2.1’i zayıf, %26.0’sı normal, %29.2’si fazla kilolu, %35.6’sı obez, %7.0’si ise morbid obezdir. 19-64 yaş grubundakilerin %2.3’ü zayıf, %30.0’ı normal, %28.5’i fazla kilolu, %33.1’i obez, %6.2’si ise morbid obezdir. 65 ve üzeri yaş grubundakilerin %1.0’i zayıf, %9.6’sı normal, %28.2’si fazla kilolu, %50.1’i obez, %11.0’i ise morbid obezdir.

Tablo 2. 12. Bireylerin yaş gruplarına ve cinsiyete göre beden kütle indeksi (kg/m^2) sınıflamasına göre dağılımı (%), TBSA 2017

Yaş (yıl)	BKİ (kg/m²)												
	N	<18.5	%95GA	18.5-24.9	%95GA	25.0-29.9	%95GA	30.0-39.9	%95GA	≥40.0	%95GA	≥30	%95GA
	Zayıf			Normal		Fazla Kilolu		Obez		Morbid obez		Obez + morbid obez	
Erkek													
15-18	251	2.0	0.8-4.9	73.9	67.1-79.6	15.7	11.1-21.8	6.5	3.9-10.5	1.9	0.7-5.1	8.4	5.4-12.8
19-30	888	2.6	1.7-4.1	51.2	47.0-55.4	33.0	29.4-36.9	12.2	9.9-15.1	0.9	0.5-1.8	13.2	10.6-16.0
31-50	2396	0.6	0.3-1.1	25.1	23.0-27.4	46.6	44.2-49.1	26.4	24.3-28.6	1.3	0.8-2.0	27.7	25.5-29.9
51-64	1237	0.6	0.3-1.1	17.5	15.2-20.1	45.1	41.6-48.6	34.9	31.6-38.5	1.9	1.2-3.0	36.8	33.4-40.4
65-74	615	0.7	0.3-1.7	19.6	16.2-23.4	42.5	37.9-47.2	36.3	31.9-40.9	1.0	0.4-2.3	37.2	32.8-41.9
75-84	261	1.1	0.3-3.9	25.6	19.9-32.2	43.5	36.5-50.8	29.5	23.2-36.8	0.2	0.0-1.7	29.8	23.4-37.0
≥85	53	-	-	34.8	21.3-51.2	52.9	37.2-68.1	12.3	5.4-25.8	-	-	12.3	5.4-25.8
Toplam													
≥15	5701	1.2	0.9-1.7	34.3	32.5-36.0	39.9	38.3-41.6	23.3	21.9-24.7	1.3	1.0-1.7	24.6	23.2-26.0
≥19	5450	1.1	0.8-1.5	29.2	27.5-30.9	43.4	41.7-45.2	24.9	23.5-26.4	1.4	1.0-1.8	26.3	24.8-27.8
19-64	4521	1.2	0.8-1.7	31.6	29.7-33.6	42.0	40.2-43.9	23.8	22.3-25.4	1.3	1.0-1.7	25.1	23.9-27.1
≥65	929	0.8	0.4-1.6	22.0	19.1-25.3	43.3	39.5-47.1	33.2	29.7-36.9	0.7	0.3-1.6	33.9	30.4-37.6
Kadın													
15-18	269	2.1	0.8-5.4	72.7	66.2-78.3	18.6	13.8-24.7	4.8	2.8-8.2	1.8	0.6-5.2	6.6	4.1-10.6
19-30	958	6.7	5.1-8.7	58.4	54.3-62.4	21.7	18.6-25.2	12.5	9.9-15.5	0.8	0.4-1.8	13.2	10.7-16.3
31-50	2477	0.7	0.4-1.3	24.1	22.1-26.3	33.6	31.3-35.9	34.8	32.4-37.2	6.8	4.8-9.7	41.6	38.9-44.3
51-64	1547	0.3	0.1-0.6	9.0	7.2-11.3	26.9	24.1-29.8	52.9	49.8-56.1	10.9	9.3-12.9	63.9	60.7-66.9
65-74	711	0.4	0.1-1.1	7.1	5.3-9.4	25.5	21.1-30.4	52.6	47.9-57.4	14.5	11.4-18.2	67.1	62.2-71.6
75-84	369	2.2	0.5-9.6	10.2	7.3-13.9	32.9	26.7-39.7	47.8	40.7-55.1	6.9	4.3-10.8	54.7	47.6-61.7
≥85	105	1.9	0.4-8.7	25.9	16.9-37.4	31.4	21.1-43.9	40.4	29.3-52.5	0.5	0.1-3.6	40.9	29.7-53.0
Toplam													
≥15	6436	2.1	1.7-2.7	31.2	29.6-32.8	27.6	26.2-29.1	32.7	31.2-34.2	6.4	5.4-7.5	39.1	37.5-40.7
≥19	6167	2.1	1.7-2.7	26.0	24.5-27.6	29.2	27.8-30.7	35.6	34.1-37.2	7.0	6.0-8.2	42.6	41.0-44.3
19-64	4982	2.3	1.8-2.9	30.0	28.2-31.8	28.5	27.0-30.2	33.1	31.4-34.8	6.2	5.0-7.5	39.3	37.9-41.6
≥65	1185	1.0	0.4-2.9	9.6	7.9-11.6	28.2	24.7-31.9	50.1	46.3-53.9	11.0	8.9-13.6	61.2	57.4-64.9

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin yaş gruplarına göre BKİ gruplarının dağılımı Tablo 2.13’de verilmiştir.

15 ve üzeri yaş grubundakilerin %1.7’i zayıf, %32.8’i normal, %34.0’ı fazla kilolu, %27.8’i obez, %3.7’si ise morbid obezdir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerin %1.6’sı zayıf, %27.7’si normal, %36.6’sı fazla kilolu, %30.0’u obez, %4.1’i ise morbid obezdir.

19-64 yaş grubundakilerin %1.7’si zayıf, %29.3’ü normal, %36.9’u fazla kilolu, %28.4’ü obez, %3.8’i ise morbid obezdir. 65 ve üzeri yaş grubundakilerin %0.9’u zayıf, %15.2’si normal, %35.0’i fazla kilolu, %42.5’i obez, %6.4’ü ise morbid obezdir.

Tablo 2. 13. Tüm bireylerin yaş gruplarına göre beden kütle indeksi (kg/m²) sınıflamasına göre dağılımı (%), TBSA 2017

BKİ (kg/m²)														
Yaş (yıl)	N	<18.5	%95GA	18.5-24.9	%95GA	25.0-29.9	%95GA	30.0-39.9	%95GA	≥40.0	%95GA	≥30	%95GA	Obez + morbid obez
	Zayıf			Normal		Fazla Kilolu		Obez		Morbid obez				
TOPLAM (Erkek ve Kadın)														
15-18	520	2.1	1.1-3.9	73.3	68.7-77.4	17.2	13.7-21.3	5.7	3.9-8.1	1.8	0.9-3.8	7.5	5.4-10.3	
19-30	1846	4.4	3.5-5.6	54.4	51.5-57.3	28.0	25.5-30.6	12.3	10.6-14.3	1.5	1.0-2.3	13.8	11.4-15.2	
31-50	4873	0.6	0.4-1.0	24.7	23.2-26.2	40.5	38.8-42.2	30.3	28.7-31.9	3.9	2.8-5.3	34.2	32.5-36.0	
51-64	2784	0.4	0.2-0.7	13.2	11.7-14.9	35.9	33.7-38.2	44.0	41.7-46.4	6.4	5.5-7.5	50.4	48.1-52.8	
65-74	1326	0.5	0.3-1.0	12.9	11.0-15.1	33.5	30.2-36.8	44.9	41.6-48.3	8.1	6.4-10.2	53.1	49.7-56.4	
75-84	630	1.7	0.6-5.3	17.0	13.8-20.6	37.5	32.8-42.6	39.8	34.7-45.1	4.0	2.5-6.2	43.7	38.6-49.0	
≥85	158	1.3	0.3-6.0	28.7	20.9-38.0	38.2	29.2-48.0	31.5	23.2-41.1	0.4	0.0-2.5	31.9	23.6-41.5	
Toplam														
≥15	12137	1.7	1.4-2.0	32.8	31.6-34.0	34.0	32.9-35.1	27.8	26.8-28.8	3.7	3.2-4.3	31.5	30.5-32.6	
≥19	11617	1.6	1.3-1.9	27.7	26.5-28.9	36.6	35.5-37.8	30.0	29.1-31.1	4.1	3.5-4.7	34.1	33.0-35.3	
19-64	9503	1.7	1.4-2.1	29.3	28.0-30.7	36.9	35.6-38.1	28.4	27.2-29.5	3.8	3.2-4.5	32.1	30.9-33.4	
≥65	2114	0.9	0.5-1.9	15.2	13.5-17.0	35.0	32.4-37.6	42.5	39.9-45.2	6.4	5.2-7.8	48.9	46.2-51.6	

Bel Çevresi/Boy Uzunluğu Oranlarının Dağılımı

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre bel çevresi/boy uzunluğu oranlarının dağılımı Tablo 2.14'te verilmiştir. Erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %1.3, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %25.9, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %44.1 ve ≥0.6 olanların sıklığı %28.7'dir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %0.7, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %22.0, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %46.5 ve ≥0.6 olanların sıklığı %30.8'dir. 19-64 yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %0.8, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %24.0, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %47.6 ve ≥0.6 olanların sıklığı %27.6'dır. 65 ve üzeri yaş grubundakilerde ise bu sıklıklar sırası ile %0.2, %4.1, %36.8 ve %58.8'dir.

Kadınlarda 15 ve üzeri yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %2.8, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %24.3, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %31.2 ve ≥0.6 olanların sıklığı %41.7'dir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %1.8, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %21.0, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %32.2 ve ≥0.6 olanların sıklığı %45.0'dir. 19-64 yaş grubundakilerde bel çevresi/boy uzunluğu oranı <0.4 olanların sıklığı %2.1, 0.4-0.49 arasında olanların sıklığı %23.9, 0.5-0.59 arasında olanların sıklığı %34.5 ve ≥0.6 olanların sıklığı %39.5'dir. 65 ve üzeri yaş grubundakilerde ise bu sıklıklar sırası ile %0, %2.4, %17.1 ve %80.5'dir.

Tablo 2. 14. 15 ve üzeri yaş bireylerin bel çevresi/boy uzunluğu oranına göre dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Bel Çevresi/Boy Uzunluğu Oranı (BBO) (%)									
	Erkek					Kadın				
	N	<0.4	0.4-0.49	0.5-0.59	≥0.6	N	<0.4	0.4-0.49	0.5-0.59	≥0.6
15-18	250	8.3	68.9	17.4	5.4	265	12.9	58.8	21.4	6.9
19-30	879	2.1	48.5	38.3	11.2	947	5.9	51.9	32.2	10.0
31-50	2371	0.02	15.7	56.1	28.0	2466	0.09	17.7	41.3	40.2
51-64	1226	-	7.2	43.0	49.8	1539	0.01	4.3	24.5	71.1
65-74	607	-	4.2	36.0	59.8	705	-	1.6	17.6	80.8
75-84	261	0.8	3.1	39.3	56.8	359	-	4.2	12.4	83.4
≥85	52	-	9.6	34.3	56.1	103	-	1.9	29.8	68.3
Toplam										
≥15	5646	1.3	25.9	44.1	28.7	6384	2.8	24.3	31.2	41.7
≥19	5396	0.7	22.0	46.5	30.8	6119	1.8	21.0	32.2	45.0
19-64	4476	0.8	24.0	47.6	27.6	4952	2.1	23.9	34.5	39.5
≥65	920	0.2	4.1	36.8	58.8	1167	-	2.4	17.1	80.5

Boyun Çevresi Sınıflamasına göre Dağılım

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre boyun çevresi sınıflamalarının dağılımı Tablo 2.15'te verilmiştir. Erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubundakilerde boyun çevresi <37 cm olanların sıklığı %26.5, 37-39.5 cm arasında olanların sıklığı %32.2, >39.5 cm olanların sıklığı %41.3'dür. 19 ve üzeri yaş grubundakilerde boyun çevresi <37 cm olanların sıklığı %22.4, 37-39.5 cm arasında olanların sıklığı %33.4, >39.5 cm olanların sıklığı %44.2'dir. 19-64 yaş grubundakilerde boyun çevresi >37 cm olanların sıklığı %23.0, 37-39.5 cm arasında olanların sıklığı %33.7, >39.5 cm olanların sıklığı %43.2'dir. 65 ve üzeri yaş grubundakilerde ise bu sıklıklar sırası ile %17.0, % 30.3, ve %52.7'dir.

Kadınlarda 15 ve üzeri yaş grubundakilerde boyun çevresi <34 cm olanların sıklığı %41.8, 34-36.5 cm arasında olanların sıklığı %31.7, >36.5 cm olanların sıklığı %26.5'dir. 19 ve üzeri yaş grubundakilerde boyun çevresi <34 cm olanların sıklığı %38.8, 34-36.5 cm arasında olanların sıklığı %33.0, >36.5 cm olanların sıklığı %28.3'dür. 19-64 yaş grubundakilerde boyun çevresi <34 cm olanların sıklığı %40.8, 34-36.5 cm arasında olanların sıklığı %32.6, >36.5 cm olanların sıklığı %26.6'dır. 65 ve üzeri yaş grubundakilerde ise bu sıklıklar sırası ile %26.1, %34.9, ve %39.0'dur.

Tablo 2. 15. Bireylerin boyun çevresi sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Boyun Çevresi (cm)							
	Erkek				Kadın			
		<37	37-39.5	>39.5	N	<34	34-36.5	>36.5
	N	%	%	%	%	%	%	%
15-18	250	71.4	19.5	9.1	265	73.6	18.6	7.8
19-30	878	34.9	37.4	27.7	944	63.3	25.5	11.1
31-50	2367	18.3	33.9	47.8	2458	35.4	35.4	29.3
51-64	1223	16.3	28.1	55.6	1530	25.7	35.4	38.8
65-74	608	14.2	28.9	56.9	706	21.6	39.8	38.6
75-84	260	20.9	32.2	46.9	360	33.8	25.8	40.4
≥85	52	33.2	37.8	28.9	104	32.9	30.2	36.8
Toplam								
≥15	5638	26.5	32.2	41.3	6376	41.8	31.7	26.5
≥19	5388	22.4	33.4	44.2	6111	38.8	33.0	28.3
19-64	4468	23.0	33.7	43.2	4941	40.8	32.6	26.6
≥65	920	17.0	30.3	52.7	1170	26.1	34.9	39.0

Gebelik Öncesi ve Gebelik Dönemi Vücut Ağırlığı ve BKİ

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki gebe kadınların gebelik öncesi vücut ağırlığına göre gebelik dönemlerinde kazandıkları vücut ağırlıklarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.16'da verilmiştir.

19-30 yaş grubunda ve birinci trimesterde olan gebe kadınların bu dönemde kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 1.7 ± 3.15 kg, ikinci trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 4.7 ± 7.14 kg, üçüncü trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması ise 10.5 ± 5.46 kg'dır. ≥ 31 yaş grubunda ve birinci trimesterde olan gebe kadınların bu dönemde kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 2.1 ± 2.80 kg, ikinci trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 5.1 ± 3.21 kg, üçüncü trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması ise 9.5 ± 4.55 kg'dır.

Toplamda, tüm gebe kadınlardan birinci trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 1.9 ± 2.94 kg, ikinci trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması 4.9 ± 5.92 kg, üçüncü trimesterde olanların kazandıkları vücut ağırlık ortalaması ise 10.0 ± 5.01 kg'dır.

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki gebe kadınların gebelik öncesi BKİ değerlerine göre gebelik dönemlerindeki BKİ farklarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.17'de verilmiştir. 19-30 yaş grubunda ve birinci trimesterde olan gebe kadınların gebelik öncesi BKİ değerlerine göre BKİ farklarının ortalaması 0.7 ± 1.33 kg/m², ikinci trimesterde olanların gebelik öncesi BKİ değerlerine göre BKİ farklarının ortalaması 1.8 ± 2.66 kg/m², üçüncü trimesterde olanların gebelik öncesi BKİ değerlerine göre BKİ farklarının ortalaması ise 4.2 ± 2.25 kg/m²'dir.

≥ 31 yaş grubunda olan gebe kadınlarda bu değerler sırası ile 0.8 ± 1.16 kg/m², 2.0 ± 1.22 kg/m² ve 3.6 ± 1.80 kg/m²'dir. Toplamda, tüm gebe kadınlarda, birinci trimesterde olanların BKİ farkı ortalaması 0.8 ± 1.23 kg/m², ikinci trimesterde olanların BKİ farkı ortalaması 1.9 ± 2.21 kg/m² ve üçüncü trimesterde olanların BKİ farkı ortalaması ise 3.9 ± 2.04 kg/m²'dir.

Tablo 2. 16. Gebelerin gebelik dönemlerine göre vücut ağırlığı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg) , TBSA 2017

Yaş (yıl)	Gebelik Dönemi											
	1-3 ay				4-6 ay				7-9 ay			
	Gebelik öncesi Ağırlık		Ağırlık farkı		Gebelik öncesi Ağırlık		Ağırlık farkı		Gebelik öncesi Ağırlık		Ağırlık farkı	
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
19-30	62.7	13.30	55.4-70.1	1.7	3.15	0.13-3.26	69.9	17.96	60.8-78.9	4.7	7.14	1.20-8.21
≥31	72.7	16.53	64.6-80.8	2.1	2.80	1.03-3.20	69.2	12.12	64.1-74.3	5.1	3.21	3.5-6.7
Toplam	67.9	15.74	62.0-74.0	1.9	2.94	0.9-2.9	69.6	15.84	63.6-75.6	4.9	5.92	2.6-7.1
										67.0	11.78	63.4-70.6
										10.5	5.46	8.2-12.7
										9.5	4.55	7.8-11.2
										10.0	5.01	8.6-11.4

Tablo 2. 17. Gebelerin gebelik dönemlerine göre BKİ ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg/m²) , TBSA 2017

Yaş (yıl)	Gebelik Dönemi											
	1-3 ay				4-6 ay				7-9 ay			
	Gebelik öncesi BKİ		BKİ farkı		Gebelik öncesi BKİ		BKİ farkı		Gebelik öncesi BKİ		BKİ farkı	
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
19-30	24.2	4.62	21.6-26.7	0.7	1.33	0.28-1.34	26.8	6.06	23.7-29.8	1.8	2.66	0.55-3.15
≥31	28.9	5.54	26.2-31.6	0.8	1.16	0.40-1.30	27.3	4.72	25.4-29.2	2.0	1.22	1.42-2.58
Toplam	26.7	5.60	24.5-28.8	0.8	1.23	0.38-1.17	27.0	5.53	24.9-28.9	1.9	2.21	1.06-2.75
										25.6	3.60	24.6-26.6
										3.9	2.04	3.31-4.49
										4.2	2.25	3.22-5.11
										3.6	1.80	2.93-4.31

Emzirme Döneminde Vücut Ağırlığı ve BKİ

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki emziren kadınların emzirme sürelerine göre BKİ ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.18’de verilmiştir.

19-30 yaş grubunda ve emzirme süresi 1-3 ay olan kadınların BKİ ortalaması 27.7 ± 5.11 kg/m², emzirme süresi 4-6 ay olan kadınların BKİ ortalaması 26.1 ± 4.71 kg/m², emzirme süresi 7-12 ay olan kadınların BKİ ortalaması 25.1 ± 4.61 kg/m² ve emzirme süresi >12 ay olan kadınların BKİ ortalaması 25.9 ± 4.39 kg/m² dir.

≥31 yaş grubunda olan kadınlarda bu değerler sırası ile 28.8 ± 4.69 kg/m², 28.1 ± 4.09 kg/m², 28.0 ± 5.46 kg/m² ve 27.2 ± 5.01 kg/m²’dir. Toplamda emziren kadınların emzirme sürelerine göre BKİ ortalamaları sırası ile şöyledir; 0-3 ay 28.2 ± 4.94 , 4-6 ay 26.8 ± 4.56 , 7-12 ay 26.2 ± 5.12 ve >12 ay 26.6 ± 4.73 kg/m².

Tablo 2. 18. Emziren kadınların emzirme sürelerine (ay) göre BKİ ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri (kg/m²) , TBSA 2017

Yaş (yıl)	Emzirme Süresi (ay)											
	0-3 ay			4-6 ay			7-12 ay			>12 ay		
	BKİ (kg/m ²)			BKİ (kg/m ²)			BKİ (kg/m ²)			BKİ (kg/m ²)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
19-30	27.7	5.11	25.6-29.7	26.1	4.71	24.0-28.1	25.1	4.61	23.8-26.3	25.9	4.39	24.8-27.1
≥31	28.8	4.69	27.3-30.3	28.1	4.09	26.3-29.8	28.0	5.46	26.0-30.0	27.2	5.01	26.0-28.4
Toplam	28.2	4.94	26.9-29.5	26.8	4.56	25.3-28.3	26.2	5.12	25.0-27.3	26.6	4.73	25.7-27.4

3.2. Fiziksel Aktivite Durumu

Belirli düzeyde ve düzenli olarak yapılan aktivite bireylerin sağlıklı ve fit olmaları, enerji dengelerinin sağlanması, sıklıkla sedanter yaşam biçimi ile ilintili olan şişmanlık ve ilintili kronik hastalıkların önlenmesi için büyük önem taşımaktadır.

15 ve üzeri yaş grubu bireylerin 24 saatlik sürede yaptıkları fiziksel aktivite türleri sorgulanmış ve 9 grupta toplanmıştır. Bunlar sırasıyla uyku, uzanarak yapılan işler, oturarak yapılan işler, ayakta yapılan hafif, orta ve ağır aktiviteler, hafif, orta ve ağır egzersiz/spor faaliyetleri için harcanan süredir. Belirli bir sürede (saat veya dakikada) yapılan her aktivitenin bir enerji maliyeti bulunmakta ve Fiziksel Aktivite Katsayısı (PAR-Physical Activity Ratio) olarak ifade edilmektedir. Elde edilen toplam PAR değerlerinden ise Fiziksel Aktivite Düzeyi (PAL-Physical Activity Level) elde edilmektedir (FAO/WHO/UNU, 2001).

Bireylerde cinsiyete göre (Tablo 2.19) ve tüm bireylerde erkek ve kadın birlikte (Tablo 2.20) bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri verilmiştir.

Uyku: Tüm bireyler erkek ve kadın birlikte değerlendirildiğinde ≥15, ≥19 ve 19-64 yaş grubu bireylerde ortalama±SS uyku süresi birbirine benzerdir ve sırasıyla 482.8 ± 102.7 , 481.6 ± 102.8 ve 477.8 ± 100.9 dakikadır (dk), ≥65 ve üzeri yaş grubunda ise uyku süresi daha fazladır (509.6 ± 112.3 dk) (Tablo 2.20). Erkek bireylerde ≥15, ≥19, 19-64 ve ≥65 ve üzeri yaş grubunda sırasıyla uyku süresi 475.5 ± 101.6 , 473.7 ± 101.9 , 469.9 ± 100.7 ve 505.7 ± 106.3 dakikadır. Kadın bireylerde ise ≥15, ≥19, 19-64 ve ≥65 ve üzeri yaş grubunda sırasıyla uyku süresi 490.0 ± 103.4 , 489.4 ± 103.1 , 485.8 ± 100.4 ve 512.6 ± 116.8 dakikadır. Kadınların uyku süresi erkeklerden daha fazladır (Tablo 2.19).

Uzanarak yapılan işler: Tüm bireylerin uzanarak yapılan işlerin ortalama $\pm$ SS süresi ≥ 15 , ≥ 19 ve 19-64 yaş grubu bireylerde sırasıyla 90.7 $\pm$ 137.5 (E: 95.4 $\pm$ 136.0; K:86.1 $\pm$ 138.8), 92.0 $\pm$ 137.9 (E: 96.1 $\pm$ 134.7; K:87.9 $\pm$ 140.8), ve 83.9 $\pm$ 123.3 (E: 91.9 $\pm$ 127.3; K: 75.7 $\pm$ 118.4), ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 152.0 $\pm$ 208.1 (E: 131.8 $\pm$ 182.7; K:167.8 $\pm$ 224.8) dakikadır.

Oturarak yapılan işler: Tüm bireylerde oturarak yapılan işlerin ortalama $\pm$ SS süresi ≥ 15 yaş grubunda 496.9 $\pm$ 210.9 (E: 517.3 $\pm$ 221.4; K:476.8 $\pm$ 197.9) dakika, ≥ 19 yaş grubunda 487.4 $\pm$ 209.8 (E: 511.4 $\pm$ 223.1; K:463.8 $\pm$ 192.8), 19-64 yaş grubu bireylerde 482.3 $\pm$ 209.2 (E: 507.6 $\pm$ 224.4; K: 456.5 $\pm$ 189.1) ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 525.3 $\pm$ 209.8 (E: 543.3 $\pm$ 208.9; K:511.4 $\pm$ 209.6) dakikadır.

Ayakta yapılan hafif aktiviteler: Tüm bireylerde ayakta yapılan hafif aktivitelerin ortalama $\pm$ SS süresi ≥ 15 yaş grubunda 310.8 $\pm$ 199.8 (E: 268.0 $\pm$ 195.2; K:353.1 $\pm$ 195.2) dakika, ≥ 19 yaş grubunda 318.5 $\pm$ 202.6 (E: 272.6 $\pm$ 198.8; K:363.8 $\pm$ 196.8), 19-64 yaş grubu bireylerde 330.7 $\pm$ 203.7 (E: 278.4 $\pm$ 201.9; K: 383.9 $\pm$ 191.3) ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 227.9 $\pm$ 169.2 (E: 222.7 $\pm$ 162.0; K:231.9 $\pm$ 174.9) dakikadır.

Ayakta yapılan orta aktiviteler: Tüm bireylerde ayakta yapılan orta aktivitelerin ortalama $\pm$ SS süresi ≥ 15 yaş grubunda 43.1 $\pm$ 104.7 (E: 56.4 $\pm$ 122.0; K:30.0 $\pm$ 82.2) dakika, ≥ 19 yaş grubunda 44.5 $\pm$ 107.0 (E:58.0 $\pm$ 124.6; K:31.1 $\pm$ 84.0), 19-64 yaş grubu bireylerde 47.6 $\pm$ 110.8 (E: 61.1 $\pm$ 128.2; K: 33.8 $\pm$ 87.5) ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 21.5 $\pm$ 68.8 (E: 31.2 $\pm$ 83.6; K:13.9 $\pm$ 53.4) dakikadır. Ayakta yapılan orta aktivite süresi 19-64 yaş grubunda en yüksek ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise en düşük düzeydedir.

Ayakta yapılan ağır aktiviteler: Tüm bireylerde ayakta yapılan ağır aktivitelerin ortalama $\pm$ SS süresi ≥ 15 yaş grubunda 12.4 $\pm$ 69.4 (E: 22.8 $\pm$ 93.9; K: 2.1 $\pm$ 25.5) dakika, ≥ 19 yaş grubunda 13.1 $\pm$ 71.4 (E: 24.0 $\pm$ 96.7; K:2.2 $\pm$ 26.0), 19-64 yaş grubu bireylerde 14.5 $\pm$ 75.3 (E: 26.5 $\pm$ 101.3; K: 2.3 $\pm$ 26.5) ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 2.1 $\pm$ 27.1 (E: 3.1 $\pm$ 31.8; K:1.3 $\pm$ 22.7) dakikadır. Ayakta yapılan ağır aktivite süresi ise 19-64 yaş grubunda en yüksek ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda en düşük düzeydedir.

Hafif, orta ve ağır egzersiz/spor aktiviteleri: Tablo 2.20'de bireylerin yaptıkları hafif, orta ve ağır egzersiz/spor aktivitelerinin ortalama $\pm$ SS yapılma süresi görülmektedir. ≥ 15 yaş grubunda sırasıyla 1.5 $\pm$ 14.1 (E: 1.7 $\pm$ 16.0; K: 1.3 $\pm$ 11.9), 0.8 $\pm$ 12.8 (E: 1.4 $\pm$ 17.4; K: 0.3 $\pm$ 5.0) ve 0.9 $\pm$ 10.9 (E: 1.5 $\pm$ 14.2; K: 0.3 $\pm$ 6.0) dakikadır. ≥ 19 yaş grubunda ise 1.5 $\pm$ 14.4 (E: 1.8 $\pm$ 16.4; K: 1.3 $\pm$ 12.0), 0.8 $\pm$ 12.4 (E: 1.3 $\pm$ 16.9; K: 0.3 $\pm$ 5.2) ve 0.7 $\pm$ 10.1 (E: 1.2 $\pm$ 13.3; K: 0.2 $\pm$ 5.5) dakikadır. 19-64 yaş grubu bireylerde 1.6 $\pm$ 14.6 (E: 1.8 $\pm$ 16.7; K: 1.3 $\pm$ 12.1), 0.9 $\pm$ 13.2 (E: 1.4 $\pm$ 17.8; K: 0.3 $\pm$ 5.5) ve 0.8 $\pm$ 10.7 (E: 1.3 $\pm$ 13.8; K: 0.3 $\pm$ 5.9) dakikadır. ≥ 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.4 $\pm$ 12.8 (E: 1.8 $\pm$ 14.6; K: 1.0 $\pm$ 11.2), 0.1 $\pm$ 1.6 (E: 0.1 $\pm$ 2.1; K: 0.1 $\pm$ 1.1) ve 0.2 $\pm$ 4.3 (E: 0.3 $\pm$ 6.5; K: 0.0 $\pm$ 0.0) dakikadır.

Tablo 2. 19. Bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Uyku (dk)				Uzanarak yapılan işler (dk)			Oturarak yapılan işler (dk)		
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek										
15-18	253	495.9	96.2	483.2-508.6	87.3	149.4	57.9-116.7	583.7	189.2	553.9-613.6
19-49	3264	467.6	104.0	462.7-472.5	89.2	122.0	83.7-94.7	503.8	226.8	493.7-513.9
50-64	1330	477.6	88.8	472.6-483.1	100.8	143.1	92.0-109.6	520.1	215.9	505.7-534.4
≥65	976	505.7	106.3	497.8-513.7	131.8	182.7	118.3-145.2	543.3	208.9	527.5-559.1
Toplam										
≥15	5823	475.5	101.6	472.0-479.0	95.4	136.0	90.6-100.1	517.3	221.4	509.7-524.9
≥19	5570	473.7	101.9	470.1-477.3	96.1	134.7	91.7-100.5	511.4	223.1	503.6-519.2
19-64	4594	469.9	100.7	466.0-473.9	91.9	127.3	87.3-96.6	507.6	224.4	499.2-516.1
Kadın										
15-18	273	497.6	106.0	483.7-511.6	65.9	110.6	52.3-79.7	625.3	194.7	598.9-651.7
19-49	3928	486.6	101.4	482.4-490.7	69.2	109.8	64.6-73.8	456.5	190.6	448.4-464.6
50-64	1676	483.6	97.4	477.6-489.5	95.9	140.2	87.6-104.2	456.7	184.5	445.4-467.9
≥65	1284	512.6	116.8	503.8-521.4	167.8	224.8	143.8-191.8	511.4	209.6	494.3-528.4
Toplam										
≥15	7161	490.0	103.4	468.9-493.2	86.1	138.8	81.5-90.8	476.8	197.9	470.4-483.1
≥19	6888	489.4	103.1	486.2-492.6	87.9	140.8	83.0-92.8	463.8	192.8	457.6-470.0
19-64	5604	485.8	100.4	482.4-489.3	75.7	118.4	71.7-79.7	456.5	189.1	449.8-463.2

Tablo 2.19. Bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler (dk)				Ayakta yapılan ORTA aktiviteler (dk)			Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler (dk)		
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek										
15-18	253	216.2	139.7	195.7-236.7	38.5	85.6	27.2-49.8	9.1	51.6	1.5-16.8
19-49	3264	282.4	207.5	272.8-292.1	63.1	131.8	56.9-69.3	28.9	105.1	24.1-33.6
50-64	1330	265.5	181.8	253.7-277.3	54.5	115.4	47.4-61.7	18.8	87.5	13.3-24.2
≥65	976	222.7	162.0	210.2-235.2	31.2	83.6	24.8-37.5	3.1	31.8	0.9-5.3
Toplam										
≥15	5823	268.0	195.2	261.1-274.8	56.4	122.0	52.1-60.7	22.8	93.9	19.6-26.1
≥19	5570	272.6	198.8	265.4-279.8	58.0	124.6	53.4-62.5	24.0	96.7	20.6-27.5
19-64	4594	278.4	201.9	270.6-286.3	61.1	128.2	56.1-66.1	26.5	101.3	22.6-30.3
Kadın										
15-18	273	230.2	133.1	210.7-249.7	17.2	55.3	9.7-24.8	1.1	18.6	0.0-3.0
19-49	3928	390.4	195.3	382.3-398.6	33.2	87.5	29.9-36.6	2.3	27.2	1.3-3.3
50-64	1676	363.9	177.1	353.4-374.3	35.4	87.4	30.4-40.3	2.3	24.2	1.2-3.4
≥65	1284	231.9	174.9	218.1-245.1	13.9	53.4	10.0-17.9	1.3	22.7	0.0-2.6
Toplam										
≥15	7161	353.1	195.2	347.1-359.2	30.0	82.2	27.6-32.4	2.1	25.5	1.4-2.8
≥19	6888	363.8	196.8	357.6-370.0	31.1	84.0	28.6-33.6	2.2	26.0	1.5-2.9
19-64	5604	383.9	191.3	377.3-390.6	33.8	87.5	30.9-36.6	2.3	26.5	1.5-3.1

Tablo 2.19. Bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	HAFİF egzersiz/spor (dk)				ORTA egzersiz/spor (dk)			AĞIR egzersiz/spor (dk)		
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Erkek										
15-18	253	1.5	10.0	0.3-2.6	2.7	22.7	0.5-4.8	5.2	21.9	2.4-7.9
19-49	3264	1.6	16.4	1.0-2.3	1.8	20.3	0.0-3.6	1.5	14.5	0.9-2.1
50-64	1330	2.2	17.7	0.8-3.6	0.1	1.5	0.0-0.1	0.5	11.3	0.0-1.1
≥65	976	1.8	14.6	0.7-2.9	0.1	2.1	0.0-0.2	0.3	6.5	0.0-0.6
Toplam										
≥15	5823	1.7	16.0	1.3-2.2	1.4	17.4	0.2-2.5	1.5	14.2	1.1-2.0
≥19	5570	1.8	16.4	1.2-2.3	1.3	16.9	0.0-2.5	1.2	13.3	0.8-1.6
19-64	4594	1.8	16.7	1.2-2.3	1.4	17.8	0.0-2.77	1.3	13.8	0.8-1.8
Kadın										
15-18	273	1.8	10.9	0.4-3.2	-	-	-	0.8	9.7	0.0-1.9
19-49	3928	1.2	10.8	0.8-1.6	0.2	3.8	0.1-0.4	0.4	6.7	0.0-0.7
50-64	1676	1.7	15.4	0.4-3.1	0.6	8.9	0.0-1.2	0.1	2.1	0.0-0.2
≥65	1284	1.0	11.2	0.3-1.8	0.1	1.1	0.0-0.1	0.0	0.0	0.0-0.0
Toplam										
≥15	7161	1.3	11.9	1.0-1.7	0.3	5.0	0.1-0.4	0.3	6.0	0.0-0.5
≥19	6888	1.3	12.0	0.9-1.7	0.3	5.2	0.1-0.4	0.2	5.5	0.0-0.5
19-64	5604	1.3	12.1	0.9-1.8	0.3	5.5	0.1-0.5	0.3	5.9	0.0-0.6

Tablo 2. 20. Tüm bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	Uyku (dk)			Uzatarak yapılan işler (dk)			Oturarak yapılan işler (dk)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
ERKEK ve KADIN										
15-18	526	496.8	101.1	487.3-506.2	76.7	132.0	60.3-93.1	604.4	193.0	584.3-624.4
19-49	7192	476.9	103.1	473.7-480.1	79.4	116.5	75.7-82.9	480.5	211.1	474.0-487.0
50-64	3006	480.6	93.2	476.5-484.7	98.3	141.6	92.3-104.3	488.1	203.2	478.8-497.5
≥65	2260	509.6	112.3	503.5-515.6	152.0	208.1	137.2-166.8	525.3	209.8	513.4-537.3
Toplam										
≥15	12984	482.8	102.7	480.4-485.2	90.7	137.5	87.4-94.1	496.9	210.9	492.0-501.9
≥19	12458	481.6	102.8	479.1-484.0	92.0	137.9	88.7-95.3	487.4	209.8	482.5-492.4
19-64	10198	477.8	100.9	475.2-480.4	83.9	123.3	80.8-87.0	482.3	209.2	476.9-487.8

Tablo 2. 20. Tüm bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler (dk)				Ayakta yapılan ORTA aktiviteler (dk)				Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler (dk)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA		
ERKEK ve KADIN												
15-18	526	223.1	136.6	208.9-237.9	27.9	72.9	21.1-34.8	5.1	39.1	1.1-9.1		
19-49	7192	335.6	208.7	329.1-342.1	48.4	113.2	44.8-51.9	15.8	78.4	13.3-18.3		
50-64	3006	315.1	186.1	306.8-323.3	44.9	102.7	40.5-49.2	10.5	64.5	7.7-13.2		
≥65	2260	227.9	169.2	218.4-237.4	21.5	68.8	17.9-25.1	2.1	27.1	0.9-3.3		
Toplam												
≥15	12984	310.8	199.8	306.1-315.4	43.1	104.7	40.7-45.6	12.4	69.4	10.7-14.1		
≥19	12458	318.5	202.6	313.6-323.3	44.5	107.0	41.9-47.1	13.1	71.4	11.3-14.8		
19-64	10198	330.7	203.7	325.4-336.0	47.6	110.8	44.7-50.5	14.5	75.3	12.5-16.5		

Tablo 2. 20. Tüm bireylerde bir gün boyunca yapılan aktivitelerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	HAFİF egzersiz/spor (dk)				ORTA egzersiz/spor (dk)				AĞIR egzersiz/spor (dk)			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	%95GA
ERKEK ve KADIN												
15-18	526	1.6	10.4	0.7-2.5	1.3	16.2	0.2-2.4	2.9	17.1	1.5-4.5		
19-49	7192	0.2	13.9	1.1-1.8	1.0	14.7	0.1-1.9	0.9	11.4	0.6-1.3		
50-64	3006	2.0	16.6	1.0-2.9	0.3	6.5	0.0-0.6	0.3	8.1	0.0-0.6		
≥65	2260	1.4	12.8	0.7-2.0	0.1	1.6	0.0-0.1	0.2	4.3	0.0-0.3		
Toplam												
≥15	12984	1.5	14.1	1.2-1.9	0.8	12.8	0.2-1.4	0.9	10.9	0.7-1.2		
≥19	12458	1.5	14.4	1.2-1.9	0.8	12.4	0.2-1.4	0.7	10.1	0.5-1.0		
19-64	10198	1.6	14.6	1.2-1.9	0.9	13.2	0.2-1.6	0.8	10.7	0.5-1.1		

Fiziksel Aktivite Düzeyi (PAL) ortalama ($\bar{x}$) standart sapma (SS) değerleri

Bireylerin bir gün boyunca yaptıkları aktiviteler değerlendirildiğinde Fiziksel Aktivite Düzeyi (PAL), ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve GA (%95 Güven Aralığı) değerleri Tablo 2.21’de yaş grubuna ve cinsiyete göre ve Tablo 2.22’de tüm bireylerde yaş gruplarına göre verilmiştir. Tüm bireyler (erkek ve kadın birlikte) ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi değerlendirildiğinde PAL ortalama $\pm$ SS değerleri 15-18 yaş grubunda 1.68 $\pm$ 0.19 (E:1.71 $\pm$ 0.23; K:1.65 $\pm$ 0.14), 19-49 yaş grubunda 1.81 $\pm$ 0.28 (E:1.83 $\pm$ 0.33; K:1.79 $\pm$ 0.20), 50-64 yaş grubunda 1.76 $\pm$ 0.26 (E: 1.77 $\pm$ 0.30; K: 1.77 $\pm$ 0.20) ve $\geq$ 65 ve üzeri yaş bireylerde ise 1.61 $\pm$ 0.22’dir (E:1.64 $\pm$ 0.21; K:1.60 $\pm$ 0.22). En yüksek PAL değeri tüm bireylerde 19-49 yaş grubunda en yüksek iken, $\geq$ 65 ve üzeri yaş bireylerde en düşük düzeydedir.

Tüm bireyler $\geq$ 15 ve $\geq$ 19 ve üzeri yaş olarak değerlendirildiğinde PAL ortalama $\pm$ SS değerleri sırasıyla 1.77 $\pm$ 0.27 (E:1.79 $\pm$ 0.32; K:1.75 $\pm$ 0.21) ve 1.78 $\pm$ 0.27 (E:1.80 $\pm$ 0.32; K:1.76 $\pm$ 0.32) olarak belirlenmiş ve toplamda ve cinsiyete göre benzer bulunmuştur. 19-64 yaş grubunda ise değer 1.80 $\pm$ 0.27’dir ve en yüksek değerdedir. Aynı durum erkek (1.82 $\pm$ 0.33) ve kadınlarda (1.79 $\pm$ 0.20) da ayrı ayrı en yüksek değerdedir (Tablo 2.21 ve Tablo 2.22).

Tablo 2. 21. Bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyi (PAL), ortalama ($\bar{x}$) standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	PAL				
	N	$\bar{x}$	SS	S $\bar{x}$	%95GA
Erkek					
15-18	253	1.71	0.23	0.02	1.67-1.74
19-49	3264	1.83	0.33	0.08	1.82-1.85
50-64	1330	1.77	0.30	0.01	1.75-1.79
$\geq$ 65	976	1.64	0.21	0.01	1.62-1.66
Toplam					
$\geq$ 15	5823	1.79	0.32	0.00	1.78-1.80
$\geq$ 19	5570	1.80	0.32	0.01	1.79-1.81
19-64	4594	1.82	0.33	0.00	1.80-1.83
Kadın					
15-18	273	1.65	0.14	0.01	1.64-1.67
19-49	3928	1.79	0.20	0.00	1.78-1.80
50-64	1676	1.77	0.20	0.01	1.76-1.78
$\geq$ 65	1284	1.60	0.22	0.01	1.58-1.62
Toplam					
$\geq$ 15	7161	1.75	0.21	0.00	1.74-1.76
$\geq$ 19	6888	1.76	0.32	0.00	1.75-1.77
19-64	5604	1.79	0.20	0.00	1.78-1.79

Tablo 2. 22. Tüm bireylerde yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyi (PAL), ortalama ($\bar{x}$) standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017

Yaş (yıl)	PAL				
	N	$\bar{x}$	SS	S $\bar{x}$	%95GA
Erkek ve Kadın					
15-18	526	1.68	0.19	0.01	1.66-1.70
19-49	7192	1.81	0.28	0.00	1.80-1.82
50-64	3006	1.76	0.26	0.00	1.76-1.77
≥65	2260	1.61	0.22	0.01	1.66-1.63
Toplam					
≥15	12984	1.77	0.27	0.00	1.77-1.78
≥19	12458	1.78	0.27	0.00	1.77-1.79
19-64	10198	1.80	0.27	0.00	1.79-1.80

Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzey (PAL) değerlerinin EFSA ve FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre değerlendirilmesi

TBSA 2017 araştırma verileri, Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA,2013) ve FAO/WHO/UNU (FAO/WHO/UNU, 2004) yetişkin bireyler için PAL değerleri sınıflamasına göre irdelenmiştir (Bkz.Tablo 1.4.).

15 ve üzeri yaş bireylerde gruplarına ve cinsiyete göre Fiziksel Aktivite Düzey (PAL)'lerinin EFSA'nın sınıflamasına göre dağılımı Tablo 2.23'te ve FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre dağılımı ise Tablo 2.24'te verilmiştir.

EFSA sınıflamasına göre değerlendirme

EFSA sınıflamasına göre erkek ve kadın bireyler birlikte değerlendirildiğinde PAL değeri 1.60 ve altında olanların oranı ≥15, ≥19, 19-64 ve ≥65 yaş gruplarında sırasıyla %24.9 (E:%26.9; K:%22.9), %24.4 (E:%26.8; K:%22.0), %21.1 (E:%24.6; K:%17.5) ve %48.4'dir (E:%44.8; K:%60.0). En yüksek sedenter yaşam biçimi ≥65 ve üzeri yaş grubundadır. PAL değeri <1.40 altında olanlar da bulunmaktadır ve bu oranının en düşük (%2.7) olduğu grup 19-64 yaş grubu en yüksek (%14.6) olduğu grup ise ≥65 ve üzeri yaş grubudur (Tablo 2.23).

EFSA sınıflamasına göre erkek ve kadın bireyler birlikte değerlendirildiğinde PAL değeri 1.61-1.80 (orta düzeyde aktif yaşam biçimi) arasında olanların sıklığı ≥15, ≥19, 19-64 ve ≥65 yaş gruplarında sırasıyla %36.3 (E:%33.9; K:%38.7), %35.3 (E:%33.0; K:%37.5), %35.5'dir (E:%32.6; K:%38.4) ve %33.9 (E:%36.9; K:%31.6) (Tablo 2.23). Yaş gruplarına göre orta düzeyde aktif yaşam biçimine sahip bireyler yaklaşık üç kişide bir kişi olup, tüm yaş gruplarında benzer değerlerdedir.

EFSA sınıflamasına göre aktif (PAL=1.81-2.0) ve çok aktif (PAL≥2.0) yaşam biçimine sahip olanların sıklığı sırasıyla ≥15 yaş grubunda %25.0 (E:%21.7; K:%28.3) ve %13.8 (E:%17.5; K:%10.1), ≥19 yaş grubunda %25.9 (E:%22.0; K:%29.7) ve %14.5 (E:%18.2; K:%10.8), 19-64 yaş grubunda %27.4 (E:%23.0; K:%32.0) ve %16.0 (E:%19.8; K:%12.1), ≥65 yaş grubunda %14.3 (E:%13.8; K:%14.7) ve %3.4'dir (E:%4.5; K:%2.6) (Tablo 2.23).

Tablo 2. 23. 15 ve üzeri yaş bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin EFSA sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	PAL SINIFLAMASI											
	≤1.40			1.41 – 1.60			1.61 – 1.80			1.81 – 2.00		
Toplam Sayı	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Erkek												
15-18	253	9	4.7	2.1-10.1	63	24.8	19.0-31.8	112	43.6	36.6-50.9	42	17.8
19-49	3264	78	2.8	2.1-3.8	652	20.5	18.7-22.4	1043	31.6	29.6-33.7	776	23.4
50-64	1330	52	4.1	3.0-5.6	327	24.7	21.9-27.7	475	35.8	32.6-39.1	283	21.5
≥65	976	109	11.1	8.9-13.9	328	33.7	30.3-37.3	373	36.9	33.4-40.5	129	13.8
Toplam												
≥15	5823	248	4.0	3.4-4.8	1370	22.9	21.5-24.4	2003	33.9	32.3-35.5	1230	21.7
≥19	5570	239	4.0	3.4-4.7	1307	22.8	21.3-24.2	1891	33.0	31.4-34.7	1188	22.0
19-64	4594	130	3.1	2.5-3.9	979	21.5	20.0-23.1	1518	32.6	30.8-34.4	1059	23.0
Kadın												
15-18	273	7	2.2	1.0-4.8	85	31.9	26.1-35.8	152	52.3	45.6-58.9	24	12.1
19-49	3928	70	1.9	1.4-2.5	511	15.1	13.6-16.7	1422	37.6	35.5-39.8	1367	32.8
50-64	1676	51	3.1	2.2-4.2	262	16.1	14.0-18.5	691	40.7	37.8-43.7	498	29.5
≥65	1284	194	17.2	14.3-20.6	469	33.8	30.5-37.2	427	31.6	28.3-35.1	159	14.7
Toplam												
≥15	7161	322	4.0	3.5-4.7	1327	18.9	17.7-20.2	2692	38.7	37.1-40.2	2048	28.3
≥19	6888	315	4.2	3.6-4.8	1242	17.8	16.6-19.0	2540	37.5	35.9-39.1	2024	29.7
19-64	5604	121	2.2	1.8-2.7	773	15.3	14.1-16.7	2113	38.4	36.6-40.1	1865	32.0

Tablo 2. 23. 15 ve üzeri yaş tüm bireylerde (erkek ve kadın birlikte) yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin EFSA sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	PAL SINIFLAMASI (EFSA)															
	≤1.40		1.41 – 1.60		1.61 – 1.80		1.81 – 2.00		>2.0							
	Toplam Sayı	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA			
Erkek ve Kadın																
15-18	526	16	3.5	1.9-6.2	148	28.4	24.1-33.0	264	47.9	43.0-52.9	66	15.0	11.6-19.1	32	5.3	3.5-7.9
19-49	7192	148	2.4	1.9-2.9	1163	17.8	16.7-19.1	2465	34.6	33.1-30.1	2143	28.0	26.7-29.4	1273	17.2	16.0-18.4
50-64	3006	103	3.6	2.9-4.5	589	20.4	18.6-22.3	1166	38.3	36.1-40.5	781	25.6	23.7-27.5	367	12.2	10.9-13.7
≥65	2260	303	14.6	12.6-16.8	767	33.8	31.4-36.2	800	33.9	31.5-36.4	288	14.3	12.4-16.5	72	3.4	2.6-4.5
Toplam																
≥15	12984	570	4.0	3.6-4.5	2697	20.9	20.0-21.9	4695	36.3	35.2-37.4	3278	25.0	24.0-26.0	1744	13.8	13.0-14.6
≥19	12458	554	4.1	3.7-4.6	2549	20.3	19.3-21.2	4431	35.3	34.1-36.4	3212	25.9	24.9-26.9	1712	14.5	13.7-15.4
19-64	10198	251	2.7	2.3-3.1	1752	18.4	17.4-19.5	3631	35.5	34.2-36.7	2924	27.4	26.3-28.6	1640	16.0	15.0-17.0

FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre değerlendirme

Erkek ve kadın bireyler birlikte değerlendirildiğinde PAL değeri 1.69 ve altında (sedanter/hafif aktivite yaşam biçimi) olanların sıklığı ≥ 15 , ≥ 19 , 19-64 ve ≥ 65 yaş gruplarında sırasıyla %41.8 (E:%44.2; K:%39.5), %39.9 (E:%43.0; K:%36.7), %36.4 (E:%40.6; K:%32.0) ve %70.1 (E:%63.3; K:%68.4) olarak saptanmıştır. En yüksek sedanter yaşam biçimi ≥ 65 ve üzeri yaş grubundadır. PAL değeri < 1.40 altında olanlar da bulunmaktadır ve bu oranının en düşük (%2.4) olduğu grup 19-64 yaş grubu en yüksek (%13.5) olduğu grup ise ≥ 65 ve üzeri yaş grubudur (Tablo 2.24).

PAL değeri 1.70-1.99 (aktif / orta aktif düzeyde yaşam biçimi) arasında olanların sıklığı ≥ 15 , ≥ 19 , 19-64 ve ≥ 65 yaş gruplarında sırasıyla %43.4 (E:%37.5; K:%49.4), %44.6 (E:%37.8; K:%51.3), %46.5 (E:%38.5; K:%54.7) ve %30.1'dir (E:%31.7; K:%28.8) (Tablo 2.24). Yaş gruplarına göre bu grupta en aktif yaş grubu 19-64 yaş ve en az aktif olanlar ise ≥ 65 yaş grubundadır.

PAL değeri 2.00-2.40 ve PAL değeri > 2.4 (çok aktif yaşam biçimi) olanların sıklığı sırasıyla ≥ 15 yaş grubunda %12.0 (E:%13.5; K:%10.5) ve %2.7 (E:%4.9; K:%0.6), ≥ 19 yaş grubunda %12.6 (E:%13.9; K:%11.3) ve %2.9 (E:%5.2; K:%0.6), 19-64 yaş grubunda %13.9 (E:%15.1; K:%12.7) ve %3.2 (E:%5.8; K:%0.7), ≥ 65 yaş grubunda %3.3 (E:%4.4; K:%2.5) ve %0.4'dir (E:%0.7; K:%0.2) (Tablo 2.24). Kadınların erkeklere göre daha az aktif olduğu, 19-64 yaş grubunun en aktif ve ≥ 65 ve üzeri yaş grubunun ise en az aktif olan yaş grubu olduğu görülmüştür. PAL değerinin > 2.4 olduğu durumların kısa süreli olduğu ve süreklilik göstermediği belki aktif sporcular dışında sıklıkla gözlenen bir durum olmadığı bilinmektedir. Bu çalışmada belirlenen bu değerler çalışmada o güne özgü bir aktif sürecin yaşanmasına bağlı olabilir.

Tablo 2. 24. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yaş gruplarına ve cinsiyete göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017

Yaş (yıl)	PAL SINIFLAMASI (WHO)											
	<1.40			1.40-1.69			1.70 – 1.99			2.00 – 2.40		
Toplam Sayı	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Erkek												
15-18	253	8	4.4	131	52.6	45.3-59.8	86	33.6	27.2-40.6	25	8.5	5.4-13.3
19-49	3264	72	2.7	1168	36.1	34.0-38.3	1279	38.6	36.4-40.8	536	16.2	14.5-18.0
50-64	1330	43	3.2	566	43.3	40.0-46.8	516	38.5	35.3-41.7	157	11.5	9.5-13.7
≥65	976	100	10.2	525	53.1	49.3-56.8	310	31.7	28.3-35.3	34	4.4	2.9-6.5
Toplam												
≥15	5823	223	3.7	2390	40.5	38.8-42.2	2191	37.5	35.8-39.1	752	13.5	12.3-14.8
≥19	5570	215	3.6	2259	39.4	37.7-41.1	2105	37.8	36.2-39.5	727	13.9	12.7-15.3
19-64	4594	115	2.8	1734	37.8	36.0-39.7	1795	38.5	36.7-40.4	693	15.1	13.7-16.6
Kadın												
15-18	273	6	1.9	189	69.5	62.9-75.3	73	27.2	21.5-33.7	4	1.1	0.4-3.2
19-49	3928	61	1.6	1040	29.3	27.4-31.2	2223	55.4	53.3-57.4	573	13.0	11.8-14.4
50-64	1676	46	2.6	550	32.6	29.8-35.4	886	52.6	49.6-55.6	181	11.6	9.9-13.6
≥65	1284	181	16.2	717	52.2	48.5-56.0	349	28.8	25.5-32.4	34	2.5	1.7-3.7
Toplam												
≥15	7161	294	3.6	2496	35.9	34.4-37.4	3531	49.4	47.8-50.9	792	10.5	9.7-11.4
≥19	6888	288	3.7	2307	33.0	31.5-34.5	3458	51.3	49.7-52.9	788	11.3	10.4-12.3
19-64	5604	107	1.9	1590	30.1	28.5-31.7	3109	54.7	53.0-56.4	754	12.7	11.6-13.8

Tablo 2. 24. 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerde (erkek ve kadın birlikte) yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzey (PAL)'lerinin FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Yaş (yıl)	PAL SINIFLAMASI (WHO)															
	<1.40			1.40-1.69			1.70 – 1.99			2.00 – 2.40			>2.41			
	Toplam Sayı	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Erkek ve Kadın																
15-18	526	14	3.1	1.6-5.9	320	61.0	56.0-65.7	159	30.4	26.1-35.1	29	4.9	3.1-7.4	4	0.6	0.2-1.8
19-49	7192	133	2.2	1.8-2.7	2208	32.7	31.3-34.2	3502	46.8	45.3-48.4	1109	14.6	13.5-15.8	240	3.6	3.1-4.3
50-64	3006	89	2.9	2.3-3.7	1116	37.9	35.7-40.2	1402	45.6	43.4-47.9	338	11.5	10.2-13.0	61	2.0	1.5-2.7
≥65	2260	281	13.5	11.6-15.8	1242	52.6	49.9-55.3	659	30.1	27.7-32.6	68	3.3	2.5-4.4	10	0.4	0.2-0.9
Toplam																
≥15	12984	517	3.6	3.2-4.1	4886	38.2	37.1-39.3	5722	43.4	42.3-44.6	1544	12.0	11.3-12.8	315	2.7	2.3-3.2
≥19	12458	503	3.7	3.3-4.1	4566	36.2	35.1-37.3	5563	44.6	43.4-45.8	1515	12.6	11.8-13.5	311	2.9	2.5-3.4
19-64	10198	222	2.4	2.0-2.8	3324	34.0	32.8-35.2	4904	46.5	45.3-47.8	1447	13.9	13.0-14.8	301	3.2	2.8-3.8

3.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Ana ve Ara Öğün Tüketme Durumu

TBSA 2017 sonuçlarına göre 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ana öğün tüketimleri değerlendirildiğinde, %85'i (E: %83.6, K: %86.4) sabah kahvaltısı yapmaktadır.

15-18 yaş grubunda kahvaltı yapma sıklığı %67.6 (E: %72.9, K: %62.3), 19-50 yaş grubunda %82.9 (E: %80.7, K: %85.2), 51-64 yaş grubunda %93.2 (E: %92.2, K: %94.3), 65 ve üzeri yaş grubunda %96.4'tür (E: %96.2, K: %96.6).

Sabah kahvaltısını atlayan tüm bireylerden sabah öğününü atlama nedeni olarak ilk 3 sırada, %48.7 ile "canı istemediği, iştahsız olma", %14.4 ile "alışkanlığı yok" ve %11.2 ile "geç kalkıyor" yer almaktadır.

15 ve üzeri yaş bireylerin öğle öğünü tüketimleri değerlendirildiğinde, %75.3'ü (E: %83.1, K: %67.6) öğle öğünü yapmakta, %24.7'si (E: %16.9'u, K: %32.4'ü) ise öğle öğünü atlamaktadır.

Öğle öğünü atlama nedeni olarak ilk 3 sırada, %23.2 ile "canı istemediği, iştahsız olma", %20.7 ile "geç kalkıyor" ve %19.8 ile "iki öğün yiyor" yer almaktadır.

15 ve üzeri yaş bireylerin akşam öğünü tüketimleri değerlendirildiğinde ise, %96.3'ü (E: %97.0, K: %95.7) akşam öğünü yapmakta, %3.7'si (E: %3.0, K: %4.3) ise akşam öğünü atlamaktadır.

Akşam öğünü atlama nedeni olarak ilk 3 sırada, %29.1 ile "canı istemediği, iştahsız olma", %17.0 ile "iki öğün yiyor" ve %14.0 ile "zayıflamak istiyor" yer almaktadır (Tablo 2.25).

Tablo 2. 25. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ana öğün tüketme durumlarının dağılımı, TBSA 2017

Ana öğün tüketme durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Sabah kahvaltısı									
Hayır	805	16.4	15.1-17.8	809	13.6	12.5-14.8	1614	15.0	14.1-15.9
Evet	5015	83.6	82.2-84.9	6356	86.4	85.2-87.5	11371	85.0	84.1-85.9
Yaş (yıl)									
15-18	185	72.9	65.6-79.1	171	62.3	55.6-68.5	356	67.6	62.8-72.2
19-50	2738	80.7	78.8-82.5	3482	85.2	83.6-86.6	6220	82.9	81.7-84.1
51-64	1150	92.2	90.2-93.8	1465	94.3	92.7-95.5	2615	93.2	92.0-94.3
≥65	942	96.2	94.4-97.5	1238	96.6	95.3-97.6	2180	96.4	95.4-97.3
Toplam									
≥15	5015	83.6	82.2-84.9	6356	86.4	85.2-87.5	11371	85.0	84.1-85.9
≥19	4830	84.6	83.1-85.9	6185	88.5	87.4-89.5	11015	86.5	85.6-87.4
Hayır ise nedeni									
Zaman yetersizliği	155	21.1	17.3-25.5	113	14.2	11.5-17.4	268	17.9	15.4-20.7
Canı istemiyor, iştahsız	339	44.1	39.6-48.8	402	54.2	49.7-58.6	741	48.7	45.5-52.0
Yemek hazırlanmadığı için	20	1.7	1.0-2.9	10	1.0	0.4-2.9	30	1.4	0.9-2.3
Zayıflamak istiyor	14	1.6	0.9-2.9	20	2.1	1.2-3.6	34	1.8	1.2-2.7
Alışkanlığı yok	152	16.1	13.3-19.3	108	12.3	9.9-15.3	260	14.4	12.5-16.5
Ekonomik nedenler	4	0.1	0.0-0.4	1	0.2	0.0-1.4	5	0.2	0.0-0.5
Atıştırdığı için	17	2.1	1.1-4.2	19	1.7	0.9-3.1	36	1.9	1.2-3.1
Geç kalkıyor	85	10.4	8.0-13.6	117	12.1	9.7-15.0	202	11.2	9.4-13.3
Günde 2 öğüne inanıyorum	4	0.4	0.1-1.4	5	0.5	0.2-1.3	9	0.5	0.2-1.0
Kahvaltının önemine inanmıyorum	3	0.4	0.1-1.4	2	0.3	0.1-1.1	5	0.3	0.1-0.8
Diğer	16	1.9	1.1-3.3	8	1.5	0.7-3.3	24	1.7	1.1-2.7
Öğle yemeği									
Hayır	1161	16.9	15.8-18.1	2370	32.4	31.0-34.0	3531	24.7	23.7-25.7
Evet	4663	83.1	81.9-84.2	4791	67.6	66.0-69.0	9454	75.3	74.3-76.3
Hayır ise nedeni									
Zaman yetersizliği	114	12.9	10.5-15.7	119	5.4	4.3-6.8	233	8.0	6.8-9.2
Canı istemiyor, iştahsız	227	19.8	17.0-22.8	586	24.9	22.6-27.4	813	23.2	21.3-25.1
Yemek hazırlanmadığı için	20	0.9	1.1-3.1	22	1.8	0.6-1.5	42	1.2	0.9-1.8
Zayıflamak istiyor	40	4.2	2.9-6.1	73	2.9	2.2-3.7	113	3.3	2.7-4.1
Alışkanlığı yok	217	17.3	14.8-20.1	333	13.8	12.1-15.8	550	15.0	13.5-16.6
Ekonomik nedenler	10	0.9	0.4-1.8	3	0.2	0.0-0.7	13	0.4	0.2-0.8
Atıştırdığı için	42	3.4	2.2-5.0	170	7.2	5.9-8.6	212	5.9	4.9-6.9
Geç kalkıyor	179	15.9	13.4-18.7	531	23.2	20.6-26.1	710	20.7	18.7-22.8
Sağlıklı değil	12	1.0	0.5-2.2	8	0.7	0.2-1.0	20	0.6	0.3-1.1
İki öğün yiyor (sabah, akşam)	263	20.0	17.4-22.9	490	19.7	17.8-21.8	753	19.8	18.2-21.5
Diğer	37	2.9	2.0-4.2	35	1.4	1.0-2.1	72	1.9	1.5-2.5
Akşam yemeği									
Hayır	177	3.0	2.5-3.7	299	4.3	3.7-4.9	476	3.7	3.3-4.1
Evet	5647	97.0	96.3-97.5	6862	95.7	95.1-96.3	12509	96.3	95.9-96.7
Hayır ise nedeni									
Zaman yetersizliği	20	9.8	6.0-15.8	9	2.3	1.1-4.9	29	5.4	3.6-8.1
Canı istemiyor, iştahsız	40	28.2	18.7-40.1	85	29.8	23.5-36.9	125	29.1	23.5-35.4
Yemek hazırlanmadığı için	3	1.8	0.4-7.2	3	0.7	0.2-2.5	6	1.1	0.4-3.1
Zayıflamak istiyor	23	14.8	8.6-24.1	40	13.4	9.3-18.9	63	14.0	10.3-18.7
Alışkanlığı yok	32	14.7	9.7-21.7	39	12.6	8.7-18.0	71	13.5	10.2-17.6
Ekonomik nedenler	1	0.3	0.0-2.0	-	-	-	1	0.1	0.0-0.8
Atıştırdığı için	17	7.8	4.4-13.5	33	11.2	7.7-16.1	50	9.8	7.2-13.4
Geç kalkıyor	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sağlıklı değil	12	6.7	3.2-13.4	9	1.8	0.9-3.6	21	3.8	2.1-6.6
İki öğün yiyor (sabah, öğle)	20	12.6	7.2-21.1	59	20.0	15.0-26.2	79	17.0	13.0-21.8
Diğer	9	7.0	1.6-7.0	22	12.7	5.1-12.7	31	9.2	4.1-9.2

TBSA 2017 verilerine göre, 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ara öğün tüketim durumları Tablo 2.26'da gösterilmiştir.

Kuşluk öğün tüketme sıklığı %39.8 (E: %35.7, K: %43.9); ikindi öğünü tüketme sıklığı %51.2 (E: %42.6, K: %59.7); gece öğünü tüketme sıklığı %64.5 (E: %66.3, K: %62.7)'dir.

Kuşluk öğününde sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb.) tercih edenlerin sıklığı %66.3 iken, %33.7'si sağlıksız atıştırmalıkları (cips, gazlı içecekler, şekerlemeler, pastane ürünleri vb) tercih etmektedirler. İkinci öğününde sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb) tercih edenlerin sıklığı %51.2 iken, %48.8'i sağlıksız atıştırmalıkları (cips, gazlı içecekler, şekerlemeler, pastane ürünleri vb) tercih etmektedirler.

Yatmadan önceki ara öğününde sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb) tercih edenlerin sıklığı %64.5 iken, %35.5'i sağlıksız atıştırmalıkları (cips, gazlı içecekler, şekerlemeler, pastane ürünleri vb) tercih etmektedirler.

Tablo 2. 26. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ara öğün tüketme durumlarının dağılımı, TBSA 2017

Ara öğün tüketme durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
Kuşluk	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Hayır	3811	64.3	62.7-66.0	3984	56.1	54.6-57.6	7795	60.2	59.1-61.3
Evet	2013	35.7	34.0-37.3	3177	43.9	42.4-45.4	5190	39.8	38.7-40.9
Evet ise									
Sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	1214	55.2	52.2-58.2	2548	75.3	73.1-77.3	3762	66.3	64.5-68.1
Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.)	799	44.8	41.8-47.8	629	24.7	22.7-26.9	1428	33.7	31.9-35.5
İkindi									
Hayır	3410	57.4	55.7-59.1	2853	40.3	38.8-41.9	6263	48.8	47.7-50.0
Evet	2414	42.6	40.9-44.3	4308	59.7	58.1-61.2	6722	51.2	50.0-52.3
Evet ise									
Sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	1458	56.0	53.4-58.6	3036	67.8	65.8-69.8	4494	62.9	61.3-64.5
Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.)	956	44.0	41.4-46.6	1272	32.2	30.2-34.2	2228	37.1	35.5-38.7
Akşam (gece yatmadan önce)									
Hayır	1963	33.7	32.1-35.3	2659	37.3	35.8-38.8	4622	35.5	34.4-36.6
Evet	3861	66.3	64.7-67.9	4502	62.7	61.2-64.2	8363	64.5	63.4-65.6
Evet ise									
Sağlıklı atıştırmalık (süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	3052	76.5	74.6-78.3	3534	75.9	74.2-77.6	6586	76.2	74.9-77.5
Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.)	809	23.5	21.7-25.4	968	24.1	22.4-25.8	1777	23.8	22.5-25.1

Su Tüketim Durumu

TBSA 2017 verilerine göre, bireylerin günlük su tüketim durumları Tablo 2.27’de gösterilmiştir. Bireylerin günlük su tüketim ortalaması 1 594.3±968.99 mL (erkeklerin 1 766.4±1 039.56 mL, kadınların 1 423.8±860.38 mL)’dir. Bireylerin %45.2’si damacana suyu, %45.1’i şebeke suyunu, %8.5’i kaynak suyunu, %1.1’i de kuyu suyunu tercih etmektedir.

Tablo 2. 27. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde günlük tüketilen su türünün dağılımı ve tüketim ortalaması, TBSA 2017

Su tüketme durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
İçilen içme suyu türü									
Şebeke suyu	2483	42.7	41.0-44.4	3412	47.5	46.0-49.1	5895	45.1	44.0-46.3
Damacana	2663	48.2	46.4-49.9	2935	42.3	40.7-43.8	5598	45.2	44.0-46.4
Kaynak suyu	631	8.3	7.6-9.1	731	8.8	8.1-9.6	1362	8.5	8.0-9.1
Kuyu suyu	47	0.8	0.5-1.3	83	1.4	1.0-1.9	130	1.1	0.9-1.4
İçilen su miktarı (mL)									
$\bar{x}$	1766.4			1423.8			1594.3		
SS	1039.56			860.38			968.99		
%95GA	1727.9-1804.9			1397.1-1450.5			1570.3-1618.3		

Vejetaryen Olma Durumu

TBSA 2017 verilerine göre, bireylerde vejetaryen olma durumu, türü ve olma nedenine göre dağılımı Tablo 2.28’de gösterilmiştir. Bu verilere göre, 15 ve üzeri yaş bireylerde vejetaryen olanların sıklığı %0.7 (E: %0.2, K: %1.2)’dir.

Yaş dağılımlarına göre vejetaryen olma durumu değerlendirildiğinde, 15-18 yaş grubunda %1.4, 19-50 yaş grubunda %0.7, 51-64 yaş grubunda %0.6, 65 ve üzeri yaş grubunda ise %0.2’dir. Vejetaryen olanların %45’i yarı/kısmi vejetaryen, %33.4’ünün lakto-ovo vejetaryen, %11.7’si ovo vejetaryen, %7.1’i pessetariyan, %2.8’i lakto vejetaryendir.

Bireylerin vejetaryen olma nedenleri arasında %65.7 ile “eti sevmiyorum”, %9.5 ile “hayvan etiği”, %5 ile “ekolojik ve çevresel nedenler”, %3.1 ile “arkadaşlarım veya ailem vejetaryen”, %2.3 ile “daha sağlıklı olmak/ daha sağlıklı beslenebilmek”, %14.4 ile “diğer” nedenler yer almaktadır.

Tablo 2. 28. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde vejetaryen olma durumu, türü ve olma nedenine göre dağılım, TBSA 2017

	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Vejetaryen olma durumu									
Hayır	5808	99.8	99.6-99.9	7100	98.8	98.4-99.2	12908	99.3	99.1-99.5
Evet	16	0.2	0.1-0.4	61	1.2	0.8-1.6	77	0.7	0.5-0.9
Yaş (yıl)									
15-18	1	0.4	0.1-2.7	6	2.5	1.0-6.0	7	1.4	0.6-3.2
19-50	12	0.3	0.1-0.5	44	1.2	0.8-1.8	56	0.7	0.5-1.0
51-64	3	0.1	0.0-0.4	7	1.0	0.3-3.0	10	0.6	0.2-1.5
≥65	-	-	-	4	0.3	0.1-0.7	4	0.2	0.1-0.4
Toplam	16	0.2	0.1-0.4	61	1.2	0.8-1.6	77	0.7	0.5-0.9
Vejetaryenlik türü									
Lakto vejetaryen (süt ve ürünleri tüketiyor, et ve yumurta tüketmiyor)	1	16.0	2.4-59.6	1	0.3	0.0-2.1	2	2.8	0.5-15.1
Ovo vejetaryen (yumurta tüketiyor, et ve süt ürünlerini tüketmiyor)	2	9.3	2.2-32.1	5	12.1	4.5-28.9	7	11.7	4.8-25.7
Lakto-ovo vejetaryen (süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyor, et tüketmiyor)	4	17.3	5.7-42.1	23	36.4	21.8-54.0	27	33.4	20.7-49.1
Pesetariyan (Balık tüketiyor, hiçbir diğer et türü tüketmiyor)	2	13.1	2.5-47.5	3	6.0	1.6-20.3	5	7.1	2.5-18.9
Vegan (hayvansal kaynaklı hiçbir besin tüketmiyor-et, süt, yumurta, bal)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yarı/Kısmi vejetaryen (Tavuk veya balığı tüketiyor, kırmızı et tüketmiyor)	7	44.3	19.3-72.6	29	45.2	29.8-61.5	36	45.0	31.3-59.6
Vejetaryen olma nedeni									
Daha sağlıklı olmak/daha sağlıklı beslenebilmek için	1	2.1	0.3-14.5	1	2.4	0.3-15.0	2	2.3	0.4-11.7
Hayvan etiği	-	-	-	6	11.3	2.8-35.5	6	9.5	2.4-31.0
Din/inançlar gereği	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Ekolojik ve çevresel nedenler	1	2.2	0.3-15.1	2	5.5	1.2-22.0	3	5.0	1.2-18.6
Vücut ağırlığı kontrolü	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Arkadaşlarım veya ailem vejetaryen	-	-	-	3	3.7	1.0-12.4	3	3.1	0.9-10.5
Eti sevmiyorum	10	79.6	56.5-92.1	42	63.1	45.3-77.9	52	65.7	49.8-78.7
Diğer	4	16.1	5.5-38.8	7	14.1	6.2-28.9	11	14.4	7.2-26.8

Tuz Tüketim Durumu

TBSA 2017 verilerine göre, Tablo 2.29'da bireylerin tuz tüketim durumları değerlendirilmiştir.

Tüm bireylerin (15 ve üzeri yaş) yemek hazırlarken ya da pişirirken tuz ekleme sıklığı %91.9 iken hiç eklemeyenlerin sıklığı %6.6'dır. Cinsiyete göre dağılıma bakıldığında bu alışkanlık erkeklerde %90.2 iken kadınlarda %93.6'dır.

Tercih edilen tuz türü incelendiğinde, sırasıyla bireylerin %83.9'u "iyotlu tuzu", %8.6'sı "sofrada öğütme tuzu/himalaya tuzu", %4.9'u "iyotsuz tuzu", %0.3'ü "sıvı tuzu", %0.1'i de "tuz yerine geçen/sodyumu azaltılmış tuzu" tercih ederken %2.3'ü de "diğer" tuzları tercih etmiştir.

Sofrada yemeğin tadına bakmadan tuz ekleyenlerin durumu değerlendirildiğinde, "her zaman /tadına bakmadan eklerim" diyenlerin sıklığı %10.5, "nadiren/bazen eklerim" diyenlerin sıklığı %13.4, "hiç eklemem" diyenlerin sıklığı da %76.1'dir. "Her zaman/tadına bakmadan eklerim" diyen erkek bireylerin sıklığı kadın bireylerden daha yüksektir (sırasıyla; %12.4, %8.5).

Sofrada/tuzlukta kullanılan tuz çeşidinin dağılımına bakıldığında, bireylerin %66.5'i "iyotlu sofraya tuzu", %5.0'ı "sofrada öğütme tuzu/himalaya tuzu", %2.6'sı "iyotsuz softa tuzu", %0.1'i "sıvı tuzu", %1.4'ü de "diğer" tuz kullanımını tercih ederken, %24.4'ü sofrada tuzluk bulundurmadığını, tuz kullanmadığını belirtmiştir.

Yenilebilir Ot Tüketim Durumu

Bireylerin yenilebilir ot tüketim durumları Tablo 2.30'da verilmiştir.

15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerden %65.9'u (erkeklerin %64.4'ü, kadınların %67.3'ü) yenilebilir ot tüketmektedir. Yaş dağılımlarına bakıldığında 51-64 yaş grubu bireylerde tüketim en sıktır (%66.4). Bu yaş grubunu sırasıyla, 65 ve üzeri yaş grubu (%66.4), 19-50 yaş grubu (%64.5), 15-18 yaş grubu (%55.7) izlemiştir. 19 ve üzeri yaş grubun tüketim sıklığı %66.8'dir. Yenilebilir ot türlerin dağılımına bakıldığında en sık tüketilen otlar; %46.6 ile "Çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler", %37.6 ile "Yaprağı yenilenler", %37.5 ile "Baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler", %30.1 ile "Meyvesi yenilenler", %20.5 ile "Yabani (doğa) mantarları", %11.7 ile "Sapı ve sürgünleri yenilenler", %7.7 ile "Kökü yenilen", %6.1 ile "Tohumu yenilenler", %3.4 ile "Çiçeği yenilenler"dir.

Bireylerin Besin Alışverişine İlişkin Davranışları

TBSA 2017 verilerine göre bireylerin besin alışverişine ilişkin bilgiler Tablo 2.31'de gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan tüm bireylerden (15 ve üzeri yaş) %56.4'ü (E: %56.2, K: %56.5) yiyecek içecek alışverişini kendisi yapmaktadır. Alışveriş yapanların yaş dağılımına bakıldığında %64.1'i 51-64, %60.8'i 19-50, %48.7'si 65 ve üzeri, %15.2'si de 15-18 yaş grubundadır. Bireylerin alışveriş yaparken satın aldıkları ürünlerde ilk dikkat ettikleri özellikler içerisinde son tüketim tarihi (%40.6), markanın güvenilir ve bilinir olması (%31.0), fiyat (%24.5), besin değeri ve içindekiler (%9.4), sağlık ve beslenme beyanı (%4.5), ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalar (%2.4), Tarım ve Orman Bakanlığı kayıt/onay numarası (%1.7) ve promosyon (%1.7)'dur. Dikkat etmeyen bireylerin sıklığı da %2.5'dir.

Tablo 2. 29. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde tuz ve tuz türlerinin tüketim durumunun dağılımı, TBSA 2017

Tuz tüketim durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yemek hazırlarken/pişirirken tuz ekleme durumu									
Hayır, hiç eklemem/tuzsuz pişiriyorum	466	7.3	6.5-8.2	461	6.0	5.3-6.8	927	6.6	6.1-7.2
Evet, tuz eklerim	5231	90.2	89.2-91.2	6677	93.6	92.8-94.3	11908	91.9	91.3-92.5
Bilmiyorum	127	2.5	2.0-3.1	23	0.4	0.2-0.7	150	1.4	1.2-1.7
Genellikle yemekte kullanılan tuz türü									
İyotlu sofra tuzu	4471	86.2	84.9-87.4	5450	81.7	80.2-83.0	9921	83.9	82.9-84.8
İyotsuz sofra tuzu	257	4.7	4.0-5.5	353	5.2	4.5-6.0	610	4.9	4.4-5.5
Sofrada öğütme tuzu / Himalaya tuzu	380	6.6	5.8-7.4	704	10.5	9.4-11.7	1084	8.6	7.9-9.3
Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış tuz	5	0.0	0.0-0.1	13	0.1	0.1-0.3	18	0.1	0.1-0.2
Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu)	7	0.1	0.0-0.3	22	0.4	0.2-0.6	29	0.3	0.2-0.4
Diğer	111	2.4	1.8-3.1	135	2.1	1.7-2.7	246	2.3	1.9-2.7
Sofrada yemeğin tadına bakmadan tuz ekleme durumu									
Hiç eklemem	4277	71.8	70.2-73.3	5815	80.3	79.1-81.5	10092	76.1	75.1-77.1
Nadiren/Bazen eklerim	874	15.8	14.6-17.1	785	11.1	10.2-12.1	1659	13.4	12.7-14.3
Her zaman/tadına bakmadan eklerim	673	12.4	11.3-13.6	561	8.5	7.7-9.4	1234	10.5	9.8-11.2
Sofrada/tuzlukta genellikle kullanılan tuz çeşidi									
Sofrada tuzluk bulundurmam /tuz kullanmam	1425	23.0	21.6-24.4	1908	25.7	24.3-27.2	3333	24.4	23.4-25.4
İyotlu sofra tuzu	3872	68.7	67.1-70.2	4527	64.3	62.7-65.8	8399	66.5	65.4-67.6
İyotsuz sofra tuzu	147	2.2	1.7-2.7	223	3.1	2.6-3.7	370	2.6	2.3-3.0
Sofrada öğütme tuzu / Himalaya tuzu	289	4.6	4.0-5.3	401	5.4	4.8-6.1	690	5.0	4.6-5.5
Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış tuz	3	0.0	0.0-0.1	4	0.1	0.0-0.2	7	0.0	0.0-0.1
Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu)	4	0.1	0.0-0.1	13	0.2	0.1-0.3	17	0.1	0.1-0.2
Diğer	84	1.5	1.1-1.9	85	1.3	1.0-1.7	169	1.4	1.1-1.6

Tablo 2. 30. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yenilebilir otların tüketim durumuna göre dağılım, TBSA 2017

	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yenilebilir ot tüketimi									
Hayır	1909	35.6	33.9-37.3	2166	32.7	31.2-34.2	4075	34.1	33.0-35.3
Evet	3915	64.4	62.7-66.1	4995	67.3	65.8-68.8	8910	65.9	64.7-67.0
Yaş (yıl)									
15-18	145	57.5	50.2-64.6	160	53.8	47.0-60.5	305	55.7	50.7-60.6
19-50	2211	63.0	60.8-65.2	2823	67.9	66.0-69.8	5034	65.4	64.0-66.9
51-64	892	70.6	67.4-73.6	1169	72.8	69.9-75.6	2061	71.7	69.6-73.8
≥65	667	68.0	64.4-71.4	843	65.1	61.5-68.5	1510	66.4	63.8-68.8
Toplam									
≥15	3915	64.4	62.7-66.1	4995	67.3	65.8-68.8	8910	65.9	64.7-67.0
≥19	3770	65.0	63.3-66.7	4835	68.5	67.0-70.0	8605	66.8	65.6-67.9
Evet yanıtı verilenlerde tüketilen tür									
Yabani (doğa) mantarları (Kanlıca, imparator, kuzu kulağı mantarı vb.)	1420	21.2	20.0-22.6	1516	19.7	18.5-20.9	2936	20.5	19.6-21.3
Yaprağı yenilenler (Madımak, turp otu, yemlik (helevan), ısırgan, labada(evelik), kaldırık (ispit, zılbit), sirken, hardal otu, ebegümeci vb.)	2277	35.1	33.6-36.7	3108	40.1	38.6-41.6	5385	37.6	36.6-38.7
Sapı ve sürgünleri yenilenler (Işgın, acı ve tatlı sarmaşık, deniz börülcesi, çakşır, diken ucu,vb.)	770	11.0	10.1-12.0	982	12.4	11.5-13.3	1752	11.7	11.1-12.4
Kökü yenilen (Kenger, sakarcık, şevketi bostan, vb.)	499	7.7	6.9-8.6	576	7.8	7.0-8.6	1075	7.7	7.2-8.3
Meyvesi yenilenler (Dağ eriği, ahlat, alıç, çitlembik, böğürtlen, at elması, karamuk, yaban mersini, koca yemiş, kuşburnu, murt (hambalez)vb.)	1886	29.9	28.5-31.5	2247	30.2	28.8-31.6	4133	30.1	29.1-31.1
Tohumu yenilenler (Isırganotu tohumu, menengiç, vb.)	376	5.7	5.1-6.5	509	6.4	5.7-7.2	885	6.1	5.6-6.6
Çiçeği yenilenler (Ballıbaba, çuhaçiçeği, papatya vb.)	200	3.2	2.6-4.0	280	3.6	3.1-4.2	480	3.4	3.0-3.9
Çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler (Kuşburnu çayı, Kadınılık, dağ kekiği, dağ çayı, adaçayı, ıhlamur vb.)	2853	46.1	44.4-47.8	3540	47.0	45.5-48.6	6393	46.6	45.4-47.7
Baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler (Dağ kekiği, sumak, dağ nanesi (yarpuz), tarhana otu vb.)	2151	35.3	33.7-36.9	2950	39.8	38.2-41.3	5101	37.5	36.4-38.7

Tablo 2. 31. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde besin alışverişine ilişkin davranışların dağılımı, TBSA 2017

Özellikler	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Genellikle yiyecek ve içecek alışverişini birey kendisi mi yapar									
Hayır	2131	43.8	42.0-45.5	2770	43.5	42.0-45.1	4901	43.6	42.5-44.8
Evet	3693	56.2	54.5-58.0	4391	56.5	54.9-58.0	8084	56.4	55.2-57.5
Yaş (yıl)									
15-18	41	17.9	12.6-25.0	41	12.3	8.9-16.8	82	15.2	11.8-19.3
19-50	2180	58.0	55.8-60.3	2777	63.6	61.6-65.6	4957	60.8	59.2-62.3
51-64	828	63.5	60.1-66.8	1045	64.7	61.7-67.7	1873	64.1	61.8-66.3
≥65	644	63.5	59.7-67.1	528	37.3	33.8-40.9	1172	48.7	46.1-51.4
Toplam									
≥15	3693	56.2	54.5-58.0	4391	56.5	54.9-58.0	8084	56.4	55.2-57.5
Alışveriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde ilk dikkat edilen özellik									
Dikkat etmem	202	3.0	2.4-3.8	193	2.0	1.6-2.3	395	2.5	2.1-2.9
Fiyat	1464	22.7	21.4-24.1	1989	26.3	24.9-27.7	3453	24.5	23.5-25.5
Markanın güvenilir ve bilinir olması	2098	32.1	30.6-33.7	2277	30.0	28.5-31.4	4375	31.0	30.0-32.1
Besin değeri ve içindikiler	548	8.9	8.0-10.0	730	9.9	9.1-10.9	1278	9.4	8.8-10.1
Sağlık ve beslenme beyanı	313	4.7	4.1-5.4	351	4.3	3.8-4.9	664	4.5	4.1-4.9
Son tüketim tarihi	2549	39.0	37.4-40.7	3199	42.3	40.7-43.8	5748	40.6	39.5-41.8
Ambalajdaki ifadeler/resimler/ hatalar	169	2.7	2.2-3.3	169	2.0	1.7-2.4	338	2.4	2.1-2.7
Tarım ve Orman Bakanlığı kayıt/onay numarası	124	1.6	1.3-2.1	122	1.8	1.4-2.2	246	1.7	1.4-2.0
Promosyon	91	1.3	1.0-1.7	139	2.1	1.6-2.7	230	1.7	1.4-2.0
Bilmiyor	22	0.2	0.1-0.4	42	0.4	0.3-0.6	64	0.3	0.2-0.4

Bireylerin Yemek Pişirme Yöntemleri

Çalışmaya katılan bireylerde yemek pişirme yöntemlerine ilişkin veriler Tablo 2.32'dedir.

Bu tabloya göre, bireylerin sebze yemeği ve kurubaklagilleri pişirmede en çok tercih ettikleri yöntem “az veya çok suda pişirme/buğulama” (sırasıyla, %55.9 ve %20.9) yöntemi iken kırmızı et pişirmede kavurma (%29.2) yöntemi, tavuk eti pişirmede fırınlama/ızgara/teflon tavada yağsız pişirme (%36.9) yöntemi, balık da ise yağda kızartma (%51.8) yöntemidir. Pilav pişirmede “az veya çok suda pişirme” (%42.4), yumurtada “haşlama” (%42.1), makarnada “haşlayıp suyunu dökme”(%74.5), böreklerde de fırında pişirme (%82.6) yöntemidir.

Tablo 2. 32. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yemek pişirme yöntemlerinin dağılımı, TBSA 2017

Özellikler	Fırınlama/ Izgara, teflon, tavada yağsız	Az veya çok suda pişirme/ buğulama	Haşlayıp süzdürme (suyunu dökme)	Buharda	Kavurma	Köz, mangal gibi direk ateşte	Yağda kızartma	Düdüklü, basınçlı tencere	Mikro- dalga	Pişirmiyor/ bilmiyor
	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA	N (%) %95 GA
Sebze yemekleri (etli, etsiz)	332 (2.8) 2.4-3.2	7451(55.9) 54.7-57.0	629(5.2) 4.7-5.7	182(1.3) 1.1-1.5	2373(17.3) 16.5-18.2	24(0.2) 0.1-0.4	315(2.6) 2.3-3.1	454(3.6) 3.2-4.2	3(0.0) 0.0-0.1	1222(11.0) 10.3-11.8
Kurubaklagiller (etli, etsiz)	54(0.4) 0.3-0.5	2972(20.9) 20.0-21.8	2140(15.2) 14.4-16.0	32(0.2) 0.1-0.3	190(1.4) 1.2-1.8	14(0.1) 0.0-0.1	22(0.1) 0.1-0.2	6331(50.6) 49.4-51.8	68(0.6) 0.4-0.8	1162(10.5) 9.8-11.3
Kırmızı et	1893 (15.1) 14.3-15.9	2690 (19.2) 18.3-20.1	978(7.2) 6.6-7.9	78(0.6) 0.4-0.7	3789(29.2) 28.2-30.2	508(4.3) 3.9-4.9	721(6.1) 5.5-6.7	1304(9.3) 8.6-10.0	14(0.1) 0.0-0.2	1010(9.0) 8.3-9.7
Tavuk eti	4660(36.9) 35.8-38.0	2087(15.0) 14.1-15.8	1207(8.7) 8.1-9.3	89(0.7) 0.5-0.9	1047(8.0) 7.4-8.6	571(4.5) 4.1-5.0	1576(13.1) 12.3-13.9	361(2.6) 2.3-3.1	7(0.0) 0.0-0.1	1379(10.6) 9.9-11.3
Balık	3953(30.2) 29.1-31.3	187(1.3) 1.1-1.6	13(0.1) 0.0-0.2	29(0.2) 0.1-0.3	44(0.3) 0.2-0.5	273(2.1) 1.8-2.4	6740(51.8) 50.6-52.9	55(0.5) 0.3-0.7	4(0.0) 0.0-0.1	1687(13.6) 12.8-14.5
Pilavlar	102(0.7) 0.5-0.9	5592(42.4) 41.2-43.5	427(3.5) 3.0-4.0	206(1.6) 1.3-1.9	5266(39.9) 38.8-41.0	63(0.5) 0.4-0.7	38(0.3) 0.2-0.5	105(0.8) 0.5-1.1	1(0.0) 0.0-0.1	1185(10.4) 9.6-11.1
Makarna	44(0.4) 0.2-0.5	1739(12.4) 11.6-13.2	9627(74.5) 73.4-75.5	208(1.5) 1.2-1.8	240(1.9) 1.6-2.2	6(0.0) 0.0-0.1	7(0.1) 0.0-0.1	36(0.2) 0.2-0.4	2(0.0) 0.0-0.1	1076(9.1) 8.4-9.8
Börekler	10703(82.6) 81.7-83.5	60(0.4) 0.3-0.6	13(0.1) 0.0-0.1	2(0.0) 0.0-0.0	6(0.0) 0.0-0.1	76(0.4) 0.3-0.6	454(3.4) 3.0-3.8	7(0.1) 0.0-0.2	35(0.3) 0.2-0.4	1629(12.7) 11.9-13.5
Yumurta	270(2.2) 1.9-2.5	1443(9.3) 8.7-9.9	5781(42.1) 41.0-43.2	314(1.7) 1.5-2.0	225(2.0) 1.7-2.4	3(0.0) 0.0-0.0	4145(35.4) 34.3-36.6	19(0.1) 0.1-0.2	1(0.0) 0.0-0.0	784(7.1) 6.5-7.7

3.4. Gebelik ve Emzirme Süreci Yaşamış Kadınlara Ait Bilgiler

Tablo 2.33'te gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait bilgiler verilmiştir.

Bu bilgilere göre, kadınlarda evlenme yaş ortalaması 20.5 ± 4.46 yıldır. Yaş gruplarına göre evlenme yaşı dağılımı 18 ve altı yaşta evlenenlerin sıklığı %37.1, 19-35 yaş aralığında evlenenlerin sıklığı %62.0, 35 ve üzeri yaş evlenenlerin sıklığı %0.8'dir.

Kadınların gebelik yaş ortalaması 21.6 ± 4.34 yıl iken, ilk gebeliğini 18 ve altı yaşta yaşayanların sıklığı %23.9, 19-35 yaş aralığında yaşayanların sıklığı %75.3, 35 ve üzeri yaş yaşayanların sıklığı da %0.8'dir. Gebelik sayısı ortalaması 3.6 ± 2.43 iken, gebelik sayısı 1 olanların sıklığı %12.7, 2 olanların sıklığı %26, 3 olanların sıklığı %20.8, 4 olanların sıklığı %14.7, 5 ve üzeri olanların sıklığı ise %25.8'dir.

Halen emziren kadınların sıklığı %8.6'dır. Emzirme süresi ortalaması 9.6 ± 6.82 ay olarak belirlenmiş; 3 ve daha az ay emzirenlerin sıklığı %23.4, 4-6 ay emzirenlerin sıklığı %29.7, 7-12 ay süre emzirenlerin sıklığı %20.0, 13-18 ay süre emzirenlerin sıklığı %6.8, 19-24 ay süre emzirenlerin sıklığı da %17.7'dir.

Kadınların %3.4'ünün gebe olduğu, gebelik hafta ortalamasının da 21.2 ± 10.69 hafta olduğu belirlenmiştir. Gebelik haftası ≤ 4 olanların sıklığı %1, 5-12 olanların sıklığı %26.8, 13-20 olanların sıklığı %21.1, 21-28 olanların sıklığı %21.2, 29-36 olanların sıklığı %20.7, 37 ve üzeri hafta olanların sıklığı %7.8 olarak saptanmıştır.

Tablo 2. 33. Gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait bilgilerin dağılımı, TBSA 2017

	N	%	%95GA
Evlenme yaşı (yıl)			
≤18	2346	37.1	35.6-38.7
19-35	3736	62.0	60.4-63.6
>35	62	0.8	0.6-1.2
Yaş (yıl): $\bar{x} \pm SS$	20.5±4.46		
İlk gebelik yaşı (yıl)			
≤18	1402	23.9	22.5-25.4
19-35	4208	75.3	73.8-76.7
>35	56	0.8	0.6-1.1
Yaş (yıl): $\bar{x} \pm SS$	21.6±4.34		
Gebelik sayısı			
1	694	12.7	11.6-13.9
2	1455	26.0	24.5-27.5
3	1191	20.8	19.5-22.1
4	858	14.7	13.6-15.9
≥5	1486	25.8	24.2-27.5
Gebelik sayısı: $\bar{x} \pm SS$	3.6±2.43		
Halen emzirilen çocuk			
Yok	5268	91.4	90.3-92.3
Var	412	8.6	7.7-9.7
Var ise; emzirilen süre (ay)			
≤3	95	23.4	18.3-29.5
4-6	108	29.7	24.3-35.8
7-12	93	20.0	15.8-25.1
13-18	34	6.8	4.6-10.1
19-24	11	2.3	1.2-4.3
≥25	61	17.7	13.1-23.4
Emzirilen süre (ay): $\bar{x} \pm SS$	9.6±6.82		

Tablo 2. 33. Gebelik ve emzirme süreci yaşamış kadınlara ait bilgilerin dağılımı, TBSA 2017 (devamı).

Gebelik durumu	N	%	GA
Hayır	5515	96.6	96.0-97.2
Evet	167	3.4	2.8-4.0
Gebelik süresi			
Hafta			
≤4	3	1.0	0.3-3.4
5-12	40	26.8	19.2-36.0
13-20	37	21.1	14.9-28.9
21-28	33	21.2	14.7-29.5
29-36	40	20.7	14.8-28.3
≥37	11	7.8	4.1-14.4
Bilmiyor	3	1.5	0.5-4.5
Gebelik (hafta): $\bar{x} \pm SS$	21.2±10.69		
Ay			
0-3	43	27.8	20.1-36.9
4-6	48	25.3	18.7-33.3
7-9	73	45.4	36.8-54.4
Bilmiyor	3	1.5	0.5-4.5
Gebelik (ay): $\bar{x} \pm SS$	5.3±2.67		

3.5. Besin Tüketim Sıklığı

3.5.1. 15 ve Üzeri Yaş Bireylerde Besin Tüketim Sıklığı

Tablo 2.34'te 15 ve üzeri yaştaki bireylerin son bir ay içerisinde tükettikleri besinlerin tüketim sıklıklarına ilişkin veriler yer almaktadır. Bireylerin son bir ay içindeki besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; Türkiye genelinde pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.7, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %66.5, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %57.5'dir. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.9, yoğurt, ayran tüketmeyenlerin sıklığı %1.3, probiyotik yoğurt tüketmeyenlerin sıklığı %87.5, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.4 olarak saptanmıştır.

Türkiye genelinde pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.1, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.8, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.7'dir. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.7, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı % 51.3, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %73.9 olarak saptanmıştır.

Bireylerin et-yumurta-kurubaklagil grubundan dana etini %10.4'ü, kuzu/koyun etini %35.7'si, tavuk etini %4.6'sı, hindi etini %87.6'sı, kaz/ördek etini %94.5'i balığı %8.8'i sırası ile hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %4.0, kuzu/koyun eti %1.2, tavuk eti %2.3, balık %0.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %20.9, kuzu/koyun eti %9.3, tavuk eti %28.8, hindi eti %0.4, kaz/ördek eti %0.1 ve balık %8.2 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %2.1, her gün tüketilme sıklığı %0.9 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %25'dir.

Türkiye genelinde yumurtayı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.5, her gün tüketenlerin sıklığı %36.2, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %14.8'dir. Sert kabuklu yemişleri (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %7.9, her gün tüketenlerin sıklığı %16.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9.0'dır.

Sebzeye meyveler grubunda, yeşilyapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.5, her gün tüketenlerin sıklığı %24.6, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %12.8'dir. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %12.3, her gün tüketenlerin sıklığı %2.1, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %2.8'dir.

Turunçgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.1, her gün tüketenlerin sıklığı %11.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.6'dır. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.7, her gün tüketenlerin sıklığı %33.1, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.7'dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.9 iken, %3.8'i her gün tüketmektedir.

Patates kızartmasını her gün tüketenlerin sıklığı %2.8 iken haftada 3-4 kez tüketenler %22.5, haftada 1-2 kez tüketenler %29.6, 15 günde bir tüketenler %21.7'dir. Bireylerin %11.9'u ise patates kızartması tüketmemektedir.

Türkiye genelinde toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.6, her gün tüketenler %52.9, haftada 4-5 tüketenler %14.9, haftada 2-3 tüketenler %21.5, haftada 1 tüketenler %7.0'dır. Türkiye genelinde toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.1, her gün tüketenler %53.4, haftada 4-5 tüketenler %14.5, haftada 2-3 tüketenler %20.1, haftada 1 tüketenler %7.1'dir.

Tüm bireylerden ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %9.5'i, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %57.4'ü, ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.4'ü hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %72.1, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %15 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) % 9.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %2.3, bulgur %1.4, börek, çörek, açma %3.6, bisküvi/kraker %11.6, simit %5.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Türkiye genelinde hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %41.6, her gün tüketenlerin sıklığı %4.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %11.4'dür. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %51.2, her gün tüketenlerin sıklığı %0.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %10.8'dir. Taze sıkılmış sebze suları ise % 94.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %90.7, normal kolalı içecekler ise %41.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %88.3 iken bu sıklık yeşil çay için %3.3, bitki çayları için %4.1'dir. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı % 25.8 iken her gün tüketme sıklığı %18.7'dir. Türkiye genelinde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %22.7, her gün tüketenlerin sıklığı %44.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.6'dır. Ayçiçek yağını ise hiç tüketmeyenlerin sıklığı %13.5, her gün tüketenlerin sıklığı %61.4 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı da %5.0'dır. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.8, her gün tüketenlerin sıklığı %2.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %7.8'dir. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %76.2, her gün tüketenlerin sıklığı %2.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %4.1'dir. Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %13.9, her gün tüketenlerin sıklığı %30.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.7'dir.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %27.7, her gün tüketenlerin sıklığı %60.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.3'dür. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %18.4, haftada bir tüketilme sıklığı %14.2'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %64.7 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %5.7'dir. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %18.2, her gün tüketilme sıklığı %1.6, haftada bir kez tüketilme sıklığı %14.8'dir. Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. hiç tüketilmeme sıklığı %13.3, her gün tüketilme sıklığı %0.4 ve haftada bir kez tüketilme sıklığı %16.0'dır.

Tablo 2. 34. Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	TÜM BİREYLER (≥15 yaş)													
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Pastorize süt	84.7	83.8-85.5	2.0	1.6-2.4	1.0	0.8-1.3	3.6	3.2-4.1	3.1	2.8-3.6	2.9	2.5-3.3	2.1	1.8-2.5
UHT süt	66.5	65.3-67.6	4.8	4.3-5.4	2.4	2.0-2.8	7.8	7.2-8.5	6.9	6.3-7.6	6.7	6.2-7.4	4.3	3.8-4.7
Açık süt	57.5	56.3-58.6	3.7	3.3-4.2	2.0	1.8-2.3	9.0	8.4-9.7	11.5	10.8-12.2	10.3	9.7-11.0	5.6	5.1-6.1
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.9	90.2-91.5	0.7	0.6-0.9	0.3	0.2-0.5	0.9	0.7-1.2	0.8	0.7-1.0	2.2	1.9-2.5	2.3	1.9-2.7
Yoğurt, ayran	1.3	1.0-1.5	51.3	50.1-52.4	15.2	14.3-16.0	21.5	20.5-22.5	7.1	6.5-7.7	2.8	2.5-3.3	0.7	0.1-0.5
Probiyotik yoğurt	87.5	86.6-88.2	1.1	0.9-1.4	0.4	0.3-0.5	1.0	0.8-1.2	1.1	0.9-1.4	1.6	1.2-2.0	1.8	1.5-2.1
Peynir	2.4	2.1-2.9	73.9	72.8-74.9	6.8	6.2-7.4	10.8	10.0-11.5	3.9	3.1-4.4	1.2	0.9-1.5	0.8	0.6-1.3
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	79.9	78.8-80.9	2.2	1.8-2.6	1.1	0.9-1.4	3.9	3.3-4.5	3.9	3.4-4.4	4.1	3.6-4.7	4.4	3.4-5.0
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	88.0	87.2-88.8	0.4	0.3-0.6	0.3	0.2-0.4	1.3	1.1-1.7	2.1	1.8-2.5	3.4	2.9-3.9	3.7	3.3-4.2
Krema/kaymak	52.8	51.7-54.0	3.2	2.8-3.8	1.3	1.1-1.6	6.9	6.3-7.5	10.4	9.8-11.1	12.5	11.8-13.3	12.4	11.7-13.2
Dondurma	17.0	16.2-17.9	1.0	0.8-1.3	0.9	0.7-1.2	7.0	6.5-7.6	14.2	13.4-15.1	29.5	28.5-30.6	30.0	29.0-31.1
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç puding, muhallebi)	14.7	13.9-15.5	0.8	0.7-1.1	1.1	0.9-1.4	8.8	8.2-9.6	19.7	18.8-20.7	35.4	34.3-36.5	19.0	18.2-19.9
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL														
Dana eti	10.4	9.7-11.1	4.0	3.5-4.6	4.6	4.2-5.1	20.9	20.0-21.9	21.2	20.3-22.2	25.0	24.0-26.0	13.2	12.4-14.0
Kuzu/koyun eti	35.7	34.6-36.9	1.2	1.0-1.6	1.6	1.3-1.9	9.3	8.7-10.1	13.0	12.3-13.8	20.7	19.7-21.6	17.3	16.5-18.2
Tavuk eti	4.6	4.2-5.1	2.3	1.9-2.7	4.5	4.0-5.0	28.8	27.8-29.9	32.0	30.9-33.1	22.5	21.6-23.5	4.9	4.5-5.3
Hindi eti	87.6	86.7-88.4	0.0	0.0-0.0	0.2	0.1-0.4	0.4	0.2-0.5	1.0	0.8-1.3	2.9	2.5-3.4	7.5	6.9-8.2
Kaz/ördek eti	94.5	94.0-95.0	0.0	0.0-0.0	0.0	0.0-0.0	0.1	0.0-0.2	0.2	0.2-0.4	0.9	0.7-1.2	3.8	3.4-4.3
Balık	8.8	8.1-9.5	0.2	0.1-0.3	0.4	0.3-0.5	8.2	7.7-8.8	27.0	26.0-28.0	35.8	34.7-37.0	19.0	18.1-19.9
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	83.4	82.5-84.2	0.2	0.1-0.3	0.1	0.1-0.3	0.6	0.4-0.8	1.7	1.5-2.1	6.0	5.5-6.5	7.3	6.6-7.9
Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	46.5	45.4-47.7	0.0	0.0-0.1	0.1	0.1-0.3	1.5	1.2-1.9	3.7	3.3-4.1	20.9	20.0-21.9	26.8	25.8-27.8
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	34.3	33.2-35.3	3.2	2.8-3.6	2.1	1.8-2.5	12.0	11.2-12.8	17.1	16.3-18.0	17.9	17.0-18.8	13.1	12.3-13.8
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	7.9	7.3-8.6	16.7	15.8-17.5	9.0	8.4-9.7	23.9	22.9-25.0	18.3	17.4-19.2	16.7	15.9-17.6	7.2	6.6-7.8
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)	2.1	1.7-2.4	0.9	0.7-1.2	2.1	1.8-2.6	25.0	24.0-26.0	42.5	41.3-43.6	24.2	23.2-25.2	3.0	2.6-3.4
Yumurta	3.5	3.1-4.0	36.2	35.1-37.3	14.8	13.9-15.6	30.2	29.2-31.3	10.3	9.6-11.0	3.1	2.7-3.5	1.5	1.2-2.0

Tablo 2. 34. Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	TÜM BİREYLER (≥15 yaş)														
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yantsız
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%
SEBZE VE MEYVELER															
Yeşil yapraklı sebzeler	4.5	4.0-5.1	24.6	23.7-25.6	12.8	12.0-13.6	26.3	25.3-27.3	19.7	18.7-20.7	8.8	8.2-9.5	2.9	2.5-3.4	0.3
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	15.1	14.2-16.0	2.1	1.8-2.5	2.8	2.4-3.1	13.7	13.0-14.5	26.4	25.4-27.5	27.3	26.3-28.3	12.3	11.5-13.0	0.4
Domates	1.4	1.2-1.7	51.1	49.9-52.2	14.4	13.5-15.3	20.6	19.7-21.5	8.5	7.9-9.1	3.0	2.6-3.4	0.8	0.6-1.0	0.3
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	5.4	4.8-6.0	37.0	35.8-38.1	12.8	12.0-13.6	23.7	22.7-24.7	13.5	12.8-14.3	5.4	4.9-5.9	1.9	1.7-2.3	0.3
Mantar	33.4	32.3-34.5	0.1	0.1-0.2	0.3	0.2-0.6	2.3	1.9-2.7	10.0	9.4-10.7	27.1	26.1-28.1	26.5	25.4-27.5	0.3
Mısır	24.9	23.9-25.9	0.6	0.4-0.8	0.7	0.5-0.9	4.2	3.8-4.7	11.2	10.5-12.0	26.8	25.8-27.8	31.3	30.3-32.4	0.3
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	48.2	47.0-49.4	0.2	0.2-0.4	0.3	0.2-0.4	3.0	2.6-3.4	10.5	9.7-11.3	23.5	22.5-24.5	12.8	12.1-13.6	1.5
Kurutulmuş sebzeler	44.1	43.0-45.3	0.3	0.2-0.5	0.2	0.1-0.3	2.2	1.9-2.6	8.7	8.1-9.4	27.0	26.0-28.1	16.5	15.7-17.4	0.9
Kurutulmuş meyveler	35.6	34.5-36.8	3.5	3.1-3.9	1.8	1.5-2.1	8.9	8.3-9.6	12.8	12.0-13.6	22.3	21.3-23.3	14.5	13.8-15.3	0.6
Kuru üzüm	30.9	29.9-32.1	3.8	3.4-4.2	2.1	1.7-2.4	10.1	9.4-10.9	13.5	12.8-14.3	23.3	22.3-24.3	15.8	15.0-16.7	0.4
Turunçgiller	4.1	3.6-4.6	11.0	10.3-11.7	8.6	8.0-9.3	26.3	25.3-27.3	23.5	22.6-24.5	19.9	18.9-20.9	6.3	5.8-6.9	0.3
Diğer taze meyveler	3.7	3.3-4.3	33.1	32.0-34.2	14.7	13.9-15.5	25.3	24.4-26.3	13.4	12.7-14.3	6.4	5.8-7.0	3.0	2.6-3.4	0.4
Hazır konserve sebzeler	85.6	84.7-86.4	0.2	0.1-0.3	0.1	0.0-0.2	0.8	0.6-1.0	1.7	1.5-2.1	5.5	5.0-6.0	5.3	4.7-5.8	0.9
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	38.0	36.8-39.1	1.6	1.3-2.0	1.5	1.3-1.9	9.1	8.5-9.9	17.2	16.3-18.0	24.8	23.8-25.7	6.6	6.1-7.1	1.3
Patates kızartması	11.9	11.2-12.6	2.8	2.4-3.3	3.6	3.2-4.1	22.5	21.5-23.5	29.6	28.5-30.6	21.7	20.8-30.6	7.5	6.9-8.2	0.4
Sebzeler, toplam	0.6	0.4-0.8	52.9	51.7-54.0	14.9	14.0-15.9	21.5	20.6-22.4	7.0	6.4-7.7	2.3	2.0-2.7	0.6	0.4-0.7	0.2
Meyveler, toplam	1.1	0.9-1.4	53.4	52.2-54.5	14.5	13.8-15.3	20.1	19.2-21.1	7.1	6.5-7.7	2.7	2.4-3.1	0.9	0.7-1.1	0.2

Tablo 2. 34. Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	TÜM BİREYLER (≥15 yaş)															
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	9.5	8.9-10.2	72.1	71.1-73.1	3.9	3.5-4.4	5.7	5.2-6.2	3.5	3.1-3.9	2.5	2.2-2.9	2.6	2.2-3.0	0.2	0.1-0.4
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	57.4	56.3-58.6	15.0	14.2-15.8	3.0	2.6-3.3	6.6	6.0-7.2	5.1	4.6-5.6	6.1	5.5-6.8	6.6	6.0-7.1	0.3	0.2-0.5
Ev yapımı mayasız ekmecekler (yufka vb.)	41.4	40.2-42.5	9.4	8.8-10.1	2.0	1.6-2.4	5.4	5.0-5.9	10.4	9.8-11.2	17.8	16.9-18.8	13.2	12.5-14.0	0.4	0.3-0.5
Pirinç	4.9	4.4-5.4	2.3	2.0-2.7	5.7	5.1-6.3	37.0	35.8-38.1	29.9	28.8-30.9	16.4	15.6-17.2	3.7	3.3-4.1	0.3	0.2-0.5
Bulgur	3.6	3.2-4.1	1.4	1.2-1.7	4.2	3.8-4.7	38.5	37.3-39.6	34.3	33.2-35.4	15.2	14.4-16.0	2.5	2.2-2.9	0.3	0.2-0.4
Makarna, erişte, kuskus	5.0	4.5-5.5	0.9	0.7-1.2	2.9	2.5-3.3	31.3	30.2-32.4	37.2	36.1-38.3	18.5	17.7-19.4	3.9	3.5-4.4	0.3	0.2-0.6
Börek, çörek, açma	8.2	7.6-8.9	3.6	3.2-4.1	3.2	2.7-3.7	13.7	12.8-14.5	24.5	23.5-25.5	33.4	32.4-34.5	13.1	12.4-13.9	0.3	0.2-0.5
Kurabiye	27.2	26.2-28.2	1.1	0.9-1.3	1.0	0.7-1.3	6.5	5.9-7.2	14.5	13.7-15.4	26.6	25.5-27.6	22.8	21.9-23.8	0.3	0.2-0.5
Tarhana	27.1	26.1-28.2	3.1	2.8-3.5	3.8	3.5-4.2	16.3	15.6-17.1	19.9	19.0-20.8	20.0	19.1-21.0	9.3	8.6-10.0	0.4	0.3-0.5
Bisküvi/kraker	20.0	19.1-20.9	11.6	10.9-12.4	7.4	6.8-8.1	19.6	18.7-20.6	15.4	14.5-16.3	13.7	13.0-14.5	12.0	11.3-12.7	0.3	0.2-0.5
Simit	17.4	16.5-18.3	5.1	4.6-5.7	3.7	3.3-4.2	16.8	15.9-17.8	21.0	20.0-22.0	20.4	19.5-21.3	15.3	14.5-16.1	0.3	0.2-0.4
Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	88.7	87.9-89.5	0.9	0.7-1.2	0.3	0.2-0.5	1.9	1.6-2.3	1.8	1.5-2.1	2.3	1.9-2.7	3.2	2.8-3.6	0.9	0.8-1.2

Tablo 2. 34. Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	TÜM BİREYLER (≥15 yaş)															
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
İÇECEKLER																
	41.6	40.5-42.8	4.1	3.6-4.6	3.2	2.8-3.7	11.5	10.7-12.4	11.4	10.6-12.2	14.1	13.3-14.8	13.9	13.2-14.7	0.3	0.2-0.4
	51.2	50.0-52.4	0.9	0.7-1.1	0.8	0.6-1.0	6.6	6.0-7.2	10.8	10.1-11.5	15.6	14.8-16.5	13.7	13.0-14.5	0.3	0.2-0.5
	94.9	94.3-95.4	0.1	0.1-0.2	0.1	0.0-0.2	0.5	0.4-0.8	0.8	0.6-1.0	1.3	1.1-1.6	1.8	1.5-2.1	0.5	0.3-0.6
	90.7	90.0-91.4	0.5	0.4-0.8	0.4	0.3-0.6	1.3	1.1-1.6	1.7	1.4-2.1	2.2	1.9-2.6	2.6	2.2-3.0	0.5	0.4-0.7
	41.9	40.8-43.0	4.7	4.3-5.3	3.8	3.3-4.4	11.9	11.2-12.8	11.8	11.1-12.6	14.5	13.6-15.4	11.0	10.3-11.7	0.3	0.2-0.4
	72.3	71.2-73.5	1.3	1.0-1.6	1.5	1.1-1.9	5.2	4.7-5.9	6.2	5.6-6.9	7.3	6.6-8.0	5.7	5.2-6.3	0.5	0.3-0.7
	3.3	2.8-3.8	88.3	87.5-89.1	1.9	1.6-2.3	3.0	2.6-3.4	1.8	1.4-2.2	0.8	0.6-1.0	0.6	0.5-0.8	0.3	0.2-0.5
Çay (siyah)	74.8	73.8-75.8	3.3	2.9-3.7	1.2	1.0-1.4	4.1	3.6-4.6	4.3	3.9-4.8	5.4	4.9-5.9	6.5	5.9-7.2	0.4	0.3-0.6
	47.1	45.9-48.2	4.1	3.7-4.6	1.9	1.6-2.2	8.2	7.6-8.8	8.9	8.3-9.6	13.8	13.1-14.6	15.6	14.7-16.4	0.3	0.2-0.5
	29.5	28.5-30.6	9.9	9.3-10.6	5.5	5.0-6.1	17.4	16.5-18.3	13.7	13.0-14.5	14.3	13.5-15.1	9.4	8.6-10.1	0.3	0.2-0.5
	46.6	45.4-47.7	10.8	10.0-11.5	3.8	3.3-4.3	11.9	11.1-12.7	9.9	9.2-10.5	9.5	8.8-10.3	7.3	6.7-7.9	0.4	0.3-0.5
	90.1	89.4-90.8	1.7	1.4-2.1	0.4	0.3-0.6	1.5	1.2-1.9	1.6	1.4-2.0	1.8	1.5-2.1	1.8	1.5-2.1	1.1	0.9-1.3
	25.8	24.8-26.9	18.7	17.8-19.6	5.5	5.0-6.1	16.0	15.2-16.9	12.4	11.6-13.2	13.7	12.9-14.6	7.5	7.0-8.1	0.3	0.2-0.5
	90.4	89.6-91.1	0.2	0.1-0.4	0.2	0.1-0.4	1.0	0.7-1.3	1.3	1.0-1.6	3.0	2.6-3.5	3.4	2.9-3.9	0.6	0.4-0.8
	84.2	83.3-85.1	0.4	0.3-0.6	0.5	0.3-0.6	1.9	1.6-2.3	2.3	1.9-2.7	4.9	4.4-5.5	5.4	4.9-6.0	0.4	0.2-0.5

Tablo 2.34. Tüm bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	TÜM BİREYLER (≥15 yaş)													
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI														
Zeytinyağı	22.7	21.7-23.7	44.6	43.4-45.7	6.7	6.1-7.2	11.6	10.8-12.4	4.6	4.1-5.1	4.2	3.7-4.7	3.3	2.8-3.7
Findık yağı	95.0	94.4-95.5	0.8	0.6-1.0	0.2	0.1-0.3	0.3	0.2-0.5	0.3	0.2-0.4	0.5	0.3-0.6	0.8	0.6-1.0
Ayçiçek yağı	13.5	12.8-14.2	61.4	60.2-62.5	4.5	4.1-5.0	7.8	7.2-8.4	5.0	4.6-5.4	4.3	3.8-4.7	1.4	1.1-1.6
Mısır özü yağı	85.3	84.4-86.2	4.0	3.6-4.5	1.1	0.7-1.6	2.1	1.9-2.5	1.4	1.2-1.7	1.7	1.4-2.0	1.5	1.2-1.8
Soya yağı	96.9	96.4-97.3	0.0	0.0-0.2	-	-	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.1	0.2	0.1-0.3	0.2	0.1-0.4
Kanola yağı	96.6	96.1-97.1	0.1	0.0-0.2	0.0	0.0-0.1	0.2	0.1-0.6	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.1	0.2	0.1-0.4
Sert margarin	58.8	57.6-60.0	2.9	2.5-3.4	1.7	1.3-2.1	6.4	5.7-7.1	7.8	7.2-8.5	11.6	10.8-12.3	8.0	7.4-8.6
Yumuşak margarin	76.2	75.2-77.2	2.6	2.3-3.0	1.0	0.8-1.2	4.2	3.7-4.9	4.1	3.7-4.6	4.7	4.3-5.2	4.6	4.1-5.1
Tereyağı	13.9	13.1-14.7	30.9	29.9-32.0	9.0	8.3-9.8	22.0	21.1-23.0	10.7	10.0-11.4	8.0	7.4-8.0	3.9	3.5-4.4
Kuyruk yağı, içyağı	75.9	74.8-76.9	0.9	0.6-1.2	0.4	0.3-0.7	2.1	1.7-2.5	3.2	2.8-3.6	7.3	6.7-8.0	8.2	7.6-8.9
Sofra şekeri	27.7	26.6-28.7	60.9	59.8-62.1	1.5	1.2-1.8	2.8	2.4-3.2	2.3	1.9-2.7	2.4	2.1-2.7	2.1	1.8-2.4
Bal, reçel, pekmez	12.3	11.5-13.1	34.0	32.9-35.0	8.8	8.1-9.6	19.5	18.6-20.4	12.6	11.8-13.4	7.8	7.3-8.5	4.7	4.2-5.2
Şekerleme, lokum, çikolata	20.0	19.1-20.9	9.7	9.0-10.5	5.8	5.3-6.5	17.0	16.1-18.0	16.1	15.2-16.9	18.2	17.4-19.1	12.7	12.0-13.5
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava)	18.4	17.6-19.4	0.6	0.5-0.8	1.1	0.8-1.1	7.2	6.5-7.9	14.2	13.4-15.0	33.1	32.0-34.2	25.1	24.1-26.0
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, vb.)	30.2	29.2-31.3	0.2	0.2-0.4	0.4	0.3-0.6	2.7	2.3-3.1	7.9	7.3-8.7	27.4	26.3-28.4	30.8	29.7-31.8
Yapay tatlandırıcılar	97.1	96.7-97.4	0.5	0.4-0.6	0.1	0.0-0.1	0.1	0.1-0.2	0.1	0.1-0.2	0.3	0.2-0.5	0.6	0.4-0.9
Hazır çorbalar	71.7	70.6-72.7	0.4	0.3-0.5	0.6	0.4-0.8	3.6	3.2-4.0	6.1	5.6-6.7	8.5	7.9-9.1	8.6	7.9-9.2
Tütsülenmiş ürünler	92.7	92.0-93.2	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	0.4	0.3-0.7	0.5	0.4-0.7	1.8	1.5-2.1	1.9	1.6-2.2
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	57.2	56.0-58.3	4.3	3.8-4.8	3.2	2.8-3.6	12.4	11.7-13.2	8.7	8.1-9.3	6.7	6.2-7.3	4.0	3.5-4.5
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb	64.7	63.6-65.9	0.2	0.1-0.3	0.5	0.3-0.7	2.9	2.5-3.4	5.7	5.1-6.3	14.5	13.6-15.4	11.1	10.3-11.9
Döner, kebab vb	18.2	17.4-19.0	1.6	1.3-2.0	2.0	1.7-2.4	10.0	9.2-10.8	14.8	14.0-15.7	34.3	33.3-35.4	18.7	17.8-19.6
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	13.3	12.6-14.1	0.4	0.3-0.5	0.6	0.5-0.9	6.8	6.2-7.5	16.0	15.1-17.0	43.4	42.3-44.6	19.0	18.1-19.9
Cips, mısır çerezi	52.5	51.3-53.6	2.4	2.1-2.9	1.6	1.3-2.0	7.8	7.1-8.5	10.3	9.6-11.1	13.0	12.3-13.8	12.0	11.2-12.8

3.5.2. 15-18 Yaş Grubu Erkek Bireylerde Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 15-18 yaş grubu erkeklerde besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.35'te verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %82.8, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %49.4, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %62.5'dir. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %91.6, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.4, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %86.0, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %4.9 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.7, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %11.5, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %5.8'dir. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.2, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %40.3, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %58.1 olarak saptanmıştır.

Erkekler, et-yumurta-kurubaklagil grubundan dana etini %12.4'ü,, kuzu/koyun etini %34.7'si, tavuk etini %1.1'i, hindi etini %88.2'i, kaz/ördek etini %95.0'ı, balığı %8.9'u hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %4.1, kuzu/koyun eti %0.2, tavuk eti %4.1, balık %0.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %23.1, kuzu/koyun eti %18.4, tavuk eti %33.5, hindi eti %2.6, ve balık %23.2 sıklıkla haftada 1 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %2.4, her gün tüketilme sıklığı %0.6 ve haftada 1 kez tüketilme sıklığı %45.1'dir.

Erkeklerde 15-18 yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.4, her gün tüketenlerin sıklığı %34.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %15.7'dir. Sert kabukluları (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %9.0, her gün tüketenlerin sıklığı %10.8, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %15.1'dir.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %8.6, her gün tüketenlerin sıklığı %13.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %13.0'dir. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %35.1, her gün tüketenlerin sıklığı %0.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %1.2'dir.

Turunçgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.6, her gün tüketenlerin sıklığı %6.5, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %7.8'dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.3, her gün tüketenlerin sıklığı %29.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %11.3'dür.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %36.0 iken, %1.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %4.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde 15-18 yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %1.9, her gün tüketenler %37.7, haftada 4-5 tüketenler %17.9, haftada 2-3 tüketenler %27.8, haftada 1 tüketenler %10.7'dir. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %2.6, her gün tüketenler %45.1, haftada 4-5 tüketenler %16.2, haftada 2-3 tüketenler %22.1, haftada 1 tüketenler %9.7'dir.

Erkekler, ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %5.7'i, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %67.7'si, ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %40.3'ü hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %84.6, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %6.7 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %10.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %4.9, bulgur %2.0, börek, çörek, açma %7.9, bisküvi/kraker %24.2, simit %18.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 15-18 yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %18.6, her gün tüketenlerin sıklığı %12.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %16.9'dir. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %53.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %9.6'dir. Taze sıkılmış sebze suları ise %94.1 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %84.6, normal kolalı içecekler ise %16.5 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %68.9 iken bu sıklık yeşil çay için %0.9, bitki çayları için %0.4'dür. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %58.5 iken her gün tüketme sıklığı %2.7'dir.

15-18 yaş grubu erkeklerde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %23.6, her gün tüketenlerin sıklığı %38.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %6.7'dir. Ayçiçek yağı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %12.1, her gün tüketenlerin sıklığı %54.0 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %3.0'dır. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %50.2, her gün tüketenlerin sıklığı %3.5, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %8.9'dur. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %70.0, her gün tüketenlerin sıklığı %3.0 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %3.1'dir.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %14.0, her gün tüketenlerin sıklığı %21.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.6'dır.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %10.0, her gün tüketenlerin sıklığı %67.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.9'dur. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %12.2, haftada bir tüketilme sıklığı %15.7'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %39.9 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %8.1'dir. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %5.2, her gün tüketilme sıklığı %6.2, haftada bir kez tüketilme sıklığı %19.0'dur. Pide, lahmacun, pizza, gözlemenin hiç tüketilmeme sıklığı %8.6, her gün tüketilme sıklığı %1.2 ve haftada bir kez tüketilme sıklığı %26.0'dır.

Tablo 2. 35. 15-18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	ERKEK (15-18 yaş)														
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ															
Pastorize süt	82.8	76-6-87.7	2.7	1.3-5.7	2.3	0.9-6.1	8.1	4.7-13.7	1.9	0.7-4.6	1.1	0.4-3.7	1.0	0.3-2.6	-
UHT süt	49.4	42.2-56.7	11.5	7.0-18.3	8.7	5.3-13.9	8.2	5.1-13.0	9.4	6.0-14.3	8.3	5.4-12.6	4.5	2.4-8.4	-
Açık süt	62.5	55.5-69.1	5.8	2.8-11.3	1.1	0.4-2.9	8.1	5.2-12.3	8.9	5.8-13.4	9.8	6.6-14.4	3.9	2.1-7.1	-
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	91.6	86.9-94.7	0.2	0.0-1.1	-	-	-	-	0.3	0.0-2.3	1.3	0.5-3.4	2.3	1.0-5.0	4.3
Yoğurt, ayrıran	2.4	07-8.0	40.3	33.3-47.6	19.8	14.4-26.6	26.6	20.8-33.2	7.9	4.6-13.2	2.7	1.2-5.7	0.4	0.1-2.9	-
Probiyotik yoğurt	86.0	80.3-90.3	1.1	0.2-6.0	-	-	1.0	0.4-2.7	1.3	0.4-3.5	0.6	0.1-4.0	0.6	0.1-2.4	9.4
Peynir	4.9	2.7-8.6	58.1	50.7-65.2	8.0	4.8-13.1	19.7	14.3-26.4	4.4	2.4-8.0	2.3	0.9-5.6	2.6	0.8-8.7	-
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	46.6	39.4-53.9	5.7	2.6-12.0	2.8	1.3-5.7	13.9	9.7-19.5	13.6	9.2-19.7	10.7	6.9-16.2	6.5	3.8-10.9	0.3
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	73.3	66.6-79.1	1.3	0.4-4.7	0.3	0.0-2.3	3.1	1.6-5.9	5.2	3.0-8.8	8.4	5.1-13.7	8.1	5.0-12.9	0.3
Krema/kaymak	53.3	45.9-60.4	1.9	0.7-4.7	0.2	0.0-1.5	11.6	7.7-17.0	12.6	8.7-17.9	12.8	8.7-17.9	7.5	4.5-12.4	0.2
Dondurma	14.4	9.5-21.2	2.7	0.7-10.1	2.7	1.2-5.9	9.3	6.1-13.9	16.8	12.4-22.4	33.0	26.7-40.1	21.1	15.7-27.9	-
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlac puding, muhallebi)	13.9	9.7-19.5	2.5	1.0-5.9	0.6	0.2-2.0	12.3	8.4-17.5	20.3	15.0-26.7	33.8	27.2-41.0	16.7	11.4-23.8	-
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGIL															
Dana eti	12.4	8.2-18.3	4.1	1.9-8.5	3.3	1.6-6.6	18.7	13.8-24.8	23.1	17.5-29.8	28.8	22.5-36.1	8.6	5.3-13.7	1.1
Kuzu/koyun eti	34.7	27.9-42.1	0.2	0.0-1.5	0.8	0.2-3.6	10.2	6.5-15.8	18.4	13.1-25.4	20.2	15.2-26.5	12.3	8.7-17.1	3.1
Tavuk eti	1.1	0.4-3.4	4.1	2.2-7.3	5.1	2.8-9.3	38.2	31.3-45.7	33.5	26.9-40.8	16.3	11.5-22.6	1.6	0.6-4.2	-
Hindi eti	88.2	81.8-92.5	-	-	-	-	0.2	0.0-1.5	2.6	0.6-10.1	1.4	0.6-3.3	7.0	4.0-12.0	0.6
Kaz/ördek eti	95.0	90.7-97.3	-	-	-	-	-	-	-	-	2.8	1.1-7.2	1.9	0.8-4.5	0.3
Balık	8.9	5.6-14.0	0.2	0.0-1.1	0.3	0.0-2.0	5.5	3.1-9.7	23.2	17.7-29.7	36.2	29.3-43.6	25.0	19.1-32.1	0.7
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	83.6	77.9-88.1	0.9	0.1-5.9	0.2	0.0-1.1	0.6	0.1-2.4	1.6	0.7-4.0	6.4	3.8-10.4	6.6	3.8-11.0	0.2
Sakatlatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	55.1	47.7-62.2	-	-	-	-	1.3	0.0-1.9	4.1	1.9-8.7	18.0	12.9-24.4	21.3	15.9-27.9	0.3
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	20.3	14.5-27.7	5.9	3.4-9.7	3.6	1.9-6.8	20.5	15.4-26.8	22.9	17.1-30.0	20.3	15.3-26.5	6.4	4.0-10.2	-
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	9.0	5.0-16.6	10.8	7.2-15.9	5.1	2.8-8.9	27.5	21.2-34.8	22.8	17.4-29.2	18.4	13.6-24.4	6.5	3.7-11.0	-
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)	2.4	1.2-4.9	0.6	0.2-2.5	3.6	1.8-7.1	28.6	22.5-35.5	45.1	37.8-52.6	15.2	10.9-20.7	4.5	2.2-8.9	-
Yumurta	3.4	1.8-6.4	34.3	27.7-41.5	15.7	11.0-21.8	28.5	22.4-35.6	12.0	7.9-17.9	3.5	1.8-6.9	2.6	0.7-8.5	-

Tablo 2. 35. 15-18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (15-18 yaş)														
	Hiç			Her gün			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
SEBZE VE MEYVELER															
Yeşil yapraklı sebzeler	8.6	5.6-13.0	13.0	8.7-19.0	13.0	8.8-18.7	23.1	17.8-29.4	25.6	19.4-33.0	9.5	6.2-14.3	7.2	3.8-13.1	-
Diğer taze sebzeler (pirasa, lahana)	35.1	28.4-42.5	0.3	0.0-2.0	1.2	0.4-3.3	9.0	5.3-14.9	20.4	15.2-26.9	22.3	16.7-29.3	11.3	7.9-16.0	0.3
Domates	1.5	0.5-4.7	50.0	42.7-57.4	14.3	10.0-19.8	19.4	14.6-25.2	12.8	8.6-18.7	1.6	0.5-5.0	0.4	0.1-1.7	-
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	13.7	9.8-18.9	28.1	21.5-35.7	10.5	6.7-16.2	19.3	14.4-25.4	16.8	12.0-23.1	7.7	4.6-12.5	3.7	2.0-6.5	0.2
Mantar	48.3	41.0-55.6	-	-	-	-	0.5	0.2-1.8	8.5	5.4-13.3	19.9	14.5-26.5	22.5	17.2-29.0	0.3
Mısır	22.7	16.9-29.8	0.8	0.1-5.3	0.4	0.1-1.7	6.7	4.0-11.1	16.6	11.4-23.6	29.2	23.2-36.1	23.5	18.0-29.9	-
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	57.7	50.5-64.7	-	-	0.3	0.0-2.0	0.9	0.2-3.5	9.7	6.4-14.6	19.7	14.4-26.2	7.5	4.7-11.6	4.3
Kurutulmuş sebzeler	44.3	37.2-51.6	1.8	0.3-11.7	0.4	0.0-2.5	1.9	0.6-5.3	8.7	5.5-13.4	26.7	20.6-33.8	13.5	9.2-19.4	2.8
Kurutulmuş meyveler	45.3	38.0-52.7	0.5	0.1-2.0	0.3	0.1-1.3	6.6	3.7-11.6	11.8	7.8-17.4	16.7	12.4-22.2	17.6	12.8-23.8	1.2
Kuru üzüm	36.0	29.0-43.6	1.5	0.7-3.3	0.2	0.0-1.7	10.7	6.8-16.4	14.5	10.2-20.2	23.3	17.9-29.7	13.8	9.8-19.1	-
Turunçgiller	3.6	1.3-9.8	6.5	3.8-10.8	7.8	4.8-12.4	24.2	18.8-30.7	27.8	21.4-35.1	22.0	16.7-28.5	8.1	4.7-13.6	-
Diğer taze meyveler	5.3	2.4-11.3	29.3	23.2-36.3	11.3	7.8-16.1	24.1	18.5-30.7	16.1	11.7-21.9	9.1	5.2-15.4	4.4	1.9-10.0	0.3
Hazır konserve sebzeler	85.3	79.3-89.7	0.6	0.2-2.6	-	-	0.8	0.3-2.8	3.5	1.2-9.9	5.0	2.9-8.5	2.0	0.9-4.5	2.7
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	49.3	42.1-56.6	0.6	0.2-2.6	0.7	0.2-2.4	8.2	5.2-12.5	12.2	8.3-17.6	23.8	18.1-30.6	2.4	1.2-4.8	2.7
Patates kızartması	2.1	0.8-5.3	4.2	1.7-10.3	7.6	4.5-12.8	37.3	30.6-44.5	24.1	18.8-30.4	18.6	13.6-24.9	6.1	2.8-12.6	-
Sebzeler, toplam	1.9	0.9-4.1	37.7	30.9-45.0	17.9	12.7-24.9	27.8	21.6-34.9	10.7	6.9-16.1	3.4	1.6-7.1	0.7	0.2-2.8	-
Meyveler, toplam	2.6	0.6-9.9	45.1	38.0-52.5	16.2	11.5-22.3	22.1	16.8-28.4	9.7	6.1-15.2	1.9	0.7-5.0	2.5	0.7-8.7	-

Tablo 2.35. 15-18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (15-18 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	5.7	2.8-11.0	84.6	78.7-89.1	2.3	1.1-4.9	4.5	2.4-8.2	1.7	0.7-4.1	0.5	0.1-2.2	0.7	0.1-3.5	-	-
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	67.7	60.5-74.1	6.7	3.9-11.1	2.2	0.9-5.0	4.2	2.0-8.8	4.7	2.6-8.4	5.5	2.9-10.4	8.1	4.9-13.1	0.9	0.2-3.7
Ev yapımı mayasız ekmecekler (Yufka vb.)	40.3	33.1-47.8	10.5	6.8-15.9	1.9	0.8-4.6	6.9	4.1-11.3	11.5	7.7-16.9	15.6	11.3-21.1	12.3	8.2-18.1	0.9	0.3-3.0
Pirinç	2.9	1.0-7.6	4.9	2.1-11.0	7.3	4.6-11.4	40.4	33.5-47.7	29.1	23.0-36.1	12.8	8.5-19.0	2.5	0.9-6.8	-	-
Bulgur	4.8	2.4-9.4	2.0	0.8-5.2	3.6	1.9-6.8	33.0	26.7-40.0	34.4	27.6-41.8	19.1	13.7-26.0	3.1	1.5-6.4	-	-
Makarna, erişte, kuskus	3.9	1.6-8.9	2.1	0.8-5.7	5.7	3.4-9.2	35.8	29.2-43.1	35.6	28.9-42.9	13.6	9.2-19.6	3.3	1.3-8.3	-	-
Börek, çörek, açma	7.9	4.0-15.1	7.9	5.0-12.4	2.0	0.8-4.6	20.4	15.3-26.6	24.1	18.5-30.8	27.1	21.2-33.9	10.6	6.6-16.5	-	-
Kurabiye	17.8	12.9-23.9	1.4	0.5-4.1	0.2	0.0-1.7	11.6	7.3-17.9	20.0	14.7-26.5	29.8	23.6-36.9	19.2	23.6-36.9	-	-
Tarhana	32.3	25.7-39.8	0.6	0.2-2.0	1.8	0.9-3.7	14.1	10.0-19.6	17.2	12.3-23.7	19.2	14.5-24.9	13.9	9.1-20.6	0.7	0.2-2.3
Bisküvi/kraker	6.2	3.4-11.0	24.2	18.5-31.1	12.6	8.6-18.0	27.7	21.7-34.5	17.7	12.4-24.5	5.7	3.4-9.4	6.0	3.2-11.2	-	-
Simit	9.7	6.2-14.9	18.1	12.8-24.9	8.6	5.0-14.5	19.1	14.1-25.2	22.3	16.8-29.0	10.3	7.1-14.7	11.9	7.8-17.8	-	-
Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	81.7	75.6-86.5	1.9	0.5-7.4	1.3	0.5-3.8	3.3	1.5-7.1	3.0	1.4-6.4	4.1	2.2-7.3	4.1	2.2-7.6	0.6	0.1-3.9

Tablo 2.35. 15-18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (15-18 yaş)														
	Hiç			Her gün			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
İÇECEKLER															
Hazır meyve suları	18.6	13.2-25.5	12.8	8.8-18.2	13.8	9.3-20.1	22.5	17.2-28.9	16.9	12.0-23.3	8.8	5.8-13.1	6.5	3.5-11.9	-
Taze sıkılmış meyve suları	53.3	46.0-60.5	-	-	0.4	0.1-2.7	8.8	5.3-14.3	9.6	6.3-14.3	11.3	7.6-16.5	16.6	12.0-22.5	-
Taze sıkılmış sebze suları	94.1	89.2-96.9	-	-	-	-	0.4	0.1-2.6	2.2	0.7-6.5	1.4	0.4-4.9	1.9	0.6-5.8	-
Light, zero kolalı içecekler	84.6	78.7-89.1	0.2	0.0-1.7	1.3	0.5-3.7	3.0	1.4-6.4	4.4	2.3-8.4	3.5	1.4-8.5	2.7	1.3-5.6	0.2
Normal kolalı içecekler	16.5	11.7-22.8	11.3	7.7-16.3	12.5	8.3-18.4	27.7	21.5-34.9	15.1	10.6-21.1	10.1	6.7-15.0	6.7	3.6-12.1	-
Soğuk çaylar	39.1	32.1-46.5	4.4	2.2-8.6	6.5	3.1-13.0	13.1	9.2-18.3	20.5	15.4-26.8	9.5	6.2-14.3	7.0	4.0-11.9	-
Çay (siyah)	7.7	4.3-13.5	68.9	61.4-75.5	4.5	2.6-7.7	7.4	4.4-12.1	7.9	4.3-14.2	3.3	1.5-6.9	0.3	0.0-2.4	-
Yeşil çay	83.6	77.4-88.4	0.9	0.3-3.0	0.8	0.1-5.3	1.5	0.7-3.4	6.6	3.5-12.1	3.4	1.9-6.0	3.2	1.3-7.6	-
Bitki çayları	58.6	51.3-65.6	0.4	0.1-1.7	0.8	0.1-5.3	4.7	2.6-8.4	8.7	5.2-14.1	14.2	10.1-19.7	12.6	8.4-18.4	-
Maden suyu, soda	24.0	18.1-31.1	5.2	3.0-8.8	3.8	2.0-7.0	21.3	16.0-27.7	25.0	19.3-31.8	12.0	7.9-17.7	8.8	5.0-14.9	-
Hazır granül kahve	32.9	26.2-40.5	4.5	2.7-7.3	6.7	4.0-10.9	17.7	13.0-23.6	14.0	9.6-19.9	13.7	9.7-19.0	10.6	6.4-17.0	-
Filtre kahve	90.5	85.8-93.8	0.5	0.1-3.4	0.6	0.1-2.3	1.1	0.4-3.0	0.7	0.2-2.8	2.5	1.1-5.6	2.3	1.1-5.0	1.8
Türk kahvesi	58.5	51.3-65.4	2.7	1.1-6.3	0.9	0.3-3.1	8.4	5.4-12.9	8.4	5.3-13.0	11.8	8.1-16.9	9.3	6.0-14.1	-
Enerji içecekleri	70.0	63.2-76.1	-	-	0.1	0.0-0.9	4.1	2.3-7.4	5.6	3.0-10.1	12.6	8.6-18.3	7.5	4.8-11.5	-
Alkollü içecekler	84.9	79.0-89.3	-	-	-	-	0.2	0.0-1.6	-	-	5.1	2.8-9.0	9.4	5.9-14.7	-

Tablo 2.35. 15 -18 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (15-18 yaş)															
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	23.6	17.5-31.1	38.0	31.3-45.1	6.8	3.9-11.6	10.8	7.0-16.3	6.7	3.7-11.7	2.8	1.3-5.7	4.1	1.8-9.1	7.3	4.7-11.2
Findık yağı	93.2	89.0-95.9	-	-	-	-	0.4	0.1-2.7	-	-	-	-	0.9	0.2-4.8	5.5	3.2-9.2
Ayçiçek yağı	12.1	8.0-17.9	54.0	46.6-61.2	6.2	3.6-10.4	14.0	9.4-20.2	3.0	1.2-7.2	4.3	1.9-9.6	0.5	0.1-2.3	5.9	3.5-9.8
Mısır özü yağı	81.4	75.4-86.2	3.0	1.2-7.6	1.3	0.3-5.6	2.8	1.3-5.6	0.5	0.1-1.9	0.3	0.0-2.5	1.5	0.6-3.8	9.2	6.1-13.7
Soya yağı	91.6	86.8-94.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8.4	5.2-13.2
Kanola yağı	91.2	86.4-94.4	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	0.0-2.0	0.1	0.0-1.0	8.4	5.2-13.1
Sert margarin	50.2	42.9-57.5	3.5	1.6-7.4	1.4	0.5-4.4	9.7	6.2-14.8	8.9	5.2-14.7	7.8	4.9-12.2	7.9	4.6-3.1	10.6	7.1-15.4
Yumuşak margarin	70.0	63.2-76.1	3.0	1.0-8.8	0.4	0.1-1.7	5.1	3.0-8.6	3.1	1.5-6.3	6.2	3.7-10.1	4.0	2.0-7.7	8.2	5.2-12.6
Tereyağı	14.0	9.4-20.4	21.8	16.4-28.5	6.2	3.7-10.2	30.2	23.6-37.6	10.6	7.1-15.6	9.6	6.1-14.7	4.6	2.6-7.7	3.1	1.5-6.1
Kuyruk yağı, içyağı	71.5	64.7-77.5	-	-	0.5	0.1-2.0	1.9	0.7-5.4	3.3	1.6-6.7	6.9	4.1-11.2	10.6	6.7-16.3	5.4	3.2-8.8
Sofra şekeri	10.0	6.3-15.5	67.0	59.6-73.7	2.8	1.2-6.3	7.1	4.2-11.9	4.9	2.3-9.9	5.0	2.4-10.3	3.2	1.4-7.5	-	-
Bal, reçel, pekmez	13.6	9.0-20.0	20.6	15.2-27.3	6.5	4.0-10.4	25.7	19.7-32.7	16.0	11.4-22.1	11.4	7.9-16.2	6.2	3.2-11.4	-	-
Şekerleme, lokum, çikolata	14.1	9.6-20.1	12.3	7.9-18.6	7.6	4.7-12.0	32.3	25.7-39.7	13.8	9.6-19.5	12.0	8.4-16.8	7.9	4.7-13.0	-	-
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava)	12.2	7.4-19.3	1.4	0.4-5.0	0.5	0.1-2.3	11.1	6.9-17.3	15.7	11.4-21.3	37.4	30.8-44.6	21.7	16.4-28.1	-	-
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	15.9	10.7-23.0	0.5	0.1-3.4	1.1	0.3-4.1	3.3	1.7-6.2	13.9	9.7-19.6	38.1	31.3-45.4	27.2	21.2-34.0	-	-
Yapay tatlandırıcılar	95.8	91.8-97.9	-	-	-	-	0.2	0.0-1.7	-	-	0.7	0.2-2.8	0.4	0.1-3.0	2.8	1.1-6.8
Hazır çorbalar	65.7	58.3-72.4	0.5	0.1-1.9	0.8	0.2-3.5	2.2	0.9-5.5	11.9	7.3-18.8	9.4	6.3-13.9	8.6	5.1-13.9	0.9	0.3-2.6
Tütsülenmiş ürünler	89.6	84.2-93.3	0.3	0.0-2.0	0.4	0.1-2.6	1.4	0.3-7.0	0.4	0.1-2.6	0.6	0.2-1.9	2.5	1.0-6.2	4.9	2.6-9.0
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	53.7	46.3-60.9	5.1	2.2-11.3	2.8	1.3-5.7	13.2	9.1-18.8	9.0	5.3-15.1	5.8	3.2-10.3	1.9	0.6-5.9	8.5	5.5-12.9
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	39.9	32.3-46.7	0.3	0.0-2.0	1.4	0.4-4.3	6.6	4.1-10.4	8.1	5.0-12.8	25.1	19.3-31.9	18.9	13.6-25.7	0.4	0.1-2.7
Döner, kebab, vb.	5.2	2.0-12.7	6.2	3.5-10.8	9.6	5.9-15.4	20.8	15.8-26.9	19.0	14.2-25.0	28.9	22.8-35.9	9.8	6.0-15.6	0.4	0.1-2.7
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	8.6	5.1-14.1	1.2	0.4-3.1	1.0	0.3-3.4	8.8	5.4-14.1	26.0	20.3-32.8	44.4	37.3-51.8	9.9	6.1-15.7	-	-
Cips ve mısır çerezleri vb.	21.9	16.1-29.1	5.5	2.9-10.2	5.4	2.9-9.8	18.7	13.9-24.6	17.9	13.1-24.0	19.5	14.2-26.2	11.0	7.2-16.5	-	-

3.5.3. 19-64 Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 19-64 yaş grubu erkeklerde besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.36'da verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.3, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %65.7, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %56.1'dir. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %91, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %0.7, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %87.6, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.1 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %1.5, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.8, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.5'dir. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.5, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %51.6, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %70.2 olarak saptanmıştır.

19-64 yaş grubundaki erkekler, et-yumurta-kurubaklagil grubundan dana etini %7.6'sı, kuzu/koyun etini %28.3'ü, tavuk etini %4.3'ü, hindi etini %84.5'i, kaz/ördek etini %92.7'si, balığı %7.7'si hiç tüketmemektedirler. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %5.2, kuzu/koyun eti %2, tavuk eti %3.1, balık %0.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %24.5, kuzu/koyun eti %11.5, tavuk eti %33.2, hindi eti %0.4, ve balık %9.9 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %1.9, her gün tüketilme sıklığı %1.2 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %29.6'dır.

Erkeklerde 19-64 yaş grubunda, yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.1, her gün tüketenlerin sıklığı %32.5, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %16.8'dir. Sert kabukluları (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.8, her gün tüketenlerin sıklığı %15.2, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9.8'dir.

Sebzeve meyveler grubunda, yeşilyapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.6, her gün tüketenlerin sıklığı %21.6, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %12.9'dur. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %19.4, her gün tüketenlerin sıklığı %1.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %2.4'dür.

Turuncgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.5, her gün tüketenlerin sıklığı %9.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.8'dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.8, her gün tüketenlerin sıklığı %28.5, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.7'dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.4 iken, %2.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %2.7 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 19-64 yaş grubunda, toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.6, her gün tüketenler %48.8, haftada 4-5 tüketenler %16.4, haftada 2-3 tüketenler %22.8, haftada 1 tüketenler %7.7'dir. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.1, her gün tüketenler %46.5, haftada 4-5 tüketenler %16.9, haftada 2-3 tüketenler %23.1, haftada 1 tüketenler %7.9'dur.

Erkeklerde, 19-64 yaş grubunda ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %6.6'sı, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %58.5'i, ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.3'ü hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %75.8, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %13.2 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %8.9 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %3.1, bulgur %1.3, börek, çörek, açma %5.0, bisküvi/kraker %11.5, simit %6.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 19-64 yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %32.8, her gün tüketenlerin sıklığı %4.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %13.2'dir. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %47.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %12.1'dir. Taze sıkılmış sebze suları ise % 94.6 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %89.0, normal kolalı içecekler ise %36.3 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %91.5 iken bu sıklık yeşil çay için %1.9, bitki çayları için %3.3'dür. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %25.0 iken her gün tüketme sıklığı %15.1'dir.

19-64 yaş grubu erkeklerde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %19.7, her gün tüketenlerin sıklığı %42.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.8'dir. Ayçiçek yağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %11.9, her gün tüketenlerin sıklığı %61.5 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %5.0'dır. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %57.9, her gün tüketenlerin sıklığı %3.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %7.6'dır. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %74.3, her gün tüketenlerin sıklığı %2.9 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.4'dür.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %12.1, her gün tüketenlerin sıklığı %28.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %11.1'dir.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %24.8, her gün tüketenlerin sıklığı %66.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %1.7'dir. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %15.8, haftada bir tüketilme sıklığı %18.7'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %61.0 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %7.4'dür. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %10.0, her gün tüketilme sıklığı %3.0, haftada bir kez tüketilme sıklığı %21.4'dür. Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. hiç tüketmeyenlerin sıklığı %9.5, her gün tüketenlerin sıklığı %0.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %22.8'dir.

Tablo 2. 36. 19-64 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	ERKEK (19-64 yaş)														
	Hiç			Her gün			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ															
Pastorize süt	84.3	82.8-85.7	1.5	1.0-2.4	1.0	0.7-1.5	3.3	2.7-3.9	3.5	2.8-4.3	3.2	2.6-3.9	2.6	1.9-3.4	0.7
UHT süt	65.7	63.8-67.5	3.8	3.1-4.8	2.5	1.9-3.2	8.5	7.5-9.6	6.8	5.8-7.9	7.2	6.2-8.2	4.8	4.1-5.7	0.8
Açık süt	56.1	54.3-58.0	3.5	2.8-4.2	1.9	1.5-2.5	9.7	8.6-10.8	11.2	10.1-12.5	10.5	9.5-11.7	6.5	5.6-7.6	0.5
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	91.0	89.9-92.0	0.5	0.3-0.8	0.2	0.1-0.4	0.8	0.5-1.2	0.7	0.5-1.0	2.4	1.9-3.0	2.6	2.0-3.3	1.8
Yoğurt, ayrıran	0.7	0.4-1.2	51.6	49.7-53.5	16.6	15.1-18.1	21.8	20.3-23.4	6.4	5.6-7.4	2.3	1.8-3.0	0.4	0.2-0.6	0.2
Probiyotik yoğurt	87.6	86.2-88.9	1.0	0.7-1.4	0.4	0.2-0.6	1.0	0.7-1.5	0.8	0.5-1.1	1.7	1.2-2.6	2.1	1.5-2.8	5.4
Peynir	2.1	1.6-2.8	70.2	68.4-72.0	8.3	7.4-9.4	12.7	11.4-14.1	4.6	3.8-5.6	0.8	0.6-1.2	0.9	0.5-1.8	0.3
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	79.0	77.2-80.7	1.6	1.2-2.3	0.9	0.6-1.4	4.0	3.1-4.6	3.8	3.1-4.6	4.7	3.8-5.9	5.4	4.6-6.3	0.5
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	88.4	86.9-89.7	0.4	0.2-0.7	0.1	0.0-0.2	1.1	0.7-1.6	1.8	1.3-2.4	3.6	2.8-4.7	4.0	3.3-4.9	0.7
Krema/kaymak	48.4	46.5-50.3	4.1	3.2-5.2	1.5	1.2-2.0	8.3	7.3-9.4	11.5	10.4-12.7	13.6	12.3-14.9	12.1	10.9-13.4	0.5
Dondurma	17.4	16.0-19.0	0.8	0.6-1.2	0.7	0.4-1.0	6.7	5.8-7.6	14.0	12.6-15.4	30.3	28.6-32.1	29.9	28.2-31.6	0.3
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç puding, muhallebi)	13.0	11.8-14.4	1.2	0.9-1.7	1.7	1.2-2.3	11.5	10.3-12.9	21.1	19.5-22.7	33.7	32.0-35.5	17.4	16.0-18.9	0.3
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGIL															
Dana eti	7.6	6.7-8.7	5.2	4.3-6.3	6.3	5.5-7.2	24.5	23.0-26.1	21.8	20.3-23.5	22.3	20.8-23.9	11.6	10.4-12.9	0.7
Kuzu/koyun eti	28.3	26.7-30.1	2.0	1.4-2.8	2.1	1.5-2.7	11.5	10.3-12.8	14.3	13.0-15.6	22.4	20.9-24.1	18.3	17.0-19.8	1.0
Tavuk eti	4.3	3.6-5.0	3.1	2.4-3.9	5.9	5.0-7.1	33.2	31.4-35.1	31.2	29.5-32.9	17.7	16.4-19.1	4.2	3.6-4.8	0.5
Hindi eti	84.5	82.9-86.0	-	-	0.3	0.1-0.8	0.4	0.2-0.7	1.0	0.7-1.4	3.9	3.2-4.8	9.4	8.3-10.7	0.5
Kaz/ördek eti	92.7	91.6-93.7	-	-	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.5	0.4	0.2-0.6	1.1	0.8-1.5	5.2	4.4-6.2	0.5
Balık	7.7	6.5-9.0	0.4	0.2-0.7	0.5	0.3-0.8	9.9	9.0-11.0	27.3	25.6-29.0	35.8	34.0-37.6	17.9	16.5-19.5	0.5
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	77.2	75.5-78.8	0.1	0.0-0.4	0.3	0.2-0.6	1.0	0.7-1.5	3.0	2.4-3.7	8.1	7.2-9.2	9.6	8.4-10.9	0.7
Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	39.5	37.7-41.5	0.0	0.0-0.3	0.3	0.1-0.6	2.8	2.2-3.6	5.8	5.0-6.7	26.2	24.6-27.9	24.9	23.4-26.5	0.4
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	27.9	26.2-29.6	3.6	3.0-4.5	2.3	1.8-3.0	15.5	14.0-17.1	19.8	18.4-21.3	17.9	16.5-19.4	12.5	11.3-13.8	0.4
Sert baklagiller (fındık, fıstık, ceviz vb.)	5.8	5.0-6.8	15.2	13.9-16.5	9.8	8.7-11.1	27.9	26.2-29.7	19.1	17.7-20.6	15.5	14.2-17.0	6.3	5.4-7.2	0.3
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	1.9	1.3-2.6	1.2	0.8-1.6	2.9	2.3-3.8	29.6	27.9-31.3	43.7	41.9-45.6	18.7	17.2-20.2	1.7	1.3-2.2	0.4
Yumurta	3.1	2.5-3.9	32.5	30.7-34.3	16.8	15.3-18.4	32.6	30.9-34.4	10.3	9.2-11.6	3.0	2.3-3.8	1.3	0.9-1.8	0.4

Tablo 2. 36. 19-64 yaş grubu ERKEK bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (19-64 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SEBZE VE MEYVELER																
Yeşil yapraklı sebzeler	5.6	4.6-6.7	21.6	20.1-23.2	12.9	11.7-14.2	27.3	25.7-29.0	19.7	18.2-21.3	9.5	8.4-10.7	3.1	2.5-3.8	0.3	0.2-0.7
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	19.4	17.8-21.1	1.7	1.3-2.2	2.4	1.9-3.2	13.6	12.4-14.9	23.3	21.7-24.9	26.6	25.0-28.3	12.6	11.4-13.9	0.4	0.2-0.8
Domates	1.5	1.1-2.1	48.7	46.8-50.6	16.3	14.9-17.8	21.7	20.2-23.4	7.6	6.7-8.6	2.9	2.4-3.6	0.9	0.7-1.3	0.3	0.1-0.7
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	5.2	4.3-6.3	35.4	33.6-37.2	14.3	13.0-15.8	23.9	22.4-25.6	13.7	12.5-15.1	5.2	4.4-6.0	1.9	1.5-2.5	0.3	0.1-0.7
Mantar	31.9	30.1-33.7	0.1	0.1-0.3	0.5	0.2-1.3	3.1	2.4-4.0	10.2	9.1-11.4	27.3	25.7-29.0	26.6	25.0-28.3	0.3	0.1-0.7
Mısır	26.2	24.5-27.9	0.7	0.4-1.1	0.5	0.3-0.9	4.0	3.3-4.8	10.6	9.4-11.9	26.3	24.6-33.1	31.3	29.6-33.1	0.4	0.2-0.8
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	53.5	51.6-55.4	0.3	0.2-0.6	0.2	0.1-0.5	2.8	2.2-3.4	8.3	7.3-9.3	20.5	19.0-22.1	12.2	11.1-13.5	2.2	1.7-2.8
Kurutulmuş sebzeler	44.4	42.5-46.3	0.2	0.1-0.4	0.3	0.1-0.5	2.3	1.8-3.0	9.1	8.0-10.3	25.6	24.0-27.3	16.9	15.6-18.4	1.2	0.8-1.7
Kurutulmuş meyveler	35.2	33.3-37.1	2.5	2.0-3.1	1.4	1.0-1.9	8.0	7.1-8.9	13.8	12.5-15.2	23.1	21.6-24.7	15.4	14.1-16.8	0.7	0.4-1.1
Kuru üzüm	30.4	28.6-32.2	2.3	1.9-2.8	1.5	1.1-2.0	9.5	8.4-10.7	13.6	12.5-14.9	24.7	23.0-26.4	17.6	16.2-19.0	0.5	
Turuncgiller	4.5	3.8-5.4	9.0	8.0-10.0	8.8	7.7-9.9	26.2	24.6-27.9	23.7	22.2-25.4	20.7	19.1-22.4	6.7	5.8-7.8	0.3	0.1-0.7
Diğer taze meyveler	3.8	3.1-4.8	28.5	26.8-30.3	14.7	13.4-16.1	28.0	26.4-29.7	15.0	13.7-16.4	6.3	5.4-7.4	3.1	2.5-3.8	0.5	2.5-3.8
Hazır konserve sebzeler	83.3	81.8-84.7	0.3	0.2-0.5	0.1	0.1-0.4	1.2	0.8-1.6	2.3	1.9-2.9	5.8	5.0-6.7	5.8	4.9-6.8	1.2	0.8-1.7
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	39.5	37.6-41.4	1.6	1.0-2.5	1.4	1.1-1.9	8.0	7.1-9.0	17.0	15.7-18.4	23.9	22.3-25.5	6.7	5.8-7.6	1.9	1.5-2.5
Patates kızartması	9.7	8.7-10.8	2.7	2.1-3.6	3.5	2.9-4.1	23.7	22.1-25.4	32.4	30.6-34.2	21.0	19.6-22.5	6.6	5.6-7.9	0.4	0.2-0.8
Sebzeler, toplam	0.6	0.4-1.0	48.8	46.9-50.7	16.4	15.0-18.0	22.8	21.2-24.4	7.7	6.7-8.8	2.8	2.2-3.5	0.7	0.4-1.0	0.3	0.1-0.7
Meyveler, toplam	1.1	0.7-1.6	46.5	44.6-48.4	16.9	15.6-18.4	23.1	21.6-24.8	7.9	6.9-9.0	3.3	2.7-4.1	0.9	0.6-1.3	0.2	0.1-0.6

Tablo 2.36. 19-64 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (19-64 yaş)															
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	6.6	5.9-7.5	75.8	74.2-77.4	3.8	3.2-4.6	4.9	4.2-5.7	3.8	3.2-4.6	2.3	1.8-2.9	2.5	2.0-3.3	0.2	0.1-0.7
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	58.5	56.6-60.3	13.2	12.0-14.5	3.2	2.6-3.9	6.0	5.3-7.0	5.2	4.4-6.2	6.0	5.2-6.9	7.5	6.5-8.6	0.3	0.2-0.8
Ev yapımı mayasız ekme (Yufka vb.)	41.3	39.5-43.2	8.9	7.9-10.1	2.6	2.0-3.4	6.4	5.6-7.3	10.4	9.3-11.7	16.9	15.5-18.4	13.1	11.9-14.4	0.3	0.1-0.7
Pirinç	4.0	3.4-4.8	3.1	2.6-3.8	8.1	7.0-9.4	43.8	41.9-45.7	26.7	25.0-28.4	11.6	10.6-12.8	2.3	1.9-2.8	0.3	0.1-0.7
Bulgur	4.8	4.0-5.7	1.3	0.9-1.7	4.7	3.9-5.6	41.0	39.1-42.9	31.8	30.0-33.6	13.8	12.6-15.1	2.4	2.0-3.0	0.3	0.1-0.7
Makarna, erişte, kuskus	6.2	5.3-7.2	0.7	0.5-1.1	3.0	2.4-3.7	33.4	31.6-35.3	36.4	34.5-38.3	16.8	15.5-18.2	3.2	2.6-3.9	0.3	0.1-0.7
Börek, çörek, açma	7.0	6.1-8.0	5.0	4.2-5.8	4.9	4.0-6.0	18.4	16.8-20.0	26.0	24.4-27.7	28.6	26.9-30.3	9.8	8.7-11.0	0.4	0.2-0.8
Kurabiye	28.6	26.9-30.3	1.2	0.9-2.2	1.4	0.9-2.2	7.4	6.4-8.5	15.5	14.2-17.0	23.9	22.2-25.5	21.6	20.1-23.2	0.3	0.2-0.7
Tarhana	26.8	25.0-28.6	3.1	2.5-3.7	3.6	3.1-4.3	16.7	15.5-18.1	18.0	16.6-19.5	21.0	19.5-22.6	10.4	9.3-11.6	0.4	0.2-0.8
Bisküvi/kraker	19.3	17.9-20.8	11.5	10.3-12.8	7.2	6.2-8.3	20.9	19.3-22.5	15.3	13.9-16.8	13.4	12.2-14.6	12.1	11.0-13.3	0.3	0.2-0.8
Simit	15.3	13.9-16.7	6.5	5.7-7.5	5.1	4.4-6.0	21.6	20.1-23.2	21.5	19.9-23.2	17.9	16.5-19.3	11.8	10.7-13.0	0.3	0.1-0.7
Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	89.2	87.8-90.4	1.0	0.6-1.7	0.3	0.1-0.5	1.7	1.3-2.3	2.0	1.4-2.7	1.7	1.2-2.4	3.1	2.5-3.9	0.9	0.6-1.4

Tablo 2. 36. 19-64 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (19-64 yaş)														
	Hiç			Her gün			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
İÇECEKLER															
Hazır meyve suları	32.8	31.0-34.5	4.9	4.0-5.9	3.5	2.8-4.3	15.6	14.2-17.2	13.2	11.8-14.6	16.4	15.1-17.8	13.4	12.2-14.6	0.3
Taze sıkılmış meyve suları	47.2	45.3-49.1	0.8	0.6-1.2	1.0	0.7-1.4	7.3	6.4-8.4	12.1	10.9-13.5	16.7	15.3-18.1	14.5	13.2-15.9	0.3
Taze sıkılmış sebze suları	94.6	93.6-95.4	0.1	0.0-0.3	0.1	0.0-0.3	0.7	0.4-1.3	0.6	0.4-0.9	1.4	1.0-2.0	1.9	1.5-2.5	0.5
Light, zero kolalı içecekler	89.0	87.7-90.2	0.8	0.5-1.3	0.7	0.4-1.2	1.5	1.1-2.1	2.0	1.5-2.7	2.4	1.9-3.2	3.0	2.4-3.7	0.5
Normal kolalı içecekler	36.3	34.4-38.1	6.2	5.4-7.1	5.4	4.4-6.5	15.1	13.8-16.5	12.8	11.5-14.1	14.0	12.7-15.3	10.0	9.1-11.1	0.3
Soğuk çaylar	65.9	64.0-67.8	1.9	1.3-2.8	1.6	1.2-2.2	7.6	6.6-8.8	7.9	6.7-9.2	8.0	7.1-9.2	6.6	5.8-7.6	0.4
Çay (siyah)	2.3	1.7-3.0	91.5	90.2-92.7	1.8	1.3-2.6	2.0	1.5-2.7	1.2	0.8-1.9	0.4	0.2-0.6	0.4	0.2-0.7	0.4
Yeşil çay	77.3	75.6-78.9	1.9	1.5-2.3	0.8	0.6-1.1	3.3	2.5-4.3	3.8	3.2-4.5	5.6	4.8-6.6	6.9	6.0-8.0	0.4
Bitki çayları	47.3	45.3-49.2	3.3	2.7-4.0	1.3	1.0-1.8	7.7	6.7-8.9	8.7	7.7-9.8	14.5	13.3-15.9	16.8	15.5-18.2	0.4
Maden suyu, soda	15.7	14.3-17.3	13.3	12.2-14.6	7.8	6.8-9.0	24.2	22.6-25.9	15.7	14.4-17.1	15.3	14.0-16.7	7.5	14.0-16.7	0.4
Hazır granül kahve	41.0	39.1-42.8	12.7	11.4-14.1	4.7	3.8-5.7	13.8	12.5-15.2	10.4	9.3-11.5	10.1	9.0-11.3	6.9	6.1-7.9	0.4
Filtre kahve	86.9	85.5-88.2	2.3	1.8-2.9	0.4	0.2-0.7	2.3	1.7-3.1	2.5	2.0-3.2	2.4	1.9-3.0	2.3	1.8-3.0	0.9
Türk kahvesi	25.0	23.3-26.8	15.1	13.7-16.5	5.3	4.6-6.1	17.7	16.4-19.2	13.8	12.5-15.2	15.2	14.0-16.6	7.5	6.6-8.5	0.4
Enerji içecekleri	84.2	82.6-85.6	0.4	0.2-0.9	0.4	0.2-0.7	1.6	1.1-2.3	2.1	1.6-2.7	4.8	4.1-5.7	6.1	5.2-7.2	0.4
Alkollü içecekler	72.6	70.8-74.3	0.8	0.6-1.2	1.0	0.7-1.4	3.7	3.1-4.5	4.6	3.8-5.6	8.3	7.2-9.4	8.6	7.5-9.7	0.4

Tablo 2.36. 19-64 yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (19-64 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	19.7	18.2-21.3	42.2	40.4-44.1	7.6	6.6-8.7	13.7	12.4-15.2	4.8	4.1-5.7	4.7	3.9-5.6	3.2	2.6-3.8	4.1	3.3-5.1
Findık yağı	93.7	92.7-94.7	0.5	0.3-0.9	0.3	0.1-0.6	0.4	0.2-0.9	0.3	0.2-0.5	0.5	0.3-0.8	0.7	0.5-1.1	3.6	2.9-4.5
Ayçiçek yağı	11.9	10.8-13.1	61.5	59.7-63.4	5.1	4.3-6.0	8.2	7.2-9.2	5.0	4.3-5.7	3.6	3.0-4.4	1.2	0.9-1.6	3.6	2.9-4.4
Mısır özü yağı	83.3	81.8-84.7	3.9	3.2-4.7	1.0	0.7-1.5	2.3	1.9-2.9	1.8	1.4-2.3	1.9	1.4-2.5	1.7	1.2-2.3	4.2	3.4-5.1
Soya yağı	95.6	94.6-96.3	0.1	0.0-0.4	-	-	0.1	0.0-0.3	0.1	0.0-0.3	0.3	0.1-0.7	0.5	0.2-0.9	3.4	2.8-4.3
Kanola yağı	95.6	94.5-96.4	0.1	0.0-0.3	0.1	0.0-0.2	0.3	0.1-1.4	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.1	0.3	0.1-0.8	3.6	2.9-4.4
Sert margarin	57.9	56.0-59.8	3.3	2.6-4.1	1.9	1.2-2.9	6.4	5.6-7.4	7.6	6.7-8.6	11.0	9.8-12.3	7.3	6.4-8.3	4.6	3.8-5.5
Yumuşak margarin	74.3	72.6-75.9	2.9	2.3-3.7	1.0	0.7-1.4	4.4	3.8-5.2	4.4	3.7-5.2	4.6	3.9-5.4	4.3	3.6-5.2	4.0	3.3-5.0
Tereyağı	12.1	10.8-13.4	28.2	26.6-29.9	10.6	9.5-11.8	23.5	21.8-25.2	11.1	10.0-12.3	8.3	7.3-9.4	3.7	3.0-4.5	2.6	2.0-3.3
Kuyruk yağı, içyağı	71.3	69.5-73.1	1.0	0.6-1.8	0.5	0.3-1.1	2.9	2.2-3.9	3.7	3.1-4.4	8.8	7.7-10.1	8.7	7.7-9.7	3.0	2.3-3.8
Sofra şekeri	24.8	23.2-26.5	66.1	64.2-67.9	1.0	0.7-1.5	2.4	1.8-3.2	1.7	1.3-2.3	1.5	1.2-1.9	1.8	1.4-2.5	0.6	0.3-1.1
Bal, reçel, pekmez	10.1	9.0-11.4	32.0	30.2-33.8	9.9	8.8-11.1	22.4	20.8-24.0	13.9	12.7-15.3	7.5	6.6-8.5	3.7	3.1-4.5	0.4	0.2-0.8
Şekerleme, lokum, çikolata	19.9	18.4-21.4	7.4	6.4-8.7	5.2	4.3-6.1	16.9	15.5-18.5	17.5	16.1-19.0	19.0	17.6-20.5	13.6	12.4-14.9	0.5	0.3-0.9
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	15.8	14.4-17.3	0.8	0.6-1.2	1.7	1.2-2.5	10.5	9.3-11.8	18.7	17.2-20.3	33.2	31.5-35.0	18.8	17.4-20.3	0.4	0.2-0.8
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	30.7	29.0-32.5	0.3	0.1-0.5	0.6	0.3-1.1	3.3	2.6-4.0	9.0	7.9-10.3	26.0	24.4-27.7	29.6	28.0-31.4	0.4	0.2-0.8
Yapay tatlandırıcılar	96.7	95.9-97.4	0.3	0.2-0.6	0.1	0.0-0.3	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.3	0.4	0.2-0.7	1.1	0.6-1.1	1.3	0.9-1.7
Hazır çorbalar	67.6	65.8-69.4	0.4	0.2-0.7	0.8	0.5-1.3	5.1	4.3-6.0	7.4	6.4-8.5	8.6	7.6-9.8	9.2	8.0-10.4	0.8	0.5-1.3
Tütsülenmiş ürünler	91.8	90.7-92.7	0.1	0.0-0.5	0.1	0.0-0.2	0.7	0.4-1.2	0.7	0.5-1.0	2.2	1.7-2.9	2.0	1.5-2.5	2.5	2.0-3.2
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	52.5	50.6-54.5	3.4	2.9-4.1	3.8	3.1-4.6	14.4	13.0-15.9	8.5	7.6-9.5	6.1	5.3-7.0	4.5	3.7-5.5	6.6	5.7-7.7
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları	61.0	59.0-62.9	0.3	0.2-0.6	0.6	0.4-1.1	3.7	3.1-4.6	7.4	6.4-8.5	15.4	14.0-16.8	11.1	9.9-12.5	0.5	0.3-0.9
Döner, kebab, vb	10.0	9.0-11.1	3.0	2.3-3.9	3.3	2.7-4.0	16.8	15.3-18.4	21.4	19.9-23.1	33.7	31.9-35.5	11.5	10.4-12.7	0.4	0.2-0.8
Pide, lahmacun, pizza, gözleme, vb.	9.5	8.5-10.7	0.6	0.4-1.0	1.2	0.8-1.6	11.6	10.3-13.0	22.8	21.2-24.5	41.3	39.5-43.2	12.5	11.3-13.8	0.4	0.2-0.8
Cips, mısır çerezleri vb	52.6	50.6-54.5	2.0	1.5-2.7	1.6	1.0-2.4	8.7	7.5-10.1	10.6	9.4-11.9	12.5	11.3-13.8	11.6	10.5-12.9	0.4	0.2-0.8

3.5.4. 65 ve Üzeri Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.37’de verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %89.4, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %75.4, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %41.2’dir. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %92.8, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %0.2, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.0, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %1.3 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %1.7, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.0, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %6.2’dir. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.8, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %55.7, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %0.7, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %83.6 olarak saptanmıştır.

65 ve üzeri yaş grubu erkekler, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %9.0’u, kuzu/koyun etini %32.6’sı, tavuk etini %6.7’si hindi eti %85.7’si, kaz/ördek etini %95.2’si, balığı ise %7.5’i hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %4.1, kuzu/koyun eti %1.2, tavuk eti %1.3, balık %0.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %17.7, kuzu/koyun eti %9.2, tavuk eti %22.1, hindi eti %0.5, ve balık %7.8 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %1.8, her gün tüketilme sıklığı %0.3 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %21.6’dır.

Erkeklerde 65 ve üzeri yaş grubunda, yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %1.1, her gün tüketenlerin sıklığı %35.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %17.8’dir. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %14.4, her gün tüketenlerin sıklığı %18.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9’dur.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.9, her gün tüketenlerin sıklığı %22, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.3’dur. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahana) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.5, her gün tüketenlerin sıklığı %2.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %2.9’dur.

Turunçgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.3, her gün tüketenlerin sıklığı %10.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %9’dur. Diğer taze meyvelerin hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.2, her gün tüketenlerin sıklığı %33.8, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %17.3’dür.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %28.6 iken, %4.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %0.9 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde 65 ve üzeri yaş grubunda, toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.2, her gün tüketenler %52.7, haftada 4-5 tüketenler %19.1, haftada 2-3 tüketenler %20.3, haftada 1 tüketenler %4.8’dir. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %0.7, her gün tüketenler %58.6, haftada 4-5 tüketenler %16.7, haftada 2-3 tüketenler %17, haftada 1 tüketenler %4.5’dir.

Altmış beş ve üzeri yaş grubundaki erkekler, ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %14.2, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %53.6, ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %39.7 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %63.2, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %21.6 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %11.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %0.7, bulgur %1.2, börek, çörek, açma %0.5, bisküvi/kraker %6.1, simit %2.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 65 ve üzeri yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %50.3, her gün tüketenlerin sıklığı %2.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %9.1'dir. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %7.4'dür. Taze sıkılmış sebze suları ise %92.3 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler % 95.9, normal kolalı içecekler ise %58.2 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %92.7 iken bu sıklık yeşil çay için %1.6, bitki çayları için %2.8'dir. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %26.6 iken her gün tüketme sıklığı %15.7'dir.

Altmış beş ve üzeri yaş grubu erkeklerde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %20.0, her gün tüketenlerin sıklığı %51.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %3.9'dur. Ayçiçek yağı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %20.6, her gün tüketenlerin sıklığı %50.8 , haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %6.9'dur. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %75.6, her gün tüketenlerin sıklığı %1.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %4.4'dür. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.9, her gün tüketenlerin sıklığı %2.3 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.1'dir.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %11.5, her gün tüketenlerin sıklığı %37.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %9.6'dır.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %27.7, her gün tüketenlerin sıklığı %65.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %0.5'dir. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %26.0, haftada bir tüketilme sıklığı %7.5'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %84.1 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %1.7'dir. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %25.8, her gün tüketilme sıklığı %0.5, haftada bir kez tüketilme sıklığı %8.3'dür. Pide, lahmacun, pizza, gözlemenin hiç tüketilmeme sıklığı %20.1, her gün tüketilme sıklığı %0.1 ve haftada bir kez tüketilme sıklığı ise %9.1'dir.

Tablo 2. 37. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	ERKEK (≥65 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastorize süt	89.4	87.0-91.4	1.7	1.0-3.0	0.4	0.1-1.3	1.9	1.2-3.2	2.4	1.5-3.7	1.5	0.9-2.6	1.5	0.9-2.6	1.1	0.5-2.4
UHT süt	75.4	72.0-78.5	4.0	2.8-5.7	1.5	0.8-2.8	5.1	3.7-6.9	5.5	4.0-7.7	5.7	4.1-7.7	1.9	1.1-3.1	1.0	0.5-2.2
Açık süt	41.2	37.6-44.9	6.2	4.7-8.2	4.7	3.1-7.2	12.5	10.3-15.0	15.9	10.3-15.0	13.2	10.8-16.1	5.7	4.2-7.6	0.5	0.2-1.5
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	92.8	90.7-94.4	0.8	0.4-1.9	-	-	0.5	0.2-1.2	0.2	0.1-0.7	0.8	0.4-1.5	1.1	0.5-2.2	3.8	2.6-5.4
Yoğurt, ayran	0.2	0.1-0.6	55.7	52.0-59.4	15.3	12.8-18.1	21.1	18.3-24.2	5.3	3.9-7.2	1.5	0.9-2.4	0.7	0.2-2.0	0.2	0.0-1.0
Probiyotik yoğurt	90.0	87.6-92.0	0.7	0.3-1.6	0.1	0.0-0.4	0.5	0.2-1.2	0.2	0.1-0.7	0.1	0.0-0.3	0.6	0.3-1.3	7.9	6.1-10.1
Peynir	1.3	0.7-2.2	83.6	80.8-86.1	5.7	4.2-7.7	6.3	4.7-8.3	1.2	0.6-2.3	1.0	0.5-2.0	0.5	0.2-1.3	0.4	0.1-1.3
Şeker /meyveli /kakaolu /çikolatalı sütler	94.8	92.5-96.4	0.3	0.1-1.0	-	-	0.5	0.2-1.3	0.2	0.0-0.8	0.8	0.4-1.7	1.9	0.9-3.9	1.5	0.7-3.0
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	96.8	95.2-97.9	0.3	0.1-1.1	-	-	0.4	0.2-1.0	0.1	0.0-1.0	0.2	0.0-0.8	0.6	0.3-1.2	1.5	0.7-3.0
Krema/kaymak	56.2	52.4-59.9	2.6	1.7-4.1	2.7	1.5-4.6	5.4	3.9-7.6	8.3	6.3-10.9	11.5	9.2-14.3	12.9	10.6-15.7	0.3	0.1-1.0
Dondurma	31.2	27.9-34.8	0.2	0.0-0.9	0.2	0.0-0.7	2.4	1.6-3.7	6.3	4.6-8.5	21.9	19.0-25.1	37.4	33.8-41.1	0.4	0.1-1.2
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç puding, muhallebi)	18.0	15.4-20.8	0.2	0.1-0.7	0.2	0.1-1.0	4.3	3.0-6.2	15.8	13.1-19.0	37.2	33.6-40.9	23.8	20.7-27.1	0.4	0.2-1.3
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL																
Dana eti	9.0	7.2-11.2	4.1	2.9-5.8	5.3	3.9-7.3	17.7	14.9-21.0	19.4	16.5-22.6	29.4	26.2-32.9	14.4	12.1-17.0	0.6	0.3-1.5
Kuzu/koyun eti	32.6	29.3-36.2	1.2	0.6-2.2	2.0	1.2-3.3	9.2	7.2-11.8	13.8	11.3-16.8	19.5	16.7-22.5	20.7	17.8-23.9	1.0	0.4-2.2
Tavuk eti	6.7	5.2-8.7	1.3	0.7-2.4	3.0	1.9-4.8	22.1	19.2-25.3	33.3	29.8-37.0	26.6	23.4-30.1	6.4	5.0-8.2	0.5	0.2-1.4
Hindi eti	85.7	82.6-88.3	-	-	-	-	0.5	0.2-1.2	1.3	0.7-2.4	3.1	2.0-4.6	8.5	6.4-11.3	0.9	0.4-1.9
Kaz/ördek eti	95.2	93.3-96.5	-	-	-	-	0.1	0.0-0.4	0.1	0.0-0.4	0.5	0.1-1.7	3.6	2.4-5.2	0.6	0.3-1.5
Balık	7.5	5.8-9.8	0.1	0.0-0.9	0.5	0.2-1.3	7.8	6.1-9.9	25.5	22.4-28.8	38.6	35.0-42.4	19.3	16.6-22.4	0.6	0.2-1.5
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	87.9	84.9-90.3	0.3	0.1-1.3	-	-	-	-	1.2	0.6-2.4	2.7	1.6-4.5	6.0	4.4-8.3	1.9	1.0-3.6
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	38.0	34.5-41.7	-	-	-	-	1.9	1.0-3.7	3.5	2.4-5.1	22.9	19.9-26.3	33.1	29.7-36.8	0.5	0.2-1.5
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	47.7	44.0-51.5	1.5	0.9-2.5	1.5	0.7-3.2	6.4	4.9-8.3	9.2	7.3-11.5	17.0	14.3-20.1	16.3	13.5-19.4	0.5	0.2-1.2
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	14.4	12.0-17.2	18.3	15.7-21.2	9.0	7.1-11.3	19.0	16.1-22.1	13.5	11.2-16.2	17.7	14.8-21.0	7.6	5.9-9.6	0.5	0.2-1.4
Kurubaklagiller	1.8	1.0-3.0	0.3	0.1-1.0	1.1	0.6-2.3	21.6	18.6-24.9	47.4	43.6-51.1	25.4	22.3-28.7	1.7	1.1-2.8	0.6	0.3-1.5
Yumurta	1.1	0.6-2.0	35.9	32.4-39.6	17.8	15.0-21.0	33.8	30.4-37.4	7.2	5.6-9.3	2.6	1.8-3.8	0.9	0.4-1.8	0.7	0.3-1.7

Tablo 2.37. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥65 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yantsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SEBZE VE MEYVELER																
Yeşil yapraklı sebzeler	2.9	2.0-4.3	22.0	19.1-25.3	14.3	12.0-17.1	28.9	25.6-32.5	20.4	17.5-23.6	7.4	5.7-9.4	3.5	2.3-5.2	0.6	0.2-1.4
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)	4.5	3.3-6.1	2.7	1.7-4.2	2.9	1.9-4.5	14.9	12.4-17.8	35.5	31.9-39.2	27.0	23.9-30.3	11.7	9.4-14.3	0.9	0.4-2.0
Domates	0.8	0.4-1.9	52.1	48.4-55.8	14.9	12.2-18.0	19.0	16.3-22.1	8.1	6.5-10.2	3.2	2.2-4.5	1.2	0.6-2.6	0.6	0.3-1.5
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	2.3	1.3-4.0	41.7	38.1-45.5	14.2	11.7-17.2	23.8	20.7-27.1	12.4	10.3-14.7	4.2	3.1-5.7	0.8	0.4-1.7	0.6	0.3-1.5
Mantar	33.0	29.6-36.6	0.2	0.0-0.8	0.3	0.1-1.0	1.3	0.7-2.4	7.3	5.7-9.3	23.9	20.8-27.3	33.3	29.9-36.9	0.7	0.3-1.6
Mısır	32.0	28.6-35.6	0.2	0.0-1.1	0.3	0.1-1.0	2.4	1.5-3.9	7.2	5.6-9.4	20.1	17.3-23.2	37.3	33.7-41.0	0.5	0.2-1.4
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	53.2	49.5-56.9	0.4	0.1-1.8	0.2	0.0-0.7	2.4	1.4-4.0	10.9	8.7-13.6	21.6	18.8-24.9	8.8	7.0-10.9	2.6	1.5-4.3
Kurutulmuş meyveler	33.7	30.3-37.3	4.1	2.9-5.7	2.3	1.5-3.7	9.3	7.4-11.6	14.6	12.0-17.6	23.5	20.5-26.9	11.2	9.1-13.9	1.1	0.6-2.2
Kuru üzüm	28.6	25.3-32.1	4.5	3.1-6.5	3.0	2.0-4.6	9.6	7.8-11.7	14.2	11.7-17.0	24.4	21.4-27.7	15.1	12.5-18.0	0.6	0.3-1.6
Turunçgiller	3.3	2.3-4.8	10.9	8.6-13.7	9.0	7.1-11.4	26.0	22.9-29.3	23.2	20.2-26.5	20.9	18.0-24.2	6.1	4.6-8.1	0.6	0.3-1.5
Diğer taze meyveler	3.2	2.2-4.6	33.8	30.4-37.4	17.3	14.7-20.4	24.7	21.7-28.1	11.6	9.4-14.2	6.6	4.7-9.2	2.0	1.3-3.3	0.7	0.3-1.5
Hazır konserve sebzeler	90.7	88.3-92.7	0.1	0.0-0.6	-	-	0.2	0.0-1.1	0.8	0.4-1.6	3.0	2.1-4.4	3.9	2.6-5.8	1.4	0.7-2.8
Evde hazırlanmış sebze konserve	46.0	42.3-49.7	1.5	0.9-2.6	1.9	1.0-3.8	7.6	5.8-9.9	15.5	13.0-18.5	19.5	16.7-22.7	5.6	4.2-7.5	2.4	1.4-3.9
Patates kızartması	26.0	22.7-29.5	0.9	0.5-1.8	2.0	1.2-3.5	13.8	11.4-16.6	22.8	19.9-26.1	24.2	21.3-27.5	9.5	7.6-11.8	0.7	0.3-1.7
Sebzeler, toplam	0.2	0.0-0.8	52.7	48.9-56.4	19.1	16.3-22.3	20.3	17.5-23.4	4.8	3.5-6.6	2.0	1.2-3.2	0.3	0.1-0.8	0.6	0.3-1.4
Meyveler, toplam	0.7	0.3-1.6	58.6	54.8-62.2	16.7	14.1-19.7	17.0	14.4-20.0	4.5	3.1-6.5	1.5	0.9-2.5	0.5	0.2-1.4	0.5	0.2-1.4

Tablo 2. 37. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥65 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	14.2	11.6-17.3	63.2	59.5-66.8	4.3	3.1-5.9	8.0	6.1-10.4	2.9	2.0-4.4	3.3	2.3-4.8	3.3	2.1-5.1	0.8	0.3-1.8
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	53.6	49.8-57.3	21.6	18.5-24.9	3.4	2.3-4.9	7.8	6.1-9.9	3.6	2.2-5.8	4.6	3.1-6.7	4.9	3.7-6.5	0.7	0.3-1.6
Ev yapımı mayasız ekmeçler (Yufka vb.)	39.7	36.1-43.4	11.1	8.8-13.9	1.7	1.0-2.9	5.4	4.1-7.2	8.1	6.3-10.2	17.6	15.0-20.6	15.5	12.8-18.6	1.0	0.5-2.0
Pirinç	9.0	7.1-11.2	0.7	0.3-1.9	2.4	1.5-3.8	23.9	20.7-27.5	33.9	30.5-37.5	24.8	21.7-28.2	4.8	3.6-6.4	0.5	0.2-1.4
Bulgur	2.2	1.4-3.4	1.2	0.6-2.3	3.9	2.7-5.6	37.6	34.0-41.5	34.4	31.0-38.0	18.0	15.4-21.0	2.1	1.4-3.1	0.5	0.2-1.4
Makarna, erişte, kuskus	5.9	4.5-7.8	0.3	0.1-0.7	1.2	0.6-2.4	24.1	20.9-27.7	37.6	34.1-41.3	22.6	19.7-25.7	7.6	5.7-10.1	0.6	0.3-1.5
Börek, çörek, açma	11.3	9.3-13.7	0.5	0.2-1.2	1.1	0.6-1.8	9.7	7.4-12.6	21.9	19.0-25.1	34.1	30.7-37.7	20.7	17.7-23.9	0.9	0.4-1.9
Kurabiye	41.8	38.2-45.5	1.0	0.5-1.9	0.7	0.4-1.4	3.9	2.8-5.5	7.4	5.6-9.6	17.2	14.4-20.3	27.3	24.0-30.8	0.7	0.3-1.7
Tarhana	16.4	13.9-19.3	5.8	4.4-7.8	6.0	4.5-8.0	20.9	18.1-24.0	22.8	19.7-26.2	18.9	16.1-22.2	8.3	6.4-10.6	0.8	0.4-2.0
Bisküvi/kraker	27.8	24.5-31.3	6.1	4.6-8.0	4.6	3.3-6.3	12.3	10.2-14.9	15.6	13.0-18.6	15.4	12.9-18.3	17.6	15.0-20.7	0.6	0.3-1.5
Simit	25.8	22.8-29.1	2.2	1.4-3.4	2.4	1.5-3.9	10.5	8.3-13.3	18.3	15.5-21.5	20.7	17.9-23.8	19.5	16.7-22.6	0.5	0.2-1.4
Kahvaltılık tahıllar (müslı, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	95.1	93.2-96.6	0.2	0.0-1.1	-	-	0.3	0.1-0.9	0.4	0.1-1.3	0.4	0.1-1.2	1.3	0.7-2.6	2.3	1.4-3.8

Tablo 2. 37. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥65 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
İÇECEKLER																
Hazır meyve suları	50.3	46.5-54.0	2.9	1.9-4.3	1.2	0.7-2.1	6.2	4.6-8.2	9.1	7.2-11.5	14.6	12.1-17.5	15.2	12.8-17.9	0.6	0.3-1.5
Taze sıkılmış meyve suları	58.2	54.4-61.8	1.0	0.5-2.1	0.8	0.4-1.7	4.5	3.3-6.3	7.4	5.7-9.7	13.5	11.2-16.2	13.8	11.3-16.7	0.7	0.31.6
Taze sıkılmış sebze suları	92.3	89.7-94.2	0.2	0.0-0.7	-	-	0.7	0.0-0.7	0.9	0.5-1.9	1.9	1.1-3.3	2.7	1.6-4.7	1.3	0.6-2.8
Light, zero kolalı içecekler	95.9	94.3-97.1	-	-	-	-	0.3	0.1-1.1	0.3	0.1-0.8	1.5	0.8-2.8	0.9	0.5-1.6	1.1	0.6-2.1
Normal kolalı içecekler	58.2	54.5-61.9	1.4	0.9-2.4	1.8	1.1-3.0	4.4	3.1-6.3	8.9	6.9-11.3	13.1	10.8-15.9	11.5	9.4-13.9	0.6	0.3-1.5
Soğuk çaylar	91.6	88.9-93.6	0.3	0.1-1.0	-	-	0.7	0.3-1.5	1.0	0.5-1.9	2.8	1.5-5.2	2.0	1.2-3.4	1.7	1.0-3.0
Çay (siyah)	1.9	1.1-3.4	92.7	90.4-94.4	2.0	1.2-3.4	1.2	0.6-2.6	0.8	0.3-1.8	0.4	0.1-1.2	0.3	0.1-0.9	0.7	0.3-1.6
Yeşil çay	79.4	76.1-82.4	1.6	0.8-3.0	0.4	0.2-1.1	2.4	1.5-3.9	4.0	2.6-6.1	3.9	2.8-5.6	6.8	5.0-9.2	1.3	0.7-2.5
Bitki çayları	43.7	40.0-47.5	2.8	2.0-4.5	3.0	2.0-4.5	7.9	6.0-10.3	9.3	7.4-11.6	14.1	11.8-16.7	18.4	11.8-16.7	0.6	0.3-1.5
Maden suyu, soda	29.0	25.7-32.5	9.6	7.6-12.1	5.8	4.1-8.2	14.6	12.3-17.3	14.5	12.0-17.3	13.9	11.5-16.8	11.7	9.5-14.4	0.9	0.4-1.8
Hazır granül kahve	62.9	59.2-66.4	6.5	5.0-8.6	1.9	1.2-3.1	6.7	5.0-9.0	7.9	6.1-10.2	6.0	6.1-10.2	7.0	5.3-9.2	0.9	0.5-1.9
Filtre kahve	93.5	91.4-95.2	0.5	0.1-2.0	0.2	0.1-1.0	0.6	0.3-1.4	0.2	0.0-0.6	0.6	0.3-1.3	1.4	0.8-2.6	3.0	1.9-4.7
Türk kahvesi	26.6	23.6-29.9	15.7	13.1-18.8	4.9	3.4-6.9	14.4	12.0-17.1	13.7	11.2-16.6	13.8	11.4-16.6	10.1	8.1-12.6	0.8	0.3-1.7
Enerji içecekleri	97.4	96.0-98.3	-	-	-	-	0.1	0.0-0.9	-	-	0.3	0.1-1.2	0.5	0.2-1.4	1.8	1.0-3.0
Alkollü içecekler	87.1	84.3-89.4	1.2	0.7-2.1	0.3	0.1-0.7	1.6	0.9-2.7	1.4	0.8-2.4	4.1	2.7-6.2	3.4	2.3-5.1	0.9	0.4-1.9

Tablo 2.37. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥65 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yantsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	20.0	17.2-23.2	51.9	48.1-55.6	8.4	6.4-10.9	8.4	6.4-11.0	3.9	2.7-5.5	2.9	1.8-4.4	2.4	1.2-4.7	2.1	1.2-3.7
Findık yağı	94.6	92.1-96.4	0.5	0.1-1.7	0.1	0.0-0.5	0.7	0.2-1.6	0.1	0.0-0.5	0.5	0.2-1.6	1.0	0.2-3.8	2.5	1.5-4.2
Ayçiçek yağı	20.6	17.9-23.6	50.8	47.0-54.5	3.7	2.5-5.4	8.6	6.7-11.0	6.9	5.4-9.0	4.1	3.0-5.7	2.8	1.8-4.4	2.4	1.5-4.1
Mısır özü yağı	85.7	82.7-88.3	4.0	2.8-5.8	0.9	0.4-1.9	1.7	1.0-2.9	2.0	1.2-3.3	1.5	0.9-2.5	1.3	0.4-3.8	2.9	1.8-4.6
Soya yağı	96.5	94.5-97.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	0.0-1.1	3.4	2.1-5.3
Kanola yağı	95.8	93.8-97.2	0.3	0.1-1.0	-	-	0.1	0.0-0.7	0.1	0.0-0.4	0.4	0.1-1.6	-	-	3.4	2.2-5.3
Sert margarin	75.6	72.2-78.8	1.3	0.7-2.4	0.8	0.4-1.9	3.1	1.9-5.0	4.4	3.2-6.0	6.1	4.4-8.4	6.1	4.5-8.2	2.6	1.6-4.2
Yumuşak margarin	84.9	82.1-87.4	2.3	1.4-3.9	0.5	0.2-1.0	2.2	1.3-3.7	2.1	1.3-3.5	3.2	2.2-4.7	2.5	1.6-4.0	2.3	1.4-3.9
Tereyağı	11.5	9.5-13.8	37.1	33.5-40.8	9.3	7.3-11.8	18.8	16.0-22.0	9.5	7.5-11.9	7.5	5.8-9.6	4.3	3.1-6.0	2.0	1.1-3.6
Kuyruk yağı, içyağı	78.0	74.5-81.1	0.2	0.1-0.9	0.1	0.0-0.5	1.2	0.6-2.2	3.1	1.7-5.5	6.4	4.7-8.6	9.2	7.3-11.5	1.9	1.0-3.4
Sofra şekeri	27.7	24.5-31.2	65.3	61.6-68.8	1.5	0.8-2.7	2.0	1.1-3.7	0.5	0.2-1.1	0.7	0.2-1.9	1.3	0.8-2.4	1.0	0.5-2.2
Bal, reçel, pekmez	10.4	8.5-12.8	44.1	40.4-47.9	10.6	8.6-13.1	14.6	12.2-17.3	8.3	6.5-10.4	7.7	5.9-9.9	3.1	2.1-4.7	1.2	0.6-2.3
Şekerleme, lokum, çikolata	39.1	35.5-42.8	3.7	2.4-5.5	2.3	1.4-3.8	6.8	5.1-9.1	9.5	7.4-12.2	19.7	16.9-22.8	17.5	16.9-22.8	1.4	14.8-20.5
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	26.0	22.8-29.4	0.2	0.1-1.1	0.4	0.2-1.3	2.9	1.7-4.7	7.5	5.8-9.5	26.4	23.2-29.8	35.1	31.7-38.8	1.5	0.8-2.7
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	51.1	47.3-54.8	0.1	0.0-0.4	0.3	0.1-1.2	0.8	0.4-1.6	1.8	1.0-3.1	12.7	10.4-15.5	32.0	28.6-35.7	1.3	0.6-2.5
Yapay tatlandırıcılar	95.2	93.3-96.6	1.6	1.0-2.7	0.0	0.0-0.3	-	-	0.1	0.0-0.5	0.1	0.0-0.6	0.2	0.1-1.1	2.7	1.6-4.4
Hazır çorbalar	68.3	64.7-71.6	0.6	0.2-1.7	0.4	0.1-1.1	4.6	3.2-6.4	7.3	5.6-9.5	9.2	7.2-11.6	8.1	6.3-10.4	1.6	0.9-2.9
Tütsülenmiş ürünler	91.7	89.3-93.6	-	-	-	-	0.2	0.0-0.7	0.3	0.1-1.1	1.2	0.6-2.5	2.0	1.1-3.5	4.7	3.3-6.7
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	67.1	63.5-70.6	4.2	2.8-6.1	1.5	0.8-2.8	8.2	6.4-10.6	7.0	5.3-9.2	4.5	3.3-6.2	3.3	2.1-5.0	4.2	3.0-5.9
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	84.1	81.0-86.8	-	-	-	-	0.4	0.1-1.3	1.7	0.9-3.1	5.9	4.2-8.4	6.7	5.0-8.7	1.2	0.6-2.5
Döner, kebab vb.	25.8	22.8-29.0	0.5	0.2-1.4	0.4	0.2-1.2	2.7	1.7-4.2	8.3	1.7-4.2	34.4	6.4-10.7	26.8	23.6-30.2	1.2	0.6-2.4
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	20.1	17.3-23.2	0.1	0.0-0.6	0.2	0.0-0.5	1.5	0.9-2.6	9.1	7.2-11.4	39.2	35.6-42.9	28.6	25.3-32.2	1.3	0.6-2.5
Cips ve mısır çerezleri	85.8	82.8-88.3	0.4	0.1-1.1	0.2	0.0-0.5	0.8	0.4-1.5	1.5	0.9-2.7	4.0	2.7-5.8	6.0	4.3-8.4	1.3	0.7-2.5

3.5.5. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Erkeklerde Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş grubu erkeklerde besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.38’de verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.7, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %65.2, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %55.2’dir. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %91.2, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %0.8, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %87.7, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.2 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %1.6, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.5, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.9’dur. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.5, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %51.1, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.0, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %70.5 olarak saptanmıştır.

15 ve üzeri yaş grubu erkekler, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %8.2’si, kuzu/koyun etini %29.3’ü, tavuk etini %4.3’ü, hindi etini %84.9’u, kaz/ördek etini %93.1’i, balığı %7.8’i hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %5.0, kuzu/koyun eti %1.8, tavuk eti %3.0, balık %0.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %23.4, kuzu/koyun eti %11.2, tavuk eti %32.5, hindi eti %0.4, ve balık %9.4 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %1.9, her gün tüketilme sıklığı %1.0 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %28.7’dir.

Erkeklerde, 15 ve üzeri yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.9, her gün tüketenlerin sıklığı %32.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %16.8’dir. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %6.9, her gün tüketenlerin sıklığı %15.1, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9.3’dür.

Sebzeve meyveler grubunda, yeşilyapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.6, her gün tüketenlerin sıklığı %21.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %13.0’dır. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %19.2, her gün tüketenlerin sıklığı %1.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %2.4’dür.

Turunçgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.3, her gün tüketenlerin sıklığı %8.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.7’dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.9, her gün tüketenlerin sıklığı %29.1, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.7’dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.7 iken, %2.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %2.7 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 15 ve üzeri yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.7, her gün tüketenler %48.2, haftada 4-5 tüketenler %16.8, haftada 2-3 tüketenler %22.9, haftada 1 tüketenler %7.6’dır. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.2, her gün tüketenler %47.6, haftada 4-5 tüketenler %16.8, haftada 2-3 tüketenler %22.5, haftada 1 tüketenler %7.7’dir.

Erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubunda ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %7.3’ü tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %58.8’i ve ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.1’i hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %75.3, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %13.5 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) % 9.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %3.1, bulgur %1.3, börek, çörek, açma %4.8, bisküvi/kraker %12.0, simit %7.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Erkeklerde, 15 ve üzeri yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %33.3, her gün tüketenlerin sıklığı %5.4, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %13.1'dir. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %48.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %11.5'dur. Taze sıkılmış sebze suları ise %94.3 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %89.3, normal kolalı içecekler ise %36.7 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %89.7 iken bu sıklık yeşil çay için %1.7, bitki çayları için %3.0'dür. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı % 27.9 iken her gün tüketme sıklığı %14.1'dir.

15 ve üzeri yaş grubu erkeklerde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %20.1, her gün tüketenlerin sıklığı %42.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.9'dur. Ayçiçek yağı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %12.8, her gün tüketenlerin sıklığı %59.9 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %5.0'dir. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.9, her gün tüketenlerin sıklığı %3.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %7.4'dür. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %75.0, her gün tüketenlerin sıklığı %2.9 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.1'dir.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %12.2, her gün tüketenlerin sıklığı %28.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.9'dur.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %23.9, her gün tüketenlerin sıklığı %66.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %1.9'dur. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %16.5, haftada bir tüketilme sıklığı %17.4'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %61.4 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %6.9'dur. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %11.1, her gün tüketilme sıklığı %3.0, haftada bir kez tüketilme sıklığı %20.0'dir. Pide, lahmacun, pizza, gözlemeyi hiç tüketmeyenlerin sıklığı %10.5, her gün tüketenlerin sıklığı %0.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %21.8'dir.

Tablo 2. 38. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	ERKEK (≥15 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastorize süt	84.7	83.3-85.9	1.6	1.1-2.3	1.1	0.8-1.5	3.5	3.0-4.2	3.3	2.7-4.0	2.8	2.3-3.4	2.3	1.8-3.0	0.7	0.4-1.0
UHT süt	65.2	63.5-66.9	4.5	3.7-5.4	2.9	2.3-3.6	8.1	7.2-9.2	6.9	6.0-7.9	7.1	6.3-8.1	4.5	3.8-5.3	0.7	0.5-1.1
Açık süt	55.2	53.5-56.9	3.9	3.3-4.7	2.1	1.8-2.6	9.8	8.9-10.8	11.5	10.5-12.6	10.7	9.8-11.8	6.2	5.5-7.1	0.4	0.3-0.8
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	91.2	90.2-92.2	0.5	0.4-0.8	0.2	0.1-0.3	0.7	0.5-1.0	0.6	0.5-0.9	2.2	1.7-2.7	2.4	1.9-3.1	2.2	1.7-2.7
Yoğurt, ayran	0.8	0.5-1.3	51.1	49.3-52.8	16.7	15.4-18.1	22.1	20.7-23.6	6.4	5.7-7.3	2.3	1.8-2.9	0.4	0.3-0.6	0.2	0.1-0.6
Probiyotik yoğurt	87.7	86.5-88.9	1.0	0.7-1.4	0.3	0.2-0.5	0.9	0.7-1.3	0.7	0.5-1.1	1.5	1.0-2.2	1.8	1.4-2.4	6.0	5.2-6.9
Peynir	2.2	1.7-2.8	70.5	68.9-72.1	8.1	7.2-9.0	12.7	11.5-13.9	4.3	3.6-5.1	1.0	0.7-1.4	1.0	0.6-1.8	0.3	0.1-0.6
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	77.9	76.2-79.4	1.9	1.4-2.5	1.0	0.7-1.4	4.5	3.6-5.5	4.3	3.5-5.5	4.3	3.5-5.1	4.8	4.0-5.9	5.2	4.5-6.0
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	87.9	86.6-89.1	0.5	0.3-0.8	0.1	0.0-0.2	1.2	0.9-1.7	1.9	1.5-2.4	3.7	3.0-4.6	4.0	3.3-4.8	0.7	0.5-1.1
Krema/kaymak	49.6	47.8-51.3	3.7	3.0-4.7	1.5	1.2-2.0	8.3	7.4-9.3	11.3	10.3-12.4	13.3	12.2-14.5	11.8	10.7-12.9	0.4	0.2-0.8
Dondurma	18.5	17.2-19.9	0.9	0.6-1.4	0.8	0.5-1.1	6.5	5.7-7.3	13.5	12.3-14.7	29.8	28.2-31.3	29.9	28.3-31.4	0.3	0.1-0.6
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlac puding, muhallebi)	13.6	12.5-14.8	1.2	0.9-1.6	1.5	1.1-1.9	10.9	9.8-12.1	20.5	19.1-22.0	34.0	32.5-35.7	18.0	16.7-19.3	0.3	0.1-0.6
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL																
Dana eti	8.2	7.2-9.2	5.0	4.2-5.9	5.9	5.2-6.7	23.4	22.0-24.8	21.7	20.3-23.2	23.5	22.1-25.0	11.6	10.5-12.8	0.7	0.5-1.1
Kuzu/koyun eti	29.3	27.7-30.9	1.8	1.3-2.5	1.9	1.5-2.5	11.2	10.1-12.3	14.6	13.4-15.8	22.0	20.6-23.4	18.1	16.9-19.4	1.2	0.9-1.7
Tavuk eti	4.3	3.7-4.9	3.0	2.4-3.7	5.6	4.8-6.6	32.5	30.9-34.2	31.6	30.0-33.2	18.5	17.2-19.8	4.2	3.7-4.8	0.4	0.2-0.8
Hindi eti	84.9	83.7-86.2	-	-	0.2	0.1-0.7	0.4	0.2-0.7	1.2	0.8-1.7	3.6	3.0-4.4	9.1	8.1-10.3	0.5	0.3-0.9
Kaz/ördek eti	93.1	92.2-94.0	-	-	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.4	0.3	0.2-0.5	1.2	0.9-1.6	4.8	4.1-5.6	0.5	0.3-0.8
Balık	7.8	6.8-8.9	0.3	0.2-0.6	0.5	0.3-0.8	9.4	8.5-10.3	26.7	25.3-28.3	36.1	34.4-37.7	18.7	17.3-20.1	0.6	0.4-0.9
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	78.8	77.3-80.1	0.2	0.1-0.5	0.3	0.1-0.5	0.9	0.6-1.3	2.7	2.2-3.3	7.4	6.6-8.4	9.0	8.0-10.1	0.8	0.5-1.1
Sakatlatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	40.7	39.0-42.4	0.0	0.0-0.2	0.2	0.1-0.5	2.6	2.1-3.3	5.4	4.7-6.2	25.2	23.8-26.8	25.4	24.0-26.9	0.4	0.2-0.7
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	29.1	27.6-30.7	3.6	3.0-4.3	2.3	1.9-2.9	15.0	13.7-16.4	19.1	17.8-20.4	18.0	16.8-19.4	12.4	11.3-13.5	0.4	0.2-0.7
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	6.9	6.1-7.8	15.1	14.0-16.3	9.3	8.3-10.5	27.0	25.5-28.6	18.9	17.6-20.2	16.0	14.7-17.3	6.4	5.6-7.3	0.3	0.2-0.7
Kurubaklagiller	1.9	1.4-2.5	1.0	0.8-1.4	2.8	2.2-3.6	28.7	27.2-30.3	44.2	42.5-45.9	19.0	17.7-20.4	1.9	1.5-2.4	0.4	0.2-0.7
Yumurta	2.9	2.4-3.6	32.9	31.4-34.6	16.8	15.5-18.2	32.4	30.8-34.0	10.2	9.1-11.3	3.0	2.4-3.7	1.3	0.9-1.9	0.4	0.2-0.8

Tablo 2.38. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥ 15 yaş)													
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SEBZE VE MEYVELER														
Yeşil yapraklı sebzeler	5.6	4.7-6.6	21.0	19.6-22.4	13.0	11.9-14.2	27.1	25.7-28.6	20.2	18.9-21.7	9.3	8.3-10.3	3.4	2.8-4.2
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	19.2	17.8-20.8	1.7	1.3-2.1	2.4	1.9-3.0	13.4	12.3-14.5	24.2	22.8-25.7	26.3	24.8-27.8	12.4	11.4-13.5
Domates	1.5	1.1-1.9	49.1	47.4-50.8	16.0	14.8-17.3	21.3	19.9-22.7	8.1	7.2-9.0	2.8	2.4-3.4	0.9	0.7-1.2
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	5.6	4.8-6.6	35.4	33.8-37.0	14.0	12.8-15.3	23.5	22.1-25.0	13.9	12.7-15.1	5.3	4.6-6.1	2.0	1.6-2.4
Mantar	33.3	31.7-35.0	0.1	0.1-0.3	0.4	0.2-1.1	2.7	2.1-3.4	9.8	8.8-10.8	26.4	24.9-27.9	26.9	25.5-28.4
Mısır	26.4	24.9-28.0	0.7	0.4-1.0	0.5	0.3-0.8	4.1	3.4-4.8	10.8	9.7-12.0	25.9	24.4-27.5	31.2	29.7-32.8
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	53.8	52.1-55.5	0.3	0.2-0.5	0.2	0.1-0.4	2.6	2.1-3.1	8.6	7.7-9.6	20.6	19.2-22.0	11.5	10.5-12.6
Kurutulmuş sebzeler	44.7	43.0-46.5	0.3	0.1-0.8	0.2	0.1-0.4	2.2	1.8-2.8	8.9	8.0-10.0	25.6	24.1-27.1	16.5	15.3-17.9
Kurutulmuş meyveler	35.9	34.2-37.6	2.5	2.1-3.0	1.4	1.1-1.8	8.0	7.2-8.8	13.7	12.5-14.9	22.6	21.3-24.0	15.2	14.0-16.4
Kuru üzüm	30.7	29.1-32.3	2.5	2.1-2.9	1.5	1.2-2.0	9.6	8.6-10.7	13.8	12.7-14.9	24.5	23.0-26.1	17.0	15.8-18.3
Turunçgiller	4.3	3.7-5.2	8.9	8.1-9.9	8.7	7.8-9.7	26.0	24.6-27.5	24.0	22.6-25.5	20.8	19.4-22.4	6.8	5.9-7.7
Diğer taze meyveler	3.9	3.2-4.8	29.1	27.6-30.7	14.7	13.6-15.9	27.4	25.9-28.9	14.8	13.6-16.0	6.6	5.7-7.6	3.1	2.5-3.8
Hazır konserve sebzeler	84.2	82.9-85.4	0.3	0.2-0.5	0.1	0.0-0.3	1.0	0.8-1.4	2.3	1.8-2.9	5.4	4.7-6.2	5.3	4.6-6.2
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	40.9	39.2-42.6	1.5	1.0-2.2	1.4	1.1-1.8	8.0	7.2-8.9	16.5	15.3-17.7	23.5	22.1-24.9	6.2	5.5-7.0
Patates kızartması	10.6	9.7-11.6	2.7	2.1-3.5	3.7	3.1-4.3	23.9	22.4-25.4	30.8	29.2-32.4	21.1	19.8-22.4	6.9	5.9-8.0
Sebzeler, toplam	0.7	0.5-1.0	48.2	46.5-49.9	16.8	15.5-18.3	22.9	21.5-24.4	7.6	6.7-8.7	2.7	2.2-3.4	0.6	0.4-0.9
Meyveler, toplam	1.2	0.8-1.7	47.6	45.9-49.3	16.8	15.6-18.1	22.5	21.1-23.9	7.7	6.8-8.7	3.0	2.5-3.7	1.0	0.7-1.4

Tablo 2.38. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥ 15 yaş)																	
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1			Ayda 1-3		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
EKMEK-TAHILLAR																		
Beyaz ekmek	7.3	6.5-8.1	75.3	73.9-76.7	3.7	3.1-4.5	5.1	4.5-5.9	3.5	3.0-4.2	2.3	1.8-2.8	2.5	2.0-3.1	0.2	0.1-0.6		
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	58.8	57.1-60.4	13.5	12.4-14.6	3.1	2.6-3.7	6.1	5.3-6.9	5.0	4.3-5.9	5.8	5.1-6.7	7.3	6.4-8.3	0.4	0.2-0.8		
Ev yapımı mayasız ekmecekler (Yufka vb.)	41.1	39.4-42.8	9.3	8.3-10.3	2.4	1.9-3.1	6.3	5.6-7.2	10.3	9.3-11.4	16.9	15.6-18.2	13.3	12.2-14.4	0.4	0.3-0.8		
Pirinç	4.4	3.8-5.1	3.1	2.5-3.7	7.5	6.6-8.6	41.6	39.9-43.3	27.6	26.1-29.1	13.0	12.0-14.1	2.5	2.1-3.0	0.3	0.1-0.6		
Bulgur	4.6	3.9-5.3	1.3	1.0-1.7	4.5	3.8-5.3	40.0	38.4-41.7	32.3	30.7-33.9	14.6	13.5-15.8	2.5	2.0-3.0	0.3	0.1-0.6		
Makarna, erişte, kuskus	6.0	5.2-6.8	0.8	0.6-1.1	3.0	2.5-3.7	32.7	31.1-34.4	36.4	34.8-38.1	17.1	15.9-18.4	3.6	3.1-4.3	0.3	0.2-0.6		
Börek, çörek, açma	7.5	6.7-8.5	4.8	4.1-5.6	4.3	3.6-5.2	17.7	16.3-19.1	25.4	24.0-26.9	29.0	27.5-30.5	10.9	9.9-12.0	0.4	0.2-0.7		
Kurabiye	29.0	27.5-30.5	1.2	0.9-1.6	1.3	0.8-1.9	7.4	6.5-8.5	15.1	13.9-16.4	23.7	22.2-25.2	22.0	20.6-23.4	0.3	0.2-0.7		
Tarhana	26.2	24.6-27.9	3.1	2.7-3.7	3.7	3.2-4.3	16.9	15.8-18.1	18.4	17.1-19.8	20.6	19.3-22.0	10.5	9.4-11.6	0.5	0.3-0.8		
Bisküvi/kraker	19.0	17.8-20.4	12.0	10.9-13.2	7.4	6.5-8.4	20.6	19.2-22.1	15.5	14.2-16.9	12.9	11.9-14.0	12.2	11.2-13.2	0.3	0.2-0.7		
Simit	15.8	14.6-17.1	7.1	6.2-8.0	5.1	4.4-6.0	20.4	19.0-21.8	21.3	19.8-22.8	17.5	16.3-18.8	12.5	11.5-13.7	0.3	0.1-0.6		
Kahvaltılık tahıllar (müsl, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	89.2	87.9-90.3	1.0	0.6-1.6	0.3	0.2-0.6	1.7	1.3-2.2	2.0	1.5-2.6	1.8	1.3-2.3	3.1	2.5-3.7	1.0	0.7-1.4		

Tablo 2.38. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥15 yaş)														
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
İÇECEKLER															
Hazır meyve suları	33.3	31.7-34.8	5.4	4.6-6.3	4.1	3.4-4.9	15.3	14.0-16.7	13.1	11.9-14.4	15.6	14.4-16.9	13.0	12.0-14.1	0.3
Taze sıkılmış meyve suları	48.8	47.1-50.5	0.8	0.6-1.1	0.9	0.6-1.3	7.2	6.4-8.1	11.5	10.4-12.7	15.9	14.7-17.2	14.6	13.4-15.9	0.3
Taze sıkılmış sebze suları	94.3	93.4-95.1	0.1	0.1-0.3	0.1	0.0-0.3	0.7	0.4-1.2	0.8	0.5-1.1	1.5	1.1-2.0	2.0	1.6-2.5	0.5
Light, zero kolalı içecekler	89.3	88.1-90.4	0.7	0.4-1.1	0.7	0.4-1.1	1.5	1.2-2.0	2.1	1.6-2.7	2.4	1.9-3.1	2.8	2.3-3.4	0.5
Normal kolalı içecekler	36.7	35.1-38.4	6.2	5.4-7.0	5.6	4.7-6.6	15.1	13.9-16.4	12.6	11.5-13.8	13.6	12.5-14.8	9.9	9.0-10.8	0.3
Soğuk çaylar	66.2	64.4-67.9	1.9	1.4-2.7	1.9	1.4-2.5	7.4	6.4-8.5	8.2	7.2-9.5	7.7	6.8-8.7	6.2	5.4-7.1	0.5
Çay (siyah)	2.7	2.1-3.5	89.7	88.5-90.9	2.1	1.6-2.7	2.3	1.8-3.0	1.7	1.2-2.5	0.6	0.4-0.9	0.4	0.2-0.6	0.4
Yeşil çay	78.0	76.6-79.4	1.7	1.4-2.2	0.8	0.5-1.1	3.1	2.4-3.9	4.0	3.4-4.7	5.3	4.6-6.1	6.6	5.8-7.5	0.5
Bitki çayları	47.8	46.1-49.6	3.0	2.5-3.6	1.5	1.2-1.8	7.5	6.6-8.5	8.8	7.9-9.8	14.5	13.3-15.7	16.6	15.4-17.9	0.4
Maden suyu, soda	17.7	16.4-19.1	12.3	11.3-13.4	7.3	6.4-8.3	23.1	21.7-24.5	16.4	15.2-17.6	14.9	13.7-16.1	8.0	7.1-9.0	0.4
Hazır granül kahve	42.4	40.7-44.1	11.4	10.3-12.6	4.6	3.8-5.5	13.4	12.2-14.7	10.4	9.5-11.5	10.0	9.0-11.1	7.2	6.4-8.2	0.4
Filtre kahve	87.8	86.6-88.9	2.0	1.5-2.5	0.4	0.3-0.7	2.1	1.6-2.7	2.1	1.7-2.7	2.2	1.8-2.8	2.2	1.7-2.8	1.2
Türk kahvesi	27.9	26.3-29.6	14.1	12.9-15.4	4.9	4.3-5.6	16.6	15.5-17.9	13.3	12.2-14.6	14.8	13.7-16	7.9	7.1-8.8	0.4
Enerji içecekleri	84.3	82.9-85.6	0.3	0.2-0.7	0.3	0.2-0.6	1.7	1.2-2.3	2.2	1.7-2.8	5.0	4.3-5.9	5.7	4.9-6.6	0.5
Alkolü içecekler	75.0	73.4-76.5	0.8	0.6-1.1	0.8	0.6-1.2	3.2	2.7-3.9	3.9	3.2-4.8	7.6	6.7-8.6	8.1	7.2-9.2	0.4

Tablo 2.38. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥15 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	20.1	18.7-21.6	42.8	41.1-44.5	7.6	6.7-8.6	13.0	11.8-14.2	4.9	4.2-5.7	4.4	3.7-5.2	3.2	2.6-3.8	4.2	3.5-5.0
Fındık yağı	93.8	92.8-94.6	0.5	0.3-0.8	0.2	0.1-0.5	0.4	0.2-0.8	0.2	0.1-0.4	0.4	0.3-0.7	0.8	0.5-1.1	3.6	3.0-4.4
Ayçiçek yağı	12.8	11.7-13.8	59.9	58.2-61.5	5.1	4.3-5.9	8.7	7.8-9.7	5.0	4.4-5.7	3.7	3.1-4.4	1.3	1.0-1.6	3.7	3.0-4.4
Mısır özü yağı	83.4	82.1-84.6	3.8	3.2-4.5	1.0	0.7-1.5	2.3	1.9-2.8	1.7	1.4-2.1	1.7	1.3-2.2	1.6	1.2-2.1	4.5	3.8-5.3
Soya yağı	95.3	94.5-96.1	0.1	0.0-0.4	-	-	0.1	0.0-0.3	0.1	0.0-0.2	0.3	0.1-0.6	0.4	0.2-0.8	3.8	3.2-4.6
Kanola yağı	95.2	94.3-96.0	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	0.3	0.1-1.2	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.3	0.1-0.7	3.9	3.3-4.7
Sert margarin	58.9	57.2-60.6	3.1	2.5-3.8	1.7	1.2-2.6	6.4	5.6-7.3	7.4	6.6-8.3	10.3	9.3-11.4	7.2	6.4-8.2	4.9	4.2-5.8
Yumuşak margarin	75.0	73.5-76.4	2.9	2.3-3.5	0.9	0.7-1.2	4.3	3.7-4.9	4.1	3.5-4.8	4.6	4.0-5.3	4.1	3.5-4.9	4.2	3.5-5.0
Tereyağı	12.2	11.1-13.4	28.6	27.1-30.1	10.1	9.2-11.2	23.6	22.1-25.1	10.9	9.9-12.0	8.3	7.4-9.3	3.8	3.2-4.5	2.6	2.0-3.2
Kuyruk yağı, içyağı	72.0	70.4-73.6	0.8	0.5-1.5	0.5	0.3-0.9	2.7	2.1-3.5	3.6	3.1-4.3	8.4	7.4-9.5	8.9	8.0-9.8	3.1	2.5-3.8
Sofra şekeri	23.9	22.4-25.4	66.1	64.4-67.7	1.2	0.9-1.6	2.7	2.2-3.5	1.9	1.4-2.4	1.7	1.3-2.2	1.9	1.5-2.5	0.6	0.4-1.0
Bal, reçel, pekmez	10.4	9.4-11.6	32.2	30.7-33.9	9.7	8.7-10.8	21.9	20.5-23.3	13.6	12.4-14.8	7.9	7.0-8.8	3.9	3.3-4.6	0.5	0.3-0.8
Şekerleme, lokum, çikolata	21.2	19.9-22.6	7.5	6.5-8.6	5.1	4.4-6.0	17.2	15.9-18.7	16.4	15.2-17.7	18.5	17.3-19.8	13.5	12.4-14.7	0.5	0.3-0.9
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	16.5	15.2-17.8	0.8	0.6-1.2	1.5	1.1-2.1	9.8	8.7-11.0	17.4	16.1-18.8	32.9	31.4-34.5	20.6	19.3-22.0	0.5	0.3-0.8
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	31.5	29.9-33.1	0.3	0.1-0.5	0.6	0.4-1.1	3.0	2.5-3.7	8.7	7.7-9.9	25.8	24.3-27.3	29.7	28.1-31.2	0.5	0.3-0.8
Yapay tatlandırıcılar	96.5	95.8-97.1	0.4	0.3-0.6	0.0	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	0.4	0.2-0.7	0.9	0.6-1.5	1.5	1.2-2.0
Hazır çorbalar	67.5	65.9-69.1	0.4	0.3-0.7	0.8	0.5-1.2	4.8	4.1-5.6	7.8	6.8-8.8	8.8	7.9-9.8	9.0	8.0-10.1	0.9	0.6-1.3
Tütsülenmiş ürünler	91.6	90.6-92.5	0.1	0.0-0.4	0.1	0.0-0.2	0.7	0.4-1.7	0.6	0.4-0.9	2.0	1.5-2.5	2.0	1.6-2.5	2.9	2.4-3.5
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	54.0	52.3-55.8	3.6	3.1-4.3	3.5	2.9-4.2	13.7	12.5-15.1	8.4	7.5-9.4	5.9	5.2-6.7	4.2	3.5-5.0	6.5	5.7-7.5
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb	61.4	59.7-63.1	0.3	0.2-0.5	0.6	0.4-1.1	3.7	3.0-4.4	6.9	6.0-7.9	15.2	14.0-16.6	11.3	10.2-12.6	0.5	0.3-0.9
Döner, kebab vb	11.1	10.2-12.1	3.0	2.3-3.8	3.5	2.9-4.2	15.8	14.5-17.1	20.0	18.6-21.4	33.3	31.8-35.0	12.8	11.8-14.0	0.5	0.3-0.8
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb	10.5	9.5-11.5	0.6	0.4-0.9	1.1	0.8-1.4	10.4	9.3-11.6	21.8	20.3-23.3	41.4	39.7-43.1	13.9	12.8-15.0	0.5	0.3-0.8
Cips ve mısır çerezleri vb	53.2	51.5-55.0	2.2	2.2	1.8	1.2-2.5	8.8	7.7-10.0	10.3	9.2-11.5	12.3	11.2-13.4	11.0	10.0-12.2	0.5	0.3-0.8

3.5.6. 15-18 Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 15-18 yaş grubu kadınlarda besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.39'da verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %80.6, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %53.9, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %64.4'dür. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.2, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.6, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %81.2, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %9.9 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.0, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %8.6, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %1.9'dur. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.7, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %38.6, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.4, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %48.9 olarak saptanmıştır.

15-18 yaş grubu kadınlar, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %25.6'sı, kuzu/koyun etini %48.7'si, tavuk etini %4.4'ü hindi etini %90.0'ı, kaz/ördek etini %97.7'si balığı 16.4'ü hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %2.8, kuzu/koyun eti %1.0, tavuk eti %1.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %14.3, kuzu/koyun eti %7.4, tavuk eti %36.3, hindi eti %0.3 ve balık %5.2 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %4.6, her gün tüketilme sıklığı % 1.1 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %25.5'dir.

Kadınlarda, 15-18 yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %7.7, her gün tüketenlerin sıklığı %24.4, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %10.1'dir. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %7.6, her gün tüketenlerin sıklığı %13.4, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %7.2'dir.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %14.6, her gün tüketenlerin sıklığı %20.4, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.4'dür. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %32.0, her gün tüketenlerin sıklığı %2.4, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %1.9'dur.

Turuncgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.3, her gün tüketenlerin sıklığı %9.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %6.2'dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.1, her gün tüketenlerin sıklığı %35.6, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %15.7'dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %41.1 iken, %2.9 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %7.8 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 15-18 yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %2.3, her gün tüketenler %45.2, haftada 4-5 tüketenler %11.9, haftada 2-3 tüketenler %22.4, haftada 1 tüketenler %14.0'dür. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %0.3, her gün tüketenler %53.7, haftada 4-5 tüketenler %10.2, haftada 2-3 tüketenler %25.4, haftada 1 tüketenler %7.5'dir.

Kadınlarda, 15-18 yaş grubunda ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %8.5'i, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %65.8'i ve ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %38.7'i hiç tüketmemektedirler. Beyaz ekmek %75.1, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %9.9 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %10.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıl grubunda yer alan pirinç %2.5, bulgur %3.3, börek, çörek, açma %6.6, bisküvi/kraker %32.5, simit %11.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 15-18 yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %21.8, her gün tüketenlerin sıklığı %10.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %14.7'dir. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %57.5, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %11.4'dür. Taze sıkılmış sebze suları ise %96.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %86.8, normal kolalı içecekler ise %28.5 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %55.8 iken bu sıklık yeşil çay için %0.5, bitki çayları için %2.0'dir. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %39.3 iken her gün tüketme sıklığı %8.3'dür.

15-18 yaş grubu kadınlarda zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %29.8, her gün tüketenlerin sıklığı %37.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.2'dir. Ayçiçek yağı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %9.3, her gün tüketenlerin sıklığı %64.0 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %5.5'dir. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %52.2, her gün tüketenlerin sıklığı %2.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %6.1'dir. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %72.2, her gün tüketenlerin sıklığı %2.0 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %4.8'dir.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %14.4, her gün tüketenlerin sıklığı %29.7, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10'dur.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %24.5, her gün tüketenlerin sıklığı %51.5, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %5.5'dir. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %13.2, haftada bir tüketilme sıklığı %12.3'dür.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %39.2 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %13.8'dir. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %12.8, her gün tüketilme sıklığı %1.4, haftada bir kez tüketilme sıklığı %21.6'dır. Pide, lahmacun, pizza, gözlemeyi hiç tüketmeyenlerin sıklığı %11.4, her gün tüketenlerin sıklığı %0.3 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %15.7'dir.

Tablo 2. 39. 15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	KADIN (15-18 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastorize süt	80.6	74.7-85.3	4.0	2.2-7.3	1.2	0.4-3.8	3.9	2.1-7.1	3.7	1.8-7.4	4.7	2.3-9.4	0.7	0.2-2.3	1.2	0.4-3.1
UHT süt	53.9	47.2-60.5	8.6	5.6-13.0	4.4	1.9-9.8	11.8	8.1-16.7	8.5	5.4-13.2	7.1	4.2-11.7	4.0	2.3-6.9	1.8	0.7-4.3
Açık süt	64.4	57.7-70.7	1.9	0.3-2.9	2.0	0.8-5.2	8.2	2.2-4.8	8.3	5.2-13.0	9.5	6.3-14.3	4.6	2.6-8.0	0.9	0.3-2.9
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.2	85.2-93.6	0.7	0.2-2.9	-	-	1.2	0.3-4.8	0.9	0.3-2.9	2.8	1.2-6.3	2.2	0.8-6.3	2.0	0.9-4.5
Yoğurt, ayran	4.6	2.5-8.4	38.6	32.1-45.4	12.6	8.8-17.7	21.8	17.0-27.4	12.1	8.3-17.3	9.9	6.6-14.6	0.5	0.1-3.3	-	-
Probiyotik yoğurt	81.2	75.6-85.8	1.4	0.4-4.5	0.7	0.2-3.1	1.4	0.5-3.7	2.3	1.0-5.3	3.4	1.6-7.1	4.1	2.3-7.5	5.4	3.1-9.2
Peynir	9.9	6.2-15.5	48.9	42.2-55.6	5.4	3.2-9.1	18.6	14.1-24.0	11.3	7.8-16.2	4.4	2.4-7.9	1.5	0.5-4.6	-	-
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	36.7	30.5-43.4	11.0	7.1-16.5	7.6	4.7-11.9	15.9	11.5-21.5	15.1	11.0-20.4	8.7	5.6-13.2	5.1	2.8-8.8	-	-
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	62.7	55.8-69.1	1.2	0.5-3.3	2.0	0.9-4.3	6.4	3.3-12.1	11.5	7.9-16.4	6.6	3.8-11.1	9.2	5.8-14.3	0.4	0.1-2.9
Krema/kaymak	60.0	53.3-66.3	1.0	0.3-3.0	1.0	0.2-4.1	3.6	1.9-6.6	10.5	7.2-15.2	9.9	6.6-14.6	13.5	9.6-18.8	0.5	0.1-3.3
Dondurma	9.8	6.3-14.9	2.2	0.9-5.6	2.1	0.9-4.7	12.5	8.7-17.7	20.0	15.3-25.8	33.8	27.7-40.6	19.5	14.9-25.1	-	-
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütläş puding, muhallebi)	14.0	9.9-19.5	0.2	0.0-1.7	1.6	0.5-4.7	8.2	5.3-12.5	21.5	16.6-27.4	38.5	32.1-45.2	16.0	11.6-21.6	-	-
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL																
Dana eti	25.6	20.0-32.1	2.8	1.1-6.6	1.6	0.6-4.0	14.3	10.0-20.0	15.3	11.3-20.4	26.0	20.7-32.3	12.0	8.4-16.9	2.4	1.1-5.2
Kuzu/koyun eti	48.7	42.0-55.4	1.0	0.3-3.3	0.9	0.2-3.6	7.4	4.6-11.6	13.2	9.3-18.2	16.9	12.5-22.4	9.2	6.1-13.6	2.9	1.4-5.7
Tavuk eti	4.4	2.4-7.9	1.5	0.5-5.9	3.6	1.8-7.3	36.3	30.2-43.0	22.9	17.8-29.0	26.7	21.0-33.3	4.2	2.3-7.6	0.2	0.0-1.7
Hindi eti	90.0	84.9-93.5	-	-	-	-	0.3	0.0-2.3	0.2	0.0-1.4	3.1	1.3-7.0	5.6	3.1-10.0	0.7	0.2-2.6
Kaz/ördek eti	97.7	95.3-98.8	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	0.3-3.2	0.6	0.2-1.9	0.7	0.2-2.6
Balık	16.4	12.0-21.9	-	-	-	-	5.2	3.1-8.7	20.7	15.5-27.0	33.6	27.6-40.1	23.0	17.8-29.2	1.2	0.4-3.2
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	84.2	78.8-88.4	0.5	0.1-3.3	-	-	0.6	0.2-2.6	0.1	0.0-0.7	9.1	5.8-13.8	4.2	2.3-7.5	1.4	0.5-3.7
Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)	76.3	70.3-81.4	-	-	-	-	0.3	0.0-2.3	0.5	0.1-1.9	9.7	6.5-14.3	12.6	8.8-17.7	0.6	0.1-2.4
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	22.5	17.0-29.2	3.3	1.5-6.8	3.2	1.6-6.3	12.3	8.7-17.2	24.7	19.4-30.8	20.2	15.6-25.8	13.6	9.5-19.0	0.2	0.0-1.7
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	7.6	4.7-12.1	13.4	9.8-18.0	7.2	4.5-11.4	19.0	14.1-25.1	21.3	16.2-27.5	20.8	15.9-26.7	10.2	6.7-15.2	0.6	0.1-2.4
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	4.6	2.0-10.3	1.1	0.4-3.4	3.0	1.3-6.7	25.5	20.3-31.6	38.2	32.0-44.9	22.7	17.6-28.7	4.6	2.3-9.0	0.2	0.0-1.7
Yumurta	7.7	4.8-12.0	24.4	19.0-30.8	10.1	6.5-15.3	28.0	22.5-34.3	18.2	13.6-23.8	8.2	5.3-12.5	3.1	1.3-7.4	0.2	0.0-1.7

Tablo 2.39. 15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (15-18 yaş)																							
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1			Ayda 1-3			Ayda 1'den az			Bilmiyor /yanıtsız		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%		
SEBZE VE MEYVELER																								
Yeşil yapraklı sebzeler	14.6	10.1-20.6	20.4	15.7-26.1	8.4	5.4-12.8	22.6	17.3-28.9	17.2	12.9-22.6	12.0	8.2-17.0	4.3	2.3-7.9	0.5	0.1-2.0								
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahan)	32.0	26.0-38.8	2.4	1.2-5.0	1.9	0.7-4.7	6.8	4.4-10.4	18.2	13.6-24.0	24.8	19.3-31.2	13.6	9.7-18.7	0.2	0.0-1.7								
Domates	2.4	1.1-5.2	49.0	42.3-55.7	13.2	9.3-18.5	18.8	14.3-24.3	10.7	7.4-15.4	4.8	2.6-8.8	0.8	0.2-2.5	0.2	0.0-1.7								
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	20.5	15.6-26.5	21.0	16.2-26.8	10.0	6.6-14.8	20.1	15.4-25.9	14.6	10.5-19.8	9.1	5.4-14.8	4.0	2.1-7.6	0.7	0.2-3.0								
Mantar	53.5	46.9-60.1	-	-	0.3	0.0-1.8	2.0	0.9-4.8	5.7	3.3-9.6	22.5	17.7-28.3	15.7	11.5-21.1	0.2	0.0-1.7								
Mısır	18.1	13.0-24.6	0.5	0.1-3.6	1.4	0.5-3.7	6.0	3.6-10.0	15.4	11.2-20.8	34.5	28.5-41.1	23.4	18.4-29.2	0.7	0.2-3.0								
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	58.5	51.8-64.9	0.7	0.1-4.5	-	-	3.0	1.5-6.0	9.2	5.9-14.0	16.1	12.1-21.0	10.5	7.0-15.5	2.1	0.8-5.1								
Kurutulmuş sebzeler	42.7	36.2-49.4	-	-	0.6	0.1-2.3	3.3	1.5-6.9	10.9	7.5-15.7	27.1	21.6-33.4	13.8	9.6-19.4	1.6	0.6-4.0								
Kurutulmuş meyveler	45.0	38.4-51.8	1.7	0.6-4.4	1.6	0.5-4.8	10.3	7.0-15.0	8.8	5.7-13.4	17.7	12.9-23.9	14.2	10.2-19.3	0.6	0.2-2.7								
Kuru üzüm	41.1	34.7-47.8	2.9	1.3-6.5	1.9	0.8-4.9	8.4	5.6-12.3	10.6	7.3-15.1	21.7	16.4-28.2	12.8	8.9-18.0	0.6	0.1-2.4								
Turunçgiller	3.3	1.7-6.2	9.9	6.7-14.3	6.2	3.5-10.5	28.9	23.3-35.3	25.5	19.9-32.1	22.0	16.9-28.1	3.9	2.2-7.1	0.2	0.0-1.7								
Diğer taze meyveler	4.1	2.3-7.5	35.6	29.3-42.4	15.7	11.5-21.0	23.6	18.5-29.6	12.2	8.3-17.5	6.5	3.8-10.8	1.8	0.8-4.1	0.5	0.1-2.1								
Hazır konserve sebzeler	84.1	78.9-88.2	-	-	0.7	0.1-4.5	0.7	0.2-2.8	1.5	0.6-3.8	7.9	5.0-12.1	4.2	2.3-7.5	1.0	0.3-3.2								
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	37.4	31.2-44.1	0.3	0.0-2.0	2.9	1.4-5.7	10.5	7.2-15.1	13.0	8.9-18.0	27.3	21.8-33.6	6.9	4.0-11.6	1.7	0.7-3.8								
Patates kızartması	5.8	2.9-11.3	7.8	4.6-13.0	4.0	2.1-7.3	31.6	25.8-38.0	28.5	23.0-34.8	18.4	13.9-24.0	2.8	1.3-5.7	1.0	0.3-3.2								
Sebzeler, toplam	2.3	1.0-5.2	45.2	38.6-52.0	11.9	8.4-16.6	22.4	17.5-28.3	14.0	9.8-19.6	2.7	1.3-5.5	1.3	0.4-4.2	0.2	0.0-1.7								
Meyveler, toplam	0.3	0.0-2.2	53.7	47.0-60.3	10.2	6.9-14.9	25.4	19.9-31.8	7.5	4.9-11.3	2.5	1.2-5.1	0.1	0.0-1.0	0.2	0.0-1.7								

Tablo 2.39. 15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı (devamı)

Besinler	KADIN (15-18 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	8.5	5.7-12.6	75.1	68.9-80.4	3.5	1.7-7.2	5.0	3.0-8.3	1.2	0.4-3.1	5.1	2.5-10.0	1.4	0.4-4.7	0.2	0.0-1.7
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	65.8	59.3-71.8	9.9	6.7-14.5	2.1	1.0-4.2	5.9	3.4-10.2	4.0	2.1-7.7	8.7	5.6-13.4	3.2	1.8-5.8	0.2	0.0-1.7
Ev yapımı mayasız ekmeçler (yufka vb.)	38.7	32.5-45.4	10.4	7.0-15.2	2.3	0.9-5.5	5.9	3.4-9.9	10.9	7.3-15.9	22.9	17.5-29.3	8.7	5.7-13.1	0.2	0.0-1.7
Pirinç	3.2	1.4-7.0	2.5	1.1-5.7	7.4	4.6-11.5	38.2	32.1-44.8	33.8	27.8-40.3	13.6	9.0-19.9	0.9	0.3-2.6	0.4	0.1-1.6
Bulgur	5.7	3.1-10.3	3.3	1.5-7.2	5.0	2.9-8.6	32.4	26.5-38.9	34.0	28.0-40.5	16.1	11.4-22.2	3.0	1.6-5.9	0.4	0.1-1.6
Makarna, erişte, kuskus	3.7	1.9-7.2	0.9	0.3-2.8	5.6	3.2-9.4	40.1	33.8-46.8	32.7	26.7-39.4	13.3	9.5-18.4	3.5	1.5-8.0	0.2	0.0-1.7
Börek, çörek, açma	6.4	3.9-10.6	6.6	4.0-10.6	8.5	4.8-14.7	16.1	11.9-21.5	23.2	18.0-29.3	30.8	25.1-37.2	8.1	5.1-12.5	0.2	0.0-1.7
Kurabiye	17.7	12.9-23.7	1.5	0.6-3.6	2.4	1.0-5.9	7.3	4.7-11.1	19.7	14.8-25.7	32.4	26.5-38.9	18.8	14.1-24.7	0.2	0.0-1.7
Tarhana	43.7	37.1-50.6	2.2	1.0-4.5	1.9	0.9-4.3	6.1	3.8-9.7	18.8	14.1-24.7	18.1	13.5-23.8	8.4	5.6-12.5	0.7	0.2-2.9
Bisküvi/kraker	3.3	1.8-6.1	32.5	26.3-39.3	13.8	10.0-18.9	27.5	22.0-33.9	11.9	8.0-17.2	8.5	5.6-12.8	1.8	0.7-4.4	0.7	0.2-2.7
Simit	16.6	11.7-23.0	11.6	7.7-16.9	6.3	3.7-10.3	19.1	14.5-24.8	22.9	17.8-28.9	14.1	10.3-18.9	9.3	6.1-13.9	0.2	0.0-1.7
Kahvaltılık tahıllar (müslı, mısıır gevreği, buğday gevreği, vb.)	76.4	70.3-81.5	2.9	1.3-6.1	-	-	4.4	2.3-8.1	3.8	1.9-7.4	5.3	3.0-9.2	7.0	4.5-10.9	0.2	0.0-1.7

Tablo 2.39. 15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (15-18 yaş)														
	Hiç			Her gün			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%
İÇEÇEKLER															
Hazır meyve suları	21.8	16.9-27.6	10.6	7.2-15.4	9.6	6.2-14.6	28.8	22.9-35.6	14.7	10.5-20.0	9.9	6.7-14.3	4.4	2.5-7.7	0.2
Taze sıkılmış meyve suları	57.5	50.8-64.0	1.5	0.6-3.6	1.1	0.2-5.3	2.9	0.9-9.0	11.4	8.1-15.8	13.2	9.3-18.2	11.8	8.2-16.7	0.7
Taze sıkılmış sebze suları	96.9	94.1-98.4	-	-	-	-	-	-	0.5	0.1-2.8	1.8	0.7-4.4	0.5	0.1-2.2	0.2
Light, zero kolalı içecekler	86.8	81.7-90.7	-	-	-	-	2.5	1.1-5.4	3.4	1.7-6.8	3.6	2.0-6.6	3.5	1.6-7.3	0.2
Normal kolalı içecekler	28.5	22.7-35.0	6.9	4.3-10.7	3.2	1.4-7.4	19.9	14.9-26.0	15.8	11.6-21.2	17.4	13.1-22.9	8.1	5.1-12.7	0.2
Soğuk çaylar	57.1	50.4-63.6	1.4	0.5-3.9	2.2	0.8-5.8	9.1	5.8-14.0	10.0	6.7-14.6	13.4	9.5-18.5	6.6	4.1-10.3	0.2
Çay (siyah)	14.8	10.5-20.5	55.8	49.1-62.3	3.4	1.7-6.7	13.5	9.5-18.9	5.7	3.4-9.5	2.5	1.1-5.2	4.0	2.3-6.9	0.2
Yeşil çay	76.8	70.9-81.9	0.5	0.2-1.8	1.1	0.4-3.5	4.6	2.5-8.4	4.3	2.3-8.1	6.3	3.8-10.3	5.6	3.4-9.2	0.7
Bitki çayları	60.4	53.8-66.6	2.0	0.8-4.5	2.0	0.7-5.5	3.9	2.1-7.0	6.0	3.7-9.7	14.0	10.0-19.2	11.1	7.9-15.4	0.7
Maden suyu, soda	47.8	41.1-54.5	3.2	1.7-6.2	3.5	1.5-7.8	9.0	5.5-14.4	11.2	7.8-15.8	13.9	10.0-18.8	11.3	7.6-16.5	0.2
Hazır granül kahve	31.4	25.7-37.9	13.2	9.4-18.2	6.3	3.6-10.8	19.1	13.9-25.6	16.2	11.9-21.7	8.5	5.6-12.7	4.7	2.7-8.2	0.6
Filtre kahve	94.1	90.3-96.4	1.3	0.3-5.0	-	-	0.3	0.0-2.3	1.1	0.3-3.7	1.4	0.6-3.4	1.2	0.4-3.3	0.6
Türk kahvesi	39.3	33.0-46.0	8.3	5.5-12.4	3.6	1.8-7.1	10.5	6.8-16.0	10.9	7.5-15.6	17.5	12.9-23.4	9.3	5.9-14.2	0.6
Enerji içecekleri	89.0	83.6-92.7	0.6	0.2-2.6	-	-	-	-	2.7	1.3-5.6	5.4	2.6-10.5	1.8	0.7-4.4	0.6
Alkollü içecek	96.0	92.3-97.9	-	-	-	-	-	-	-	-	1.2	0.3-4.4	2.2	0.9-5.3	0.6

Tablo 2.39. 15-18 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (15-18 yaş)															
	Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3				Haftada 1			
	Hiç	%	%95GA	%	Hiç	%	%95GA	%	Hiç	%	%95GA	%	Ayda 1-3	%	%95GA	Ayda 1'den az
YAĞ, ŞEKER, TATLI	%				%				%				%			
Zeytinyağı	29.8	23.9-36.4	37.9	31.8-44.5	6.9	4.2-11.0	9.8	6.1-15.2	4.2	2.4-7.4	6.5	3.7-11.0	2.0	0.9-4.4	2.9	1.3-6.0
Findık yağı	96.7	93.6-98.4	1.1	0.2-4.7	-	-	-	-	0.3	0.0-2.0	0.2	0.0-1.5	-	-	1.7	0.7-3.9
Ayçiçek yağı	9.3	6.2-13.9	64.0	57.4-70.1	3.8	1.8-7.8	9.9	6.6-14.5	5.5	3.1-9.5	3.9	2.1-7.0	1.2	0.3-4.8	2.5	1.2-5.1
Mısır özü yağı	86.2	80.9-90.2	2.6	1.1-6.1	1.0	0.2-4.1	3.0	1.5-6.2	-	-	1.4	0.5-3.7	1.0	0.2-5.0	4.8	2.7-8.4
Soya yağı	96.8	93.6-98.4	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	0.0-2.1	-	-	2.9	1.4-6.1
Kanola yağı	97.1	93.9-98.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.9	1.4-6.1
Sert margarin	52.2	45.5-58.8	2.2	0.8-5.5	3.5	1.6-7.5	7.7	5.0-11.7	6.1	3.8-9.7	16.6	12.2-22.3	8.0	5.2-12.1	3.7	1.9-7.1
Yumuşak margarin	72.2	66.0-77.7	2.0	0.9-4.7	0.7	0.2-2.9	7.2	4.5-11.2	4.8	2.8-8.1	5.8	3.3-10.0	4.7	2.6-8.2	2.6	1.2-5.7
Tereyağı	14.4	10.2-20.0	29.7	23.8-36.2	4.9	2.8-8.4	24.2	18.9-30.4	10.0	6.7-14.8	10.8	7.5-15.3	4.3	2.1-8.5	1.8	0.8-4.2
Kuyruk yağı, içyağı	76.7	70.6-81.8	1.5	0.4-6.0	0.8	0.2-3.3	2.3	1.0-5.6	5.0	2.9-8.5	6.3	3.8-10.3	4.7	2.5-8.7	2.6	1.3-5.1
Sofra şekeri	24.5	19.1-30.8	51.5	44.8-58.2	2.5	1.1-5.7	7.4	4.5-11.8	5.5	3.1-9.5	4.8	2.6-8.7	3.2	1.7-6.1	0.6	0.1-2.4
Bal, reçel, pekmez	23.6	18.2-30.1	19.5	14.7-25.3	5.5	3.0-9.8	19.5	14.5-25.6	14.4	10.5-19.4	9.0	6.1-13.3	7.9	5.0-12.1	0.6	0.1-2.4
Şekerleme, lokum, çikolata	6.8	3.8-12.1	22.0	17.0-28.1	14.2	10.2-19.3	29.0	23.2-35.6	14.2	10.3-19.3	10.4	7.0-15.2	2.7	1.3-5.7	0.6	0.1-2.4
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	13.2	9.3-18.2	-	-	2.5	1.1-5.5	7.4	4.7-11.5	12.3	8.1-18.3	42.2	35.8-49.0	21.8	16.8-27.7	0.6	0.1-2.4
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	10.0	6.8-14.5	0.6	0.1-2.2	0.3	0.0-2.3	4.3	2.3-7.8	12.9	8.6-18.8	47.7	41.5-54.5	23.7	18.5-29.7	0.6	0.1-2.4
Yapay tatlandırıcılar	96.8	94.0-98.3	-	-	0.4	0.1-3.1	-	-	0.7	0.2-2.9	0.3	0.0-2.1	0.4	0.1-2.9	1.4	0.6-3.3
Hazır çorbalar	65.1	58.6-71.0	1.1	0.3-3.7	0.9	0.3-3.2	4.5	2.6-7.4	5.8	3.5-9.4	12.1	8.4-17.1	10.0	6.7-14.6	0.6	0.1-2.4
Tütsülenmiş ürünler	93.5	89.5-96.0	-	-	-	-	-	-	0.2	0.0-1.5	2.5	1.0-6.1	1.8	0.7-4.4	2.0	0.9-4.4
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	51.1	44.4-57.8	4.5	2.3-8.5	4.0	2.1-7.4	15.7	11.4-21.2	8.8	5.6-13.5	10.5	7.2-15.2	3.2	1.6-6.2	2.3	1.1-4.8
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	39.2	32.7-46.0	-	-	1.9	0.6-5.7	5.0	2.8-8.7	13.8	10.0-18.9	24.3	19.1-30.4	14.9	10.8-20.2	1.0	0.3-3.1
Döner, kebab, vb.	12.8	8.9-18.1	1.4	0.5-3.8	4.3	2.0-8.8	10.1	6.9-14.5	21.6	16.6-27.5	36.5	30.3-43.3	12.8	9.0-18.0	0.6	0.1-2.4
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	11.4	7.8-16.2	0.3	0.0-1.9	1.5	0.5-4.3	4.6	2.6-7.9	15.7	11.7-20.7	50.7	44.0-57.3	14.9	10.8-20.3	1.0	0.3-3.4
Cips ve mısır çerezleri vb.	13.6	9.8-18.5	9.5	6.4-13.9	6.2	3.4-10.8	17.0	12.7-22.3	21.1	15.8-27.6	22.6	17.3-28.9	9.4	6.5-13.6	0.6	0.1-2.4

3.5.7. 19-64 Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 19-64 yaş grubu kadınlarda besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.40'da verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.5, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %67.7, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %61.0'dır. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.5, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %1.3, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %87.3, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.0 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.2, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.7, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.4'dür. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.9, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %52.5, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %79.2 olarak saptanmıştır.

19-64 yaş grubu kadınlar, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %10.9, kuzu/koyun etini %42.3, tavuk etini %4.5, hindi etini %90.3 ve balığı %8.5 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %3.2, kuzu/koyun eti %0.7, tavuk eti %1.8 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %19.5, kuzu/koyun eti %7.2, tavuk eti %25.2, hindi etini %0.4, ve balık %7.3 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %1.7, her gün tüketilme sıklığı %0.9 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %21.8'dir.

Kadınlarda, 19-64 yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.8, her gün tüketenlerin sıklığı %42.5, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %12.6'dır. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %7.8, her gün tüketenlerin sıklığı %18.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %9.0'dır.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.5, her gün tüketenlerin sıklığı %29.2, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %13.2'dir. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %9.8, her gün tüketenlerin sıklığı %2.5, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %3.2'dir.

Turuncgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.7, her gün tüketenlerin sıklığı %13.6, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.8'dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.4, her gün tüketenlerin sıklığı %37.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.5'dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.4 iken, %5.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %2.8 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda 19-64 yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.3, her gün tüketenler %58.5, haftada 4-5 tüketenler %13.0, haftada 2-3 tüketenler %19.9, haftada 1 tüketenler %6.0'dır. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.2, her gün tüketenler %58.8, haftada 4-5 tüketenler %12.5, haftada 2-3 tüketenler %17.4, haftada 1 tüketenler %6.7'dir.

19-64 yaş grubundaki kadınlar, ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %11.6, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %55.3 ve ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.9' sıklıkla hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %69.4, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %16.3 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %9.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %1.6, bulgur %1.5, börek, çörek, açma %2.3, bisküvi/kraker %10.2, simit %2.8 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 19-64 yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %51.5, her gün tüketenlerin sıklığı %2.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %9.4'dür. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %95.2, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %10.1'dir. Taze sıkılmış sebze suları ise %51.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %91.8, normal kolalı içecekler ise %45.8 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %89.7 iken bu sıklık yeşil çay için %5.6, bitki çayları için %5.9'dur. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %20.2 iken her gün tüketme sıklığı %26.0'dır.

19-64 yaş grubu kadınlarda, zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %24.5, her gün tüketenlerin sıklığı %46.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.4'dür. Bu sıklıklar ayçiçek yağı için sırası ile %13.5, %64.2 ve %4.9'dur. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %57.0, her gün tüketenlerin sıklığı %3.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %8.8'dir. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %76.6, her gün tüketenlerin sıklığı %2.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %4.3'dür.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %15.5, her gün tüketenlerin sıklığı %33.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.6'dır.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %32.6, her gün tüketenlerin sıklığı %55.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.6'dır. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %19.4, haftada bir tüketilme sıklığı %11.7'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %67.7 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %4.0'dür. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %23.2, her gün tüketilme sıklığı %0.2, haftada bir kez tüketilme sıklığı %9.7'dir. Pide, lahmacun, pizza, gözlemeyi hiç tüketmeyenlerin sıklığı %14.3, her gün tüketenlerin sıklığı %0.2 ve haftada bir kez tüketilme sıklığı %10.7'dir.

Tablo 2. 40. 19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	KADIN (19-64 yaş)															
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastorize süt	84.5	83.3-85.7	2.2	1.8-2.7	1.1	0.8-1.4	3.8	3.1-4.7	3.0	2.5-3.6	3.0	2.5-3.6	2.1	1.7-2.6	0.3	0.2-0.5
UHT süt	67.7	66.0-69.3	4.7	4.0-5.5	1.8	1.4-2.3	7.5	6.6-8.6	7.4	6.5-8.4	6.4	5.6-7.3	4.2	3.6-4.9	0.4	0.2-0.6
Açık süt	61.0	59.3-62.7	3.4	2.8-4.0	1.8	1.4-2.3	7.7	6.9-8.6	11.4	10.4-12.4	9.5	8.5-10.6	5.0	4.4-5.8	0.2	0.1-0.3
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.5	89.4-91.5	0.9	0.7-1.3	0.5	0.2-1.1	1.1	0.8-1.5	1.1	0.8-1.4	2.3	1.9-2.8	2.1	1.7-2.6	1.5	1.1-2.1
Yoğurt, ayrıran	1.3	1.1-1.7	52.5	50.7-54.2	13.6	12.5-14.7	20.9	19.3-22.5	7.6	6.7-8.7	2.9	2.3-3.6	1.1	0.7-1.7	0.1	0.0-0.2
Probiyotik yoğurt	87.3	86.1-88.4	1.1	0.8-1.6	0.4	0.3-0.7	1.1	0.8-1.5	1.5	1.2-2.0	1.7	1.2-2.3	1.7	1.2-2.3	5.2	4.5-6.0
Peynir	2.0	1.6-2.5	79.2	77.7-80.7	5.5	4.7-6.4	8.4	7.5-9.5	2.9	2.4-3.6	1.1	0.7-1.7	0.7	0.3-1.3	0.2	0.1-0.5
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	84.2	82.8-85.5	2.0	1.5-2.7	0.7	0.5-1.2	2.5	1.9-3.3	2.8	2.2-3.4	3.3	2.7-4.1	4.0	3.4-4.8	0.4	0.2-0.7
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	89.2	88.1-90.3	0.4	0.2-0.7	0.4	0.2-0.7	1.2	0.8-1.7	1.8	1.4-2.4	3.2	2.6-3.9	3.3	2.7-3.9	0.5	0.3-0.9
Krema/kaymak	54.6	52.9-56.3	3.0	2.5-3.6	1.2	0.9-1.6	5.8	5.0-6.8	9.9	9.0-11.0	12.2	11.1-13.3	13.1	12.0-14.3	0.2	0.1-0.4
Dondurma	13.8	12.7-15.1	1.1	0.8-1.5	1.1	0.8-1.5	7.8	6.9-8.7	15.4	14.2-16.7	30.6	29.1-32.2	30.0	28.4-31.7	0.2	0.1-0.4
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç puding, muhallebi)	15.2	14.0-16.4	0.5	0.3-0.8	0.8	0.6-1.1	7.4	6.5-8.4	19.4	17.9-21.1	37.2	35.6-38.9	19.3	18.0-20.7	0.2	0.1-0.5
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGIL																
Dana eti	10.9	9.9-12.0	3.2	2.7-3.8	3.7	3.1-4.4	19.5	18.0-21.0	21.3	19.9-22.7	26.2	24.7-27.7	14.9	13.7-16.2	0.4	0.2-0.6
Kuzu/koyun eti	42.3	40.5-44.1	0.7	0.5-1.0	1.4	1.0-1.8	7.2	6.4-8.2	11.1	10.2-12.2	19.8	18.4-21.2	16.9	15.6-18.2	0.7	0.4-1.0
Tavuk eti	4.5	3.9-5.3	1.8	1.3-2.4	3.5	3.0-4.2	25.2	23.7-26.7	33.7	32.0-35.5	25.9	24.4-27.4	5.1	4.5-5.9	0.2	0.1-0.3
Hindi eti	90.3	89.3-91.3	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.1	0.4	0.2-0.6	1.0	0.7-1.4	2.2	1.8-2.7	5.8	5.1-6.7	0.3	0.1-0.5
Kaz/ördek eti	95.8	95.1-96.4	0.0	0.0-0.1	-	-	0.1	0.0-0.3	0.2	0.1-0.4	0.6	0.4-1.1	3.1	2.6-3.7	0.2	0.1-0.4
Balık	8.5	7.5-9.5	0.0	0.0-0.2	0.3	0.2-0.5	7.3	6.4-8.2	28.9	27.4-30.4	36.3	34.6-38.0	18.5	17.2-19.8	0.3	0.2-0.5
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	87.3	86.2-88.4	0.1	0.0-0.3	0.0	0.0-0.2	0.3	0.2-0.6	1.0	0.7-1.4	4.5	3.9-5.3	6.2	5.4-7.0	0.5	0.4-0.7
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	51.2	49.4-52.9	0.0	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	0.5	0.3-0.8	2.1	1.7-2.6	17.4	16.1-18.7	28.6	27.0-30.2	0.2	0.1-0.3
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb.)	38.5	36.8-40.3	2.9	2.3-3.7	1.9	1.5-2.4	9.3	8.3-10.4	15.4	14.2-16.6	17.9	16.6-19.2	13.9	12.8-15.1	0.2	0.1-0.3
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	7.8	6.9-8.9	18.7	17.4-20.1	9.0	8.1-10.0	21.8	20.3-23.4	17.8	16.5-19.2	16.9	15.7-18.2	7.7	6.9-8.7	0.2	0.1-0.4
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)	1.7	1.3-2.2	0.9	0.3-0.5	1.4	1.0-1.8	21.8	20.4-23.3	41.1	39.5-42.8	29.5	27.8-31.2	3.7	3.1-4.4	0.1	0.0-0.2
Yumurta	3.8	3.1-4.6	42.5	40.8-44.3	12.6	11.5-13.7	27.2	25.7-28.8	9.8	8.8-10.8	2.5	2.0-3.0	1.4	1.0-2.1	0.3	0.1-0.4

Tablo 2.40. 19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (19-64 yaş)														
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1		
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%
SEBZE VE MEYVELER															
Yeşil yapraklı sebzeler	2.5	2.0-3.1	29.2	27.7-30.7	13.2	12.0-14.5	25.5	24.1-27.0	19.5	18.0-21.1	7.9	7.0-9.0	2.2	1.7-2.7	0.1
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	9.8	8.7-11.0	2.5	2.0-3.0	3.2	2.7-3.8	14.5	13.4-15.7	29.2	27.6-30.9	28.7	27.1-30.2	11.9	10.8-13.1	0.2
Domates	1.2	0.9-1.7	53.3	51.6-55.1	12.9	11.6-14.3	20.4	19.1-21.8	8.3	7.4-9.3	3.1	2.6-3.7	0.6	0.4-1.0	0.1
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	3.9	3.2-4.8	39.8	38.2-41.5	11.5	10.3-12.9	24.3	22.8-25.8	13.3	12.2-14.4	5.2	4.5-6.0	1.8	1.4-2.4	0.1
Mantar	30.6	29.0-32.2	0.1	0.0-0.2	0.2	0.1-0.5	2.1	1.6-2.6	11.3	10.3-12.5	29.1	27.6-30.7	26.4	24.8-28.0	0.2
Mısır	23.1	21.5-24.6	0.5	0.3-0.7	0.8	0.5-1.2	4.5	3.9-5.3	11.5	10.5-12.7	27.8	26.3-29.3	31.6	30.0-33.3	0.2
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	41.0	39.3-42.7	0.2	0.1-0.3	0.4	0.3-0.7	3.7	3.1-4.4	12.7	11.4-14.1	27.1	25.6-28.6	14.5	13.3-15.8	0.5
Kurutulmuş sebzeler	43.2	41.4-45.0	0.2	0.1-0.4	0.2	0.1-0.3	2.2	1.7-2.8	8.2	7.4-9.1	29.0	27.5-30.6	16.7	15.6-18.0	0.3
Kurutulmuş meyveler	34.8	33.1-36.5	4.8	4.1-5.5	2.2	1.8-2.7	9.8	8.9-10.9	11.9	10.9-13.0	22.4	20.8-24.1	13.8	12.7-15.0	0.2
Kuru üzüm	30.4	28.8-32.0	5.4	4.7-6.3	2.6	2.0-3.4	10.8	9.5-12.2	13.7	12.6-14.9	22.1	20.8-23.5	14.7	13.6-15.9	0.3
Turunçgiller	3.7	3.1-4.4	13.6	12.4-14.8	8.8	7.9-9.8	26.7	25.1-28.3	22.5	21.1-24.0	18.6	17.3-20.0	6.0	5.2-6.9	0.2
Diğer taze meyveler	3.4	2.8-4.1	37.0	35.3-38.7	14.5	13.3-15.8	23.5	22.1-24.9	12.2	11.1-13.4	6.3	5.5-7.2	2.9	2.4-3.6	0.2
Hazır konserve sebzeler	86.4	85.2-87.5	0.1	0.0-0.2	0.0	0.0-0.1	0.7	0.5-1.0	1.3	1.0-1.7	5.7	5.0-6.5	5.5	4.8-6.4	0.3
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	32.8	31.2-34.5	1.9	1.5-2.4	1.6	1.2-2.3	10.9	9.7-12.3	18.6	17.3-19.9	26.8	25.3-28.3	7.0	6.2-7.9	0.3
Patates kızartması	12.1	11.0-13.2	2.8	2.3-3.5	3.9	3.3-4.7	21.5	20.1-22.9	29.3	27.6-30.9	22.6	21.2-24.0	7.7	6.8-8.6	0.3
Sebzeler, toplam	0.3	0.2-0.6	58.5	56.7-60.2	13.0	11.7-14.5	19.9	18.6-21.3	6.0	5.3-6.9	1.9	1.4-2.5	0.3	0.2-0.6	0.1
Meyveler, toplam	1.2	0.9-1.7	58.8	57.1-60.6	12.5	11.4-13.6	17.4	16.1-18.8	6.7	5.8-7.6	2.5	1.9-3.1	0.9	0.6-1.3	0.1

Tablo 2.40. 19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (19-64 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmeç	11.6	10.5-12.7	69.4	67.8-70.9	4.0	3.3-4.8	6.2	5.4-7.0	3.6	3.0-4.3	2.7	2.2-3.3	2.6	2.1-3.1	0.1	0.0-0.2
Tam tahıllı ekmeç, çavdar ekmeği, kepekli ekmeç vb.	55.3	53.5-57.0	16.3	15.1-17.6	2.8	2.4-3.4	7.3	6.3-8.4	5.5	4.7-6.3	6.5	5.5-7.8	6.1	5.4-6.9	0.2	0.1-0.3
Ev yapımı mayasız ekmeçler (Yufka vb.)	41.9	40.2-43.6	9.2	8.3-10.3	1.4	1.0-1.9	4.4	3.8-5.1	10.7	9.6-11.8	18.8	17.3-20.4	13.4	12.3-14.5	0.2	0.1-0.4
Pirinç	5.0	4.3-5.7	1.6	1.3-2.1	3.8	3.2-4.5	33.5	31.7-35.3	32.2	30.6-33.8	19.1	17.9-20.4	4.6	3.9-5.3	0.2	0.1-0.4
Bulgur	2.4	1.9-2.9	1.5	1.1-2.0	4.1	3.5-4.8	37.9	36.2-39.7	36.4	34.8-38.2	15.0	13.9-16.3	2.5	2.1-3.1	0.1	0.1-0.3
Makarna, erişte, kuskus	3.5	3.0-4.1	1.2	0.8-1.7	2.7	2.2-3.4	30.2	28.5-31.9	38.8	37.1-40.5	19.4	18.1-20.7	3.9	3.3-4.7	0.3	0.1-0.8
Börek, çörek, açma	8.5	7.6-9.6	2.3	1.8-2.9	1.6	1.3-2.1	9.7	8.8-10.7	24.4	23.0-25.9	38.5	36.7-40.2	14.8	13.6-16.0	0.2	0.1-0.3
Kurabiye	24.2	22.8-25.7	0.9	0.7-1.3	0.7	0.4-1.1	6.0	5.1-6.9	14.4	13.2-15.6	30.5	28.8-32.2	23.2	21.8-24.7	0.2	0.1-0.3
Tarhana	27.2	25.6-28.8	3.0	2.6-3.6	3.9	3.3-4.5	16.5	15.3-17.6	21.4	20.0-22.8	19.7	18.2-21.3	8.1	7.2-9.2	0.2	0.1-0.3
Bisküvi/kraker	20.8	19.4-22.2	10.2	9.2-11.3	7.4	6.5-8.4	18.3	16.9-19.9	15.9	14.7-17.2	15.0	13.8-16.2	12.3	11.2-13.5	0.1	0.1-0.3
Simit	17.9	16.6-19.2	2.8	2.2-3.4	2.2	1.7-2.7	13.8	12.4-15.2	21.2	19.9-22.6	23.8	22.4-25.3	18.2	16.9-19.6	0.1	0.1-0.3
Kahvaltılık tahıllar (müslı, mısıır gevreği, buğday gevreği, vb.)	88.3	87.2-89.4	0.7	0.4-1.0	0.4	0.2-0.7	2.2	1.7-2.8	1.5	1.2-2.0	2.9	2.4-3.5	3.3	2.7-4.0	0.7	0.5-1.0

Tablo 2.40. 19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (19-64 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
İÇECEKLER																
Hazır meyve suları	51.5	49.7-53.2	2.2	1.7-2.8	1.7	1.3-2.3	6.1	5.3-7.1	9.4	8.4-10.5	13.0	11.9-14.2	15.8	14.5-17.2	0.2	0.1-0.3
Taze sıkılmış meyve suları	51.9	50.1-53.6	1.1	0.8-1.5	0.6	0.5-0.9	6.8	5.9-7.7	10.1	9.1-11.1	16.2	15.0-17.5	13.1	12.0-14.3	0.2	0.1-0.5
Taze sıkılmış sebze suları	95.2	94.4-95.9	0.2	0.1-0.4	0.1	0.0-0.2	0.4	0.3-0.6	0.8	0.5-1.4	1.2	0.9-1.6	1.8	1.4-2.2	0.3	0.2-0.6
Light, zero kolalı içecekler	91.8	90.7-92.7	0.5	0.3-0.8	0.2	0.1-0.4	1.1	0.8-1.5	1.4	1.0-1.8	2.1	1.7-2.6	2.6	2.0-3.3	0.4	0.3-0.7
Normal kolalı içecekler	45.8	44.0-47.5	3.4	2.8-4.0	2.1	1.7-2.7	8.4	7.4-9.5	11.5	10.5-12.7	16.0	14.6-17.6	12.6	11.5-13.8	0.2	0.1-0.4
Soğuk çaylar	78.3	76.5-79.9	0.6	0.4-0.8	1.1	0.7-1.9	2.9	2.4-3.6	4.2	3.5-4.9	7.0	5.9-8.4	5.5	4.7-6.5	0.4	0.2-0.7
Çay (siyah)	2.8	2.3-3.4	89.7	88.6-90.7	1.7	1.3-2.2	2.8	2.3-3.4	1.5	1.1-1.9	0.8	0.5-1.1	0.6	0.4-0.9	0.2	0.1-0.4
Yeşil çay	69.0	67.3-70.6	5.6	4.8-6.4	1.8	1.4-2.3	5.6	4.8-6.4	5.1	4.4-5.9	5.8	5.1-6.6	7.0	5.8-8.3	0.2	0.1-0.5
Bitki çayları	44.2	42.5-46.0	5.9	5.2-6.8	2.5	2.0-3.2	9.7	8.8-10.7	9.4	8.4-10.4	13.2	12.1-14.4	14.8	13.4-16.2	0.2	0.1-0.5
Maden suyu, soda	37.6	36.0-39.3	8.6	7.7-9.5	4.0	3.4-4.7	12.7	11.6-13.9	11.7	10.7-12.8	14.1	12.9-15.4	11.0	9.7-12.5	0.2	0.1-0.3
Hazır granül kahve	49.7	48.0-51.5	10.9	9.9-12.0	3.0	2.4-3.7	10.1	9.2-11.2	9.0	8.1-10.0	9.5	8.3-10.8	7.6	6.8-8.5	0.2	0.1-0.3
Filtre kahve	91.7	90.6-92.6	1.7	1.2-2.3	0.5	0.3-0.8	1.1	0.8-1.5	1.2	0.9-1.7	1.5	1.0-2.1	1.6	1.2-1.9	0.8	0.6-1.2
Türk kahvesi	20.2	18.8-21.7	26.0	24.6-27.5	6.9	6.0-7.9	16.6	15.4-17.9	11.7	10.6-12.8	12.0	10.7-13.4	6.5	5.8-7.3	0.1	0.1-0.2
Enerji içecekleri	96.8	96.1-97.3	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.2	0.4	0.2-0.7	0.3	0.2-0.5	0.7	0.5-1.1	1.2	0.9-1.7	0.6	0.4-0.9
Alkollü içecekler	92.4	91.4-93.2	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.8	0.5-1.2	0.7	0.5-1.0	2.7	2.2-3.4	3.1	2.6-3.7	0.2	0.1-0.3

Tablo 2.40. 19-64 yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (19-64 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%	%	%95GA	%	%	%	%95GA	%	%	%	%95GA	%	%
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	24.5	23.0-26.0	46.8	45.1-48.6	5.6	4.9-6.4	10.7	9.6-11.8	4.4	3.7-5.2	3.9	3.3-4.6	3.5	2.8-4.4	0.6	0.4-0.9
Findık yağı	96.2	95.4-96.9	1.1	0.7-1.7	0.1	0.1-0.3	0.3	0.2-0.5	0.4	0.2-0.7	0.5	0.3-0.8	0.8	0.5-1.2	0.6	0.4-1.0
Ayçiçek yağı	13.5	12.4-14.6	64.2	62.6-65.8	4.0	3.4-4.7	6.6	5.8-7.4	4.9	4.3-5.5	4.8	4.2-5.6	1.4	1.1-1.8	0.7	0.4-1.0
Mısır özü yağı	87.8	86.5-89.1	4.4	3.8-5.0	1.2	0.5-2.7	1.8	1.5-2.3	1.2	0.9-1.5	1.5	1.2-1.9	1.2	1.0-1.6	0.9	0.6-1.3
Soya yağı	98.7	98.3-99.1	0.0	0.0-0.1	-	-	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.3	1.1	0.7-1.5
Kanola yağı	98.2	97.7-98.7	0.2	0.1-0.5	0.0	0.0-0.1	0.1	0.1-0.4	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.1	0.2	0.1-0.5	1.2	0.8-1.6
Sert margarin	57.0	55.2-58.8	3.0	2.5-3.7	1.4	1.1-1.9	6.6	5.5-7.9	8.8	7.8-9.9	13.3	12.2-14.6	9.1	8.2-10.2	0.6	0.4-1.0
Yumuşak margarin	76.6	74.9-78.2	2.6	2.1-3.1	1.2	0.9-1.6	4.3	3.3-5.6	4.3	3.6-5.0	5.2	4.5-6.0	5.3	4.6-6.2	0.6	0.4-0.9
Tereyağı	15.5	14.2-16.9	33.1	31.5-34.7	8.2	7.0-9.5	20.7	19.4-22.0	10.6	9.6-11.7	7.5	6.6-8.5	4.0	3.3-4.9	0.4	0.3-0.7
Kuyruk yağı, içyağı	79.9	78.5-81.2	0.8	0.6-1.2	0.4	0.2-0.8	1.5	1.2-1.9	2.5	2.0-3.1	6.4	5.6-7.3	7.9	7.0-8.9	0.5	0.3-0.8
Sofra şekeri	32.6	30.9-34.3	55.1	53.4-56.9	1.7	1.3*2.2	2.5	2.0-3.1	2.6	2.1-3.4	3.1	2.5-3.7	2.2	1.8-2.7	0.2	0.1-0.3
Bal, reçel, pekmez	13.2	12.1-14.5	37.4	35.8-39.0	7.9	6.8-9.2	16.9	15.7-18.2	11.4	10.3-12.6	7.8	6.8-8.8	5.3	4.6-6.2	0.1	0.1-0.3
Şekerleme, lokum, çikolata	17.5	16.4-18.8	11.9	10.8-13.1	6.3	5.5-7.3	16.8	15.4-18.3	16.9	15.6-18.2	18.6	17.3-20.0	11.7	10.7-12.7	0.2	0.1-0.4
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	19.4	18.0-20.8	0.4	0.3-0.6	0.5	0.3-0.8	4.9	4.2-5.8	11.7	10.6-12.8	34.4	32.7-36.1	28.5	27.0-30.1	0.2	0.1-0.4
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	27.6	26.1-29.2	0.2	0.1-0.4	0.2	0.1-0.3	2.5	1.9-3.2	7.4	6.5-8.4	29.4	27.8-31.1	32.5	30.8-34.2	0.3	0.1-0.5
Yapay tatlandırıcılar	98.0	97.5-98.4	0.3	0.2-0.5	0.0	0.0-0.1	0.1	0.1-0.3	0.1	0.0-0.3	0.2	0.1-0.3	0.3	0.2-0.5	0.9	0.7-1.3
Hazır çorbalar	76.7	75.2-78.1	0.2	0.1-0.4	0.4	0.2-0.7	2.3	1.8-2.9	4.3	3.7-5.0	7.9	7.0-8.9	8.1	7.2-9.0	0.2	0.1-0.3
Tütsülenmiş ürünler	93.7	92.9-94.4	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.4	0.2	0.1-0.4	0.4	0.3-0.7	1.4	1.1-1.8	1.9	1.5-2.3	2.2	1.8-2.7
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	59.6	57.9-61.3	5.3	4.6-6.1	2.9	2.4-3.5	11.3	10.3-12.4	9.1	8.2-10.1	7.4	6.5-8.5	3.9	3.2-4.6	0.4	0.3-0.7
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	67.7	66.0-69.4	0.1	0.0-0.4	0.2	0.1-0.5	2.3	1.7-3.0	4.0	3.3-4.9	14.3	13.1-15.6	11.1	10.1-12.3	0.2	0.1-0.3
Döner, kebab, vb.	23.2	21.8-24.6	0.2	0.1-0.3	0.2	0.1-0.4	4.2	3.4-5.1	9.7	8.7-10.9	37.3	35.7-39.0	25.1	23.6-26.7	0.1	0.1-0.3
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	14.3	13.2-15.5	0.2	0.1-0.3	0.1	0.1-0.3	3.4	2.7-4.2	10.7	9.6-12.0	46.9	45.1-48.6	24.3	22.7-25.8	0.2	0.1-0.3
Cips ve mısır çerezleri vb.	50.4	48.7-52.2	2.5	2.0-3.1	1.1	0.8-1.6	6.7	5.7-7.8	10.4	9.3-11.6	14.3	13.2-15.6	14.4	13.0-15.9	0.2	0.1-0.4

3.5.8. 65 ve Üzeri Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 65 ve üzeri yaş grubu kadınlarda besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.41’de verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %88.6, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %76.7, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %47.6’dır. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.9, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.1, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.6, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.0 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.2, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %5.9, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %5.9’dur. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.9, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %53.6, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.5, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %82.5 olarak saptanmıştır.

65 ve üzeri yaş grubu kadınlar, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %14.7, kuzu/koyun etini %36.8, tavuk etini %8.4, hindi etini %89.2 ve balığı ve %14.6 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %2.4, kuzu/koyun eti %0.7, tavuk eti %0.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %15.2, kuzu/koyun eti %9.6, tavuk eti %17.3, hindi eti %0.2, ve balık %7.3 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %4.2, her gün tüketilme sıklığı %0.2 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %15.2’dir.

Kadınlarda, 65 ve üzeri yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.8, her gün tüketenlerin sıklığı %29.1, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %15.2’dir. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %17.4, her gün tüketenlerin sıklığı %17.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %7.6’dır.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %2.4, her gün tüketenlerin sıklığı %27.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %10.9’dur. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahanası) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.7, her gün tüketenlerin sıklığı %3.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %3.2’dir.

Turunçgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.9, her gün tüketenlerin sıklığı %11.7, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.5’dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.3, her gün tüketenlerin sıklığı %37.9, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.8’dir.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.3 iken, %4.9 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %0.5 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda 65 ve üzeri yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.2, her gün tüketenler %58.8, haftada 4-5 tüketenler %14.1, haftada 2-3 tüketenler %19.6, haftada 1 tüketenler %4.0’dır. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %0.2, her gün tüketenler %64.5, haftada 4-5 tüketenler %11.9, haftada 2-3 tüketenler %15.8, haftada 1 tüketenler %4.5’dir.

65 ve üzeri yaş grubundaki kadınlar, ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği, %14.7, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %55.0 ve ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.6 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %61.8, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %21.3 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %11.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %0.3, bulgur %0.4, börek, çörek, açma %1.0, bisküvi/kraker %3.7, simit %1.0 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 65 ve üzeri yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.1, her gün tüketenlerin sıklığı %1.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %7.7'dür. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %62.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %9.3'dür. Taze sıkılmış sebze suları ise %96.1 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %97.9, normal kolalı içecekler ise %67.2 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %89.3 iken bu sıklık yeşil çay için %2.2, bitki çayları için %3.2'dir. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %36.9 iken her gün tüketme sıklığı %15.1'dir.

65 ve üzeri yaş grubu kadınlarda, zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %27.8, her gün tüketenlerin sıklığı %49.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %3.3'dür. Ayçiçek yağı hiç tüketmeyenlerin sıklığı %21.9, her gün tüketenlerin sıklığı %52.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %5.6'dır. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %73.8, her gün tüketenlerin sıklığı %1.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %5.6'dır. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %86.1, her gün tüketenlerin sıklığı %1.3 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.6'dır.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %16.6, her gün tüketenlerin sıklığı %36.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.4'dür.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %28.4, her gün tüketenlerin sıklığı %63.0, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %1.0'dir. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %32.0, haftada bir tüketilme sıklığı %5.7'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %88.8 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %1.0'dir. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %46.4, haftada bir kez tüketilme sıklığı %1.9'dur. Pide, lahmacun, pizza, gözlemeyi hiç tüketmeyenlerin sıklığı %31.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.4'dür.

Tablo 2. 41. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	KADIN (≥ 65 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastorize süt	88.6	86.1-90.7	2.2	1.4-3.5	0.4	0.2-1.0	2.8	1.8-4.2	2.3	1.3-4.2	1.4	0.9-2.3	1.3	0.7-2.6	0.9	0.5-1.6
UHT süt	76.7	73.3-79.7	5.9	3.9-8.8	0.5	0.3-1.0	4.2	3.1-5.7	3.4	2.5-4.6	5.7	4.2-7.7	2.8	1.9-4.0	0.8	0.4-1.5
Açık süt	47.6	43.8-51.3	5.9	4.2-8.2	2.5	1.7-3.6	11.6	9.2-14.4	14.6	12.5-17.0	12.6	10.5-15.1	4.6	3.5-6.1	0.6	0.3-1.3
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.9	88.3-92.9	0.9	0.5-1.9	0.1	0.0-0.5	1.3	0.7-2.4	0.7	0.3-1.7	0.8	0.4-1.5	2.3	1.2-4.5	2.9	2.0-4.4
Yoğurt, ayran	2.1	1.3-3.5	53.6	49.9-57.4	14.8	12.3-17.6	20.2	17.3-23.6	5.4	4.2-6.9	2.6	1.6-4.4	0.7	0.3-1.5	0.5	0.2-1.1
Probiyotik yoğurt	90.6	87.9-92.7	1.5	0.5-4.4	0.2	0.1-0.5	0.4	1.1-1.2	0.2	0.1-0.6	0.5	0.2-1.2	0.4	0.2-0.9	6.2	4.8-8.1
Peynir	2.0	1.3-3.2	82.5	79.1-85.4	5.5	4.3-7.1	5.1	3.8-7.0	2.6	1.1-5.9	1.3	0.5-3.7	0.2	0.1-0.6	0.7	0.3-1.4
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	96.9	95.6-97.8	0.1	0.0-0.5	0.5	0.2-1.5	0.1	0.0-0.4	0.4	0.2-1.1	0.3	0.1-0.8	0.7	0.3-1.4	0.9	0.5-1.8
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	97.6	96.4-98.4	0.1	0.0-0.6	0.2	0.0-0.9	0.2	0.1-0.7	0.1	0.0-0.5	0.2	0.1-0.9	0.5	0.3-1.0	1.1	0.6-2.1
Krema/kaymak	63.3	59.6-66.8	2.2	1.4-3.5	0.8	0.4-1.8	4.3	3.2-5.7	6.4	5.1-8.1	10.1	7.7-13.2	12.0	9.9-14.5	0.8	0.4-1.6
Dondurma	30.5	27.1-34.1	0.2	0.1-0.5	0.3	0.1-1.0	3.2	2.1-4.8	8.8	7.0-11.1	17.8	15.1-20.9	38.4	34.9-42.1	0.7	0.3-1.4
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlâç puding, muhallebi)	21.6	18.6-24.8	0.5	0.2-1.7	0.1	0.0-0.5	2.1	1.5-3.1	14.0	11.1-17.5	33.0	29.7-36.4	27.9	24.7-31.4	0.7	0.4-1.4
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL																
Dana eti	14.7	12.2-17.7	2.4	1.5-3.6	2.4	1.6-3.8	15.2	12.9-17.7	20.6	17.8-23.7	28.5	25.0-32.3	15.1	12.7-17.9	1.1	0.6-1.9
Kuzu/koyun eti	36.8	33.2-40.5	0.7	0.3-1.7	0.8	0.4-1.6	9.6	7.3-12.5	12.8	10.2-15.8	18.4	15.9-21.3	20.0	17.5-22.7	0.9	0.5-1.7
Tavuk eti	8.4	6.7-10.4	0.5	0.2-1.4	2.3	1.4-3.7	17.3	14.7-20.2	29.5	26.3-33.0	30.8	27.4-34.5	9.4	7.7-11.6	1.7	0.7-4.5
Hindi eti	89.2	86.4-91.5	-	-	0.5	0.1-1.7	0.2	0.0-0.9	0.8	0.4-1.6	2.2	1.3-3.7	6.4	4.5-8.8	0.8	0.4-1.5
Kaz/ördek eti	95.3	92.8-97.0	-	-	-	-	-	-	0.1	0.0-0.4	0.6	0.2-1.6	3.2	1.8-5.8	0.8	0.4-1.5
Balık	14.6	12.3-17.2	0.0	0.0-0.3	0.1	0.0-0.4	7.3	5.4-9.6	20.6	17.5-24.2	32.6	29.4-36.1	22.7	19.9-25.8	2.0	0.8-4.8
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	94.6	93.1-95.8	0.1	0.0-0.9	-	-	0.0	0.0-0.2	-	-	1.5	1.0-2.5	2.3	1.5-3.4	1.4	0.8-2.3
Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	44.2	40.5-48.0	-	-	-	-	0.4	0.1-1.5	1.9	1.1-3.2	16.6	13.9-19.7	36.1	32.8-39.6	0.7	0.4-1.4
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb.)	57.0	53.2-60.7	1.2	0.4-3.5	0.9	0.3-2.1	4.3	3.1-6.1	7.8	6.1-10.0	15.2	12.5-18.3	12.7	10.5-15.2	1.0	0.6-1.7
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	17.4	14.9-20.3	17.7	15.0-20.7	7.6	6.0-9.6	15.5	13.2-18.0	14.4	12.0-17.2	18.6	15.4-22.3	7.8	6.1-10.0	0.9	0.5-1.7
Kurubaklagiller	4.2	3.0-5.8	0.2	0.1-0.6	1.2	0.6-2.4	15.2	12.7-18.2	39.9	36.2-43.6	32.6	29.2-36.2	6.0	4.6-7.8	0.8	0.4-1.5
Yumurta	3.8	2.7-5.4	29.1	25.9-32.6	15.2	12.8-17.9	33.6	30.1-37.2	9.7	7.8-12.1	4.6	3.3-6.4	3.0	1.5-5.8	1.0	0.5-1.8

Tablo 2.41. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (≥65 yaş)																				
	Hiç			Her gün Haftada 6-7			Haftada 4-5			Haftada 2-3			Haftada 1			Ayda 1-3			Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız
	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%	%	%95GA	%			
SEBZE VE MEYVELER																					
Yeşil yapraklı sebzeler	2.4	1.5-3.7	27.7	24.2-31.5	10.9	9.0-13.1	27.2	24.0-30.7	18.3	15.8-21.2	9.2	7.5-11.2	2.9	2.0-4.2	1.4	0.8-2.5					
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)	4.7	3.1-7.2	3.3	2.2-4.9	3.2	2.0-5.2	15.7	13.3-18.4	31.4	28.0-35.0	28.1	24.9-31.6	12.2	10.2-14.7	1.4	0.7-2.5					
Domates	1.8	1.0-3.1	53.1	49.4-56.8	12.1	9.7-15.0	17.1	14.8-19.8	11.6	9.4-14.3	2.3	1.5-3.3	0.9	0.5-1.7	1.1	0.6-2.0					
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	3.4	2.3-5.1	41.3	37.7-45.0	12.6	10.1-15.5	23.2	20.0-26.7	11.8	9.8-14.2	5.3	3.8-7.4	1.3	0.8-2.0	1.1	0.6-2.1					
Mantar	38.6	34.9-42.4	0.1	0.0-0.9	0.2	0.1-1.0	0.4	0.2-1.1	6.3	4.8-8.2	22.8	19.8-26.1	30.4	27.2-33.8	1.1	0.6-2.0					
Mısır	28.5	25.4-31.7	0.3	0.1-0.9	0.6	0.2-1.4	2.4	1.5-3.6	9.5	7.4-12.0	22.7	19.8-25.9	35.1	31.5-38.9	1.0	0.6-1.8					
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	42.8	39.2-46.5	-	-	0.2	0.0-1.1	1.4	0.8-2.3	11.8	9.1-15.0	28.8	25.6-32.1	13.8	11.4-16.6	1.3	0.8-2.1					
Kurutulmuş sebzeler	46.2	42.5-50.0	0.4	0.1-1.4	0.0	0.0-0.3	1.2	0.6-2.4	8.7	7.0-11.0	25.6	22.5-28.9	16.7	14.0-19.8	1.1	0.6-1.9					
Kurutulmuş meyveler	33.0	29.6-36.6	4.6	3.0-7.0	2.7	1.8-4.0	9.6	7.6-12.1	13.4	11.2-16.0	21.6	18.5-25.2	14.2	12.0-16.6	0.9	0.5-1.6					
Kuru üzüm	30.3	27.1-33.8	4.9	3.6-6.7	2.8	1.9-4.0	10.8	8.7-13.4	12.8	10.6-15.3	21.7	18.4-25.3	15.8	13.4-18.6	1.0	0.5-2.0					
Turunçgiller	4.9	3.1-7.8	11.7	9.5-14.3	8.5	6.3-11.4	23.5	20.5-26.8	24.6	21.6-27.8	19.3	16.7-22.2	6.8	5.4-8.6	0.7	0.4-1.4					
Diğer taze meyveler	4.3	2.6-7.0	37.9	34.5-41.6	14.8	12.4-17.7	22.4	19.2-25.8	11.7	9.7-14.1	5.0	3.8-6.4	3.0	1.9-4.7	0.9	0.5-1.7					
Hazır konserve sebzeler	92.4	89.4-94.6	0.3	-	-	-	0.0	0.0-0.3	0.6	0.2-2.0	2.3	1.4-3.8	3.7	2.0-6.7	0.7	0.4-1.4					
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	47.9	44.1-51.6	1.0	0.5-2.0	1.1	0.6-2.0	6.0	4.2-8.4	16.3	13.9-19.0	20.5	17.8-23.4	6.6	4.8-9.1	0.8	0.4-1.5					
Patates kızartması	25.7	22.6-29.1	0.5	0.2-1.4	0.9	0.5-1.6	11.8	9.2-14.9	22.1	19.3-25.3	23.0	20.2-26.1	15.2	12.6-18.3	0.7	0.4-1.4					
Sebzeler, toplam	0.2	0.0-1.0	58.8	55.2-62.4	14.1	11.8-16.6	19.6	16.7-22.8	4.0	3.0-5.5	1.4	0.9-2.2	1.0	0.4-2.2	0.9	0.5-1.7					
Meyveler, toplam	0.2	0.0-0.6	64.5	60.8-68.0	11.9	9.8-14.3	15.8	13.1-19.0	4.5	3.3-6.1	2.0	1.3-3.1	0.3	0.1-1.0	0.8	0.4-1.6					

Tablo 2.41. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017(devamı)

Besinler	KADIN (≥65 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
EKMEK-TAHILLAR																
Beyaz ekmek	14.7	12.1-17.7	61.8	58.1-60.4	5.0	3.6-6.8	7.1	5.6-9.0	4.0	2.9-5.4	2.2	1.5-3.0	4.6	3.1-6.7	0.8	0.4-1.5
Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	55.0	51.2-58.6	21.3	18.3-24.7	3.0	2.1-4.3	6.9	5.3-9.0	3.4	2.5-4.7	4.0	2.7-5.8	5.5	4.2-7.3	0.8	0.4-1.5
Ev yapımı mayasız ekmecekler (yufka vb.)	41.6	38.0-45.3	11.4	9.4-13.7	1.5	1.0-2.3	4.3	3.1-5.9	10.1	8.0-12.6	15.8	13.1-19.1	14.4	11.9-17.4	0.9	0.5-1.6
Pirinç	9.2	7.3-11.5	0.3	0.1-1.0	1.6	0.9-2.9	21.2	18.1-24.7	30.7	27.6-34.1	27.3	24.1-30.9	8.8	6.9-11.3	0.8	0.4-1.5
Bulgur	3.0	2.0-4.5	0.4	0.2-0.9	2.4	1.6-3.5	33.3	29.8-37.0	37.6	34.1-41.2	20.0	17.1-23.2	2.5	1.6-4.0	0.8	0.4-1.5
Makarna, erişte, kuskus	7.7	6.0-9.8	0.2	0.0-0.7	0.5	0.2-1.0	20.9	17.8-24.5	35.7	32.3-39.2	27.5	24.2-31.0	6.8	5.4-8.6	0.8	0.4-1.5
Börek, çörek, açma	12.5	10.5-14.9	1.0	0.5-2.1	0.3	0.1-1.0	5.3	3.9-7.2	17.6	14.9-20.6	38.5	34.9-42.3	23.7	20.7-27.0	1.0	0.6-1.8
Kurabiye	38.9	35.4-42.6	0.3	0.1-0.9	0.1	0.0-0.4	2.4	1.6-3.6	7.6	5.9-9.6	20.5	17.8-23.5	29.3	25.8-33.0	0.9	0.5-1.6
Tarhana	23.4	20.0-27.1	4.4	3.2-6.1	6.0	4.5-8.0	17.1	14.7-19.8	22.7	19.9-25.6	18.5	15.7-21.6	7.2	5.4-9.5	0.7	0.4-1.4
Bisküvi/kraker	33.9	30.5-37.5	3.7	2.8-4.9	3.4	2.5-4.6	15.2	12.4-18.5	13.0	10.8-15.5	14.9	12.3-17.9	15.2	12.7-18.1	0.8	0.4-1.5
Simit	27.2	24.0-30.7	1.0	0.4-2.4	0.5	0.2-1.2	6.8	4.7-9.8	16.1	13.5-18.9	24.9	21.9-28.1	22.8	19.9-26.0	0.8	0.4-1.5
Kahvaltılık tahıllar (müslı, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	95.8	94.3-96.9	0.2	0.1-0.9	-	-	0.3	0.1-0.8	0.2	0.0-1.0	0.4	0.1-1.1	0.8	0.4-1.6	2.4	1.6-3.5

Tablo 2.41. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Tablo 2.41. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (≥65 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	27.8	24.3-31.6	49.0	45.3-52.7	5.8	4.4-7.5	7.1	5.6-9.0	3.3	2.2-5.1	2.8	1.8-4.3	3.0	1.9-4.7	1.3	0.7-2.4
Findık yağı	96.1	94.6-97.2	0.7	0.3-1.5	0.0	0.0-0.3	0.2	0.1-0.9	0.1	0.0-0.3	0.3	0.1-0.9	1.1	0.5-2.1	1.4	0.8-2.4
Ayçiçek yağı	21.9	18.8-25.4	52.6	48.8-56.3	4.2	3.1-5.5	7.1	5.4-9.4	5.6	4.3-7.3	5.1	3.9-6.7	2.2	1.5-3.2	1.3	0.7-2.4
Mısır özü yağı	84.2	80.8-87.0	4.8	3.0-7.6	1.3	0.8-2.3	2.1	1.3-3.4	1.5	1.0-2.4	2.6	1.5-4.5	2.1	1.1-3.8	1.4	0.8-2.5
Soya yağı	97.8	96.6-98.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.0-0.4	2.1	1.3-3.4
Kanola yağı	97.2	95.7-98.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.0-0.5	0.2	0.1-0.7	2.5	1.5-4.0
Sert margarin	73.8	70.0-77.2	1.3	0.7-2.4	1.3	0.5-3.3	3.7	2.1-6.3	5.6	3.6-8.5	6.7	5.3-8.6	6.4	5.0-8.3	1.2	0.6-2.3
Yumuşak margarin	86.1	83.2-88.6	1.3	0.7-2.3	0.8	0.2-2.9	1.7	1.1-2.7	2.6	1.7-3.9	2.5	1.7-3.7	2.9	2.1-4.0	2.1	0.9-4.9
Tereyağı	16.6	13.8-19.9	36.6	33.2-40.2	8.2	6.5-10.2	17.0	14.7-19.7	10.4	8.1-13.3	6.5	4.7-9.1	3.6	2.4-5.3	1.1	0.6-2.1
Kuyruk yağı, içyağı	80.8	77.3-83.9	0.6	0.3-1.3	0.2	0.1-0.7	0.9	0.5-1.7	3.0	2.0-4.6	5.3	3.8-7.2	7.3	5.3-9.9	2.0	0.8-4.8
Sofra şeker	28.4	25.1-31.8	63.0	59.4-66.5	1.7	1.1-2.7	1.7	1.0-2.7	1.0	0.5-2.1	1.5	1.0-2.4	1.8	1.2-2.9	0.8	0.4-1.6
Bal, reçel, pekmez	13.6	11.3-16.2	34.9	31.4-38.6	9.6	7.4-12.4	16.6	14.1-19.6	11.9	9.5-14.7	7.6	6.1-9.4	5.0	3.7-6.7	0.8	0.4-1.5
Şekerleme, lokum, çikolata	34.6	31.2-38.2	5.2	3.7-7.2	3.2	2.0-5.2	8.6	6.6-11.1	9.1	7.3-11.3	18.7	16.0-21.7	19.8	16.7-23.2	0.8	0.4-1.5
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	32.0	28.6-35.5	0.2	0.1-0.8	0.4	0.1-1.7	0.6	0.3-1.2	5.7	4.1-7.7	19.7	16.8-23.0	40.5	36.9-44.2	0.9	0.5-1.6
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	50.0	46.3-53.8	0.2	0.0-0.9	-	-	0.4	0.1-1.1	1.9	1.0-3.8	13.6	11.0-16.7	33.1	29.7-36.7	0.8	0.4-1.5
Yapay tatlandırıcılar	96.2	94.6-97.4	1.7	1.0-3.0	-	-	0.2	0.0-0.9	0.0	0.0-0.2	0.2	0.0-1.0	0.2	0.1-0.6	1.5	0.9-2.5
Hazır çorbalar	77.4	74.1-80.3	0.1	0.0-0.3	0.2	0.1-0.7	1.8	1.1-2.9	4.9	3.5-6.8	7.3	5.5-9.6	7.3	5.7-9.4	1.0	0.5-1.8
Tütsülenmiş ürünler	94.1	91.1-96.1	-	-	3.1	2.0-4.6	0.0	0.0-0.2	0.3	0.1-1.0	1.9	0.6-5.7	0.7	0.3-1.4	3.1	2.0-4.6
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	70.7	66.9-74.2	2.6	1.7-4.1	1.8	1.1-3.0	7.3	5.6-9.5	7.7	5.5-10.6	5.8	3.9-8.7	3.0	2.1-4.2	1.1	0.6-1.9
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb	88.8	86.0-91.0	-	-	0.8	0.4-1.6	0.2	0.1-0.9	1.0	0.3-2.9	3.2	2.0-5.1	6.0	4.5-8.0	0.8	0.4-1.6
Döner, kebab, vb	46.4	42.7-50.1	-	-	0.7	0.4-1.4	0.8	0.2-2.9	1.9	1.3-3.0	21.4	18.3-24.8	28.7	25.5-32.2	0.7	0.4-1.4
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb	31.3	28.0-34.8	0.0	0.0-0.2	0.1	0.0-0.4	1.7	0.8-3.5	4.4	3.2-6.1	33.0	29.5-36.7	28.9	25.7-32.3	0.7	0.4-1.4
Cips ve mısır çerezler vb	85.4	82.7-87.7	0.0	0.0-0.2	0.3	0.1-0.9	0.8	0.4-1.5	2.7	1.5-4.7	4.5	3.3-6.1	5.6	4.3-7.2	0.7	0.4-1.4

3.5.9. 15 ve Üzeri Yaş Grubu Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş grubu kadınlarda besin tüketim sıklığı analiz sonuçları Tablo 2.42’de verilmiştir. Bu yaş grubunda pastörize sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %84.7, UHT sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %67.7, açık sütü hiç tüketmeyenlerin sıklığı %59.6’dır. Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %90.5, yoğurt, ayran hiç tüketmeyenlerin sıklığı %1.7, probiyotik yoğurt hiç tüketmeyenlerin sıklığı %87.2, peynir tüketmeyenlerin sıklığı %2.6 olarak saptanmıştır. Pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.3, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %5.1, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.6’dır. Probiyotik süt ve süt ürünlerini (kefir vb.) her gün tüketenlerin sıklığı %0.9, yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %51.5, probiyotik yoğurdu her gün tüketenlerin sıklığı %1.2, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %77.2 olarak saptanmıştır.

15 ve üzeri yaş grubu kadınlar, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan dana etini %12.6, kuzu/koyun etini %42.1, tavuk etini %5.0, hindi etini %90.2 ve balığı %9.8 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Bu grupta yer alan besinlerden dana eti %3.0, kuzu/koyun eti %0.7, tavuk eti %1.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %18.5, kuzu/koyun eti %7.5, tavuk eti %25.1, hindi eti %0.3, ve balık %7.1 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir. Bu grupta yer alan kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %2.2, her gün tüketilme sıklığı %0.8 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %21.3’dür.

Kadınlarda, 15 ve üzeri yaş grubunda yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %4.1, her gün tüketenlerin sıklığı %39.4, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %12.7’dir. Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %9.0, her gün tüketenlerin sıklığı %18.2, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %8.7’dir.

Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş grubu kadınlarda et ve ürünlerini her gün tüketenlerin sıklığı %2.7’dir.

Sebze ve meyveler grubunda, yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.5, her gün tüketenlerin sıklığı %28.3, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %12.5’dir. Diğer taze sebzeleri (pırasa, lahana) hiç tüketmeyenlerin sıklığı %11.0, her gün tüketenlerin sıklığı %2.6, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %3.1’dir.

Turuncgilleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %38, her gün tüketenlerin sıklığı %13.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %8.5’dir. Diğer taze meyveleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.6, her gün tüketenlerin sıklığı %37.0, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı %14.6’dır.

Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %31.2 iken, %5.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Patates kızartması %2.9 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 15 ve üzeri yaş grubunda toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.5, her gün tüketenler %57.5, haftada 4-5 tüketenler %13.1, haftada 2-3 tüketenler %20.1, haftada 1 tüketenler %6.4’dür. Toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.0, her gün tüketenler %59.1, haftada 4-5 tüketenler %12.2, haftada 2-3 tüketenler %17.8, haftada 1 tüketenler %6.5’dir.

15 ve üzeri yaş grubu kadınlar, ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmeği %11.7, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği %56.0 ve ev yapımı mayasız ekmekleri (yufka vb.) %41.6 sıklıkla hiç tüketmemektedir. Beyaz ekmek %68.9, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %16.4 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %9.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %1.5, bulgur %1.5, börek, çörek, açma %2.5, bisküvi/kraker %11.2, simit %3.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Kadınlarda, 15 ve üzeri yaş grubunda hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %49.9, her gün tüketenlerin sıklığı %2.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %9.6'dır. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %53.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %10.1'dir. Taze sıkılmış sebze suları ise %95.4 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Light, zero kolalı içecekler %92.1, normal kolalı içecekler ise %47.0 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %87.0 iken bu sıklık yeşil çay için %4.8, bitki çayları için %5.3'dür. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %23.8 iken her gün tüketme sıklığı %23.2'dir.

15 ve üzeri yaş grubu kadınlarda, zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %25.3, her gün tüketenlerin sıklığı %46.4, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.3'dür. Bu sıklıklar ayçiçek yağı için sırası ile %14.2, %62.8 ve %5.0'dır. Sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.7, her gün tüketenlerin sıklığı %2.7, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %8.2'dir. Yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %77.4, her gün tüketenlerin sıklığı %2.4 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.1'dir.

Tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %15.5, her gün tüketenlerin sıklığı %33.3, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.5'dir.

Sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %31.4, her gün tüketenlerin sıklığı %55.8, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.7'dir. Hamur işi tatlıların (tulumba, lokma, baklava) hiç tüketilmeme sıklığı %20.4, haftada bir tüketilme sıklığı %11'dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb. %68.0 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada bir tüketilme sıklığı %4.4'dür. Döner, kebab vb. nin hiç tüketilmeme sıklığı %25.2, haftada bir kez tüketilme sıklığı %9.7'dir. Pide, lahmacun, pizza, gözlemeyi hiç tüketmeyenlerin sıklığı %16.1 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.4'dür.

Tablo 2. 42. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	KADIN (≥ 15 yaş)													
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Pastorize süt	84.7	83.6-85.8	2.3	1.9-2.8	1.0	0.8-1.3	3.7	3.1-4.4	3.0	2.5-3.6	2.9	2.5-3.5	1.9	1.5-2.3
UHT süt	67.7	66.2-69.1	5.1	4.5-5.9	1.8	1.4-2.3	7.5	6.7-8.4	7.0	6.2-7.9	6.4	5.7-7.2	4.0	3.5-4.6
Açık süt	59.6	58.1-61.1	3.6	3.1-4.1	1.9	1.6-2.3	8.2	7.4-9.1	11.5	10.6-12.5	9.9	9.0-10.9	5.0	4.4-5.6
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.5	89.5-91.4	0.9	0.7-1.2	0.4	0.2-0.9	1.1	0.8-1.5	1.0	0.8-1.3	2.2	1.8-2.6	2.2	1.8-2.6
Yoğurt, ayran	1.7	1.4-2.1	51.5	49.9-53.1	13.6	12.6-14.7	20.9	19.5-22.3	7.7	6.9-8.6	3.4	2.9-4.1	1.0	0.7-1.5
Probiyotik yoğurt	87.2	86.1-88.2	1.2	0.9-1.6	0.4	0.3-0.6	1.0	0.8-1.4	1.4	1.1-1.9	1.7	1.2-2.2	1.7	1.4-2.1
Peynir	2.6	2.1-3.2	77.2	75.8-78.5	5.5	4.8-6.3	8.9	8.0-9.8	3.5	3.0-4.3	1.4	1.0-1.9	0.7	0.4-1.2
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	81.9	80.6-83.2	2.5	2.0-3.2	1.3	0.9-1.7	3.3	2.7-4.0	3.5	2.9-4.1	3.4	2.8-4.1	3.7	3.1-4.4
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	88.1	87.0-89.2	0.4	0.3-0.7	0.5	0.3-0.7	1.5	1.1-2.1	2.4	1.9-3.0	3.1	2.5-3.7	3.4	2.9-4.0
Krema/kaymak	56.1	54.6-57.6	2.7	2.3-3.2	1.1	0.8-1.5	5.5	4.8-6.2	9.6	8.7-10.5	11.7	10.8-12.75	13.0	12.0-14.1
Dondurma	15.5	14.5-16.7	1.1	0.8-1.4	1.1	0.8-1.5	7.6	6.8-8.5	15.0	13.9-16.1	29.3	27.9-30.7	30.2	28.7-31.7
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlâç puding, muhallebi)	15.8	14.7-17.0	0.5	0.3-0.7	0.8	0.6-1.1	6.8	6.0-7.7	19.0	17.6-20.4	36.8	35.3-38.3	20.1	18.9-21.3
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL														
Dana eti	12.6	11.6-13.6	3.0	2.6-3.6	3.4	2.9-3.9	18.5	17.3-19.9	20.7	19.5-22.0	26.4	25.1-27.8	14.7	14.7-15.8
Kuzu/koyun eti	42.1	40.6-43.7	0.7	0.5-0.1	1.3	1.0-1.6	7.5	6.7-8.4	11.5	10.6-12.5	19.4	18.2-20.7	16.6	15.5-17.8
Tavuk eti	5.0	4.4-5.7	1.6	1.2-2.1	3.4	2.9-4.0	25.1	23.8-26.5	32.4	30.9-33.9	26.5	25.2-27.9	5.6	5.0-6.3
Hindi eti	90.2	89.2-91.0	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.3	0.2-0.5	0.9	0.7-1.2	2.2	1.8-2.7	5.9	5.2-6.6
Kaz/ördek eti	95.9	95.2-96.5	0.0	0.0-0.0	-	-	0.0	0.0-0.2	0.2	0.1-0.3	0.7	0.4-1.0	2.9	2.5-3.5
Balık	9.8	8.9-10.8	0.0	0.0-0.1	0.3	0.2-0.4	7.1	6.4-7.9	27.2	25.9-28.6	35.6	34.1-37.2	19.3	18.2-20.6
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	88.0	86.9-88.9	0.1	0.0-0.3	0.0	0.0-0.1	0.3	0.2-0.6	0.8	0.6-1.1	4.5	3.9-5.2	5.5	4.9-6.3
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	52.4	50.8-53.9	0.0	0.0-0.1	0.0	0.0-0.1	0.5	0.3-0.7	2.0	1.6-2.4	16.6	15.5-17.8	28.2	26.8-29.7
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	9.0	8.1-9.9	18.2	17.0-19.4	8.7	7.9-9.6	20.8	19.5-22.2	17.7	16.5-18.9	17.5	16.3-18.7	7.9	7.1-8.8
Kurubaklagiller	2.2	1.8-2.8	0.8	0.5-1.4	1.5	1.1-1.9	21.3	20.0-22.6	40.7	39.2-42.3	29.3	27.9-30.8	4.0	3.4-4.7
Kurubaklagiller	4.2	3.0-5.8	0.2	0.1-0.6	1.2	0.6-2.4	15.2	12.7-18.2	39.9	36.2-43.6	32.6	29.2-36.2	6.0	4.6-7.8
Yumurta	4.1	3.5-4.8	39.4	37.0-41.0	12.7	11.8-13.7	28.0	26.7-29.4	10.4	9.5-11.4	3.2	2.7-3.8	1.7	1.3-2.4

Tablo 2.42. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (≥15 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SEBZE VE MEYVELER																
Yeşil yapraklı sebzeler	3.5	2.9-4.2	28.3	26.9-29.7	12.5	11.5-13.6	25.5	24.2-26.8	19.2	17.9-20.5	8.4	7.6-9.3	2.4	2.0-3.0	0.3	0.2-0.5
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	11.0	9.9-12.1	2.6	2.1-3.1	3.1	2.6-3.7	14.0	13.1-15.1	28.6	27.2-30.1	28.3	26.9-29.7	12.1	11.1-13.2	0.3	0.2-0.5
Domates	1.4	1.1-1.8	53.0	51.4-54.5	12.8	11.6-14.0	19.9	18.7-21.1	8.9	8.1-9.8	3.1	2.7-3.7	0.7	0.5-1.0	0.3	0.2-0.4
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	5.2	4.5-6.0	38.5	37.0-40.0	11.5	10.4-12.7	23.8	22.5-25.2	13.2	12.2-14.2	5.5	4.9-6.3	1.9	1.5-2.4	0.3	0.2-0.5
Mantar	33.4	31.9-34.9	0.1	0.0-0.2	0.2	0.1-0.5	1.9	1.5-2.3	10.3	9.4-11.2	27.8	26.5-29.2	26.0	24.6-27.5	0.3	0.2-0.4
Mısır	23.3	22.0-24.7	0.5	0.3-0.7	0.8	0.6-1.2	4.4	3.8-5.0	11.6	10.6-12.6	27.7	26.4-29.1	31.4	29.9-32.9	0.3	0.2-0.5
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	42.6	41.1-44.2	0.2	0.1-0.4	0.4	0.2-0.6	3.4	2.9-3.9	12.3	11.1-13.5	26.4	25.1-27.7	14.1	13.0-15.2	0.7	0.5-1.0
Kurutulmuş sebzeler	43.5	42.0-45.1	0.2	0.1-0.4	0.2	0.1-0.3	2.1	1.7-2.7	8.5	7.7-9.3	28.5	27.1-29.9	16.5	15.4-17.6	0.5	0.3-0.7
Kurutulmuş meyveler	35.4	33.9-36.9	4.5	3.9-5.2	2.2	1.8-2.6	9.9	9.0-10.8	11.9	11.0-12.8	22.0	20.6-23.4	13.9	12.9-14.9	0.4	0.2-0.6
Kuru üzüm	31.2	29.8-32.7	5.2	4.5-5.9	2.6	2.1-3.2	10.6	9.5-11.8	13.3	12.4-14.4	22.0	20.8-23.3	14.7	13.7-15.8	0.4	0.2-0.6
Turunçgiller	3.8	3.2-4.4	13.0	12.0-14.1	8.5	7.7-9.4	26.5	25.1-27.9	23.0	21.7-24.3	18.9	17.7-20.2	5.9	5.2-6.7	0.3	0.2-0.5
Diğer taze meyveler	3.6	3.0-4.2	37.0	35.5-38.5	14.6	13.6-15.8	23.3	22.1-24.6	12.1	11.2-13.2	6.2	5.4-7.0	2.9	2.4-3.4	0.3	0.2-0.5
Hazır konserve sebzeler	86.9	85.9-87.9	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.3	0.6	0.4-0.9	1.2	0.9-1.2	5.5	4.8-6.2	5.2	4.5-6.0	0.4	0.2-0.6
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	35.0	33.6-36.6	1.7	1.3-2.1	1.7	1.3-2.2	10.3	9.2-11.5	17.8	16.7-19.0	26.0	24.7-27.4	6.9	6.2-7.7	0.5	0.4-0.7
Patates kızartması	13.2	12.2-14.3	2.9	2.4-3.6	3.6	3.0-4.2	21.1	19.8-22.4	28.3	26.9-29.8	22.3	21.1-23.6	8.2	7.4-9.0	0.4	0.2-0.6
Sebzeler, toplam	0.5	0.3-0.8	57.5	55.9-59.0	13.1	11.9-14.3	20.1	18.9-21.3	6.4	5.7-7.2	1.9	1.5-2.4	0.5	0.3-0.7	0.2	0.1-0.3
Meyveler, toplam	1.0	0.7-1.4	59.1	57.6-60.7	12.2	11.3-13.2	17.8	16.6-19.1	6.5	5.7-7.3	2.4	1.9-3.0	0.7	0.5-1.1	0.2	0.1-0.3

Tablo 2.42. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Tablo 2.42. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (≥15 yaş)															
	Hiç				Her gün Haftada 6-7				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
İÇECEKLER																
Hazır meyve suları	49.9	48.3-51.5	2.8	2.3-3.4	2.3	1.8-2.9	7.8	6.9-8.8	9.6	8.7-10.6	12.5	11.6-13.5	14.9	13.8-16.0	0.2	0.1-0.4
Taze sıkılmış meyve suları	53.6	52.0-55.1	1.0	0.8-1.4	0.7	0.5-1.1	6.0	5.3-6.8	10.1	9.2-11.0	15.4	14.3-16.5	12.9	11.9-13.9	0.3	0.2-0.6
Taze sıkılmış sebze suları	95.4	94.7-96.0	0.2	0.1-0.3	0.1	0.0-0.2	0.4	0.2-0.6	0.7	0.5-1.2	1.2	0.9-1.6	1.6	1.3-2.0	0.4	0.2-0.7
Light, zero kolalı içecekler	92.1	91.2-92.9	0.4	0.2-0.7	0.1	0.1-0.3	1.1	0.8-1.5	1.4	1.0-1.8	2.0	1.7-2.5	2.4	1.9-3.0	0.5	0.3-0.7
Normal kolalı içecekler	47.0	45.4-48.5	3.4	2.8-3.9	2.1	1.7-2.6	8.8	7.9-9.8	11.1	10.1-12.1	15.4	14.1-16.7	12.1	11.1-13.1	0.2	0.2-0.4
Soğuk çaylar	78.4	76.9-79.9	0.6	0.4-0.8	1.1	0.7-1.1	3.1	2.6-3.8	4.2	3.6-4.9	6.9	5.9-8.1	5.2	4.5-6.1	0.5	0.3-0.7
Çay (siyah)	3.8	3.2-4.5	87.0	85.8-88.0	1.8	1.4-2.3	3.6	3.0-4.3	1.8	1.4-2.3	0.9	0.7-1.2	0.8	0.6-1.2	0.3	0.2-0.4
Yeşil çay	71.6	70.2-73.1	4.8	4.2-5.4	1.6	1.3-2.0	5.1	4.5-5.8	4.6	4.0-5.3	5.4	4.8-6.1	6.4	5.5-7.5	0.4	0.3-0.6
Bitki çayları	46.3	44.8-47.9	5.3	4.7-6.0	2.4	1.9-2.9	8.9	8.1-9.8	9.1	8.3-10.0	13.2	12.2-14.2	14.5	13.4-15.8	0.3	0.2-0.5
Maden suyu, soda	41.2	39.7-42.7	7.6	6.9-8.4	3.8	3.2-4.4	11.7	10.7-12.7	11.1	10.2-12.1	13.6	12.6-14.8	10.7	9.6-11.9	0.2	0.2-0.4
Hazır granül kahve	50.7	49.1-52.3	10.1	9.2-11.1	3.0	2.5-3.7	10.4	9.5-11.4	9.3	8.5-10.2	8.9	7.9-10.1	7.3	6.6-8.1	0.3	0.2-0.5
Filtre kahve	92.3	91.5-93.2	1.5	1.1-2.0	0.4	0.3-0.6	0.9	0.7-1.3	1.1	0.8-1.5	1.3	0.9-1.8	1.4	1.2-1.8	1.0	0.7-1.3
Türk kahvesi	23.8	22.5-25.2	23.2	22.0-24.5	6.1	5.4-7.0	15.4	14.3-16.5	11.4	10.5-12.4	12.7	11.5-13.9	7.1	6.4-7.9	0.2	0.1-0.4
Enerji içecekleri	96.4	95.7-97.0	0.1	0.0-0.2	0.0	0.0-0.1	0.3	0.2-0.6	0.4	0.3-0.7	1.0	0.7-1.5	1.1	0.8-1.5	0.6	0.4-0.9
Alkollü içecekler	93.4	92.6-94.1	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.1	0.6	0.4-1.0	0.6	0.4-0.9	2.3	1.9-2.8	2.7	2.3-3.3	0.3	0.2-0.4

Tablo 2.42. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	KADIN (≥15 yaş)															
	Hiç				Her gün				Haftada 4-5				Haftada 2-3			
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																
Zeytinyağı	25.3	24.0-26.7	46.4	44.8-47.9	5.7	5.1-6.4	10.2	9.2-11.2	4.3	3.7-5.0	4.0	3.4-4.6	3.4	2.8-4.1	0.8	0.6-1.2
Findık yağı	96.2	95.5-96.8	1.0	0.7-1.5	0.1	0.0-0.2	0.3	0.2-0.4	0.4	0.2-0.6	0.5	0.3-0.7	0.7	0.5-1.1	0.8	0.6-1.1
Ayçiçek yağı	14.2	13.2-15.2	62.8	61.3-64.3	4.0	3.4-4.6	6.9	6.2-7.7	5.0	4.5-5.6	4.8	4.2-5.4	1.5	1.2-1.8	0.9	0.7-1.2
Mısır özü yağı	87.3	86.1-88.4	4.3	3.7-4.9	1.2	0.6-2.3	2.0	1.6-2.4	1.1	0.9-1.4	1.6	1.3-2.0	1.3	1.0-1.7	1.3	0.9-1.7
Soya yağı	98.5	98.0-98.8	0.0	0.0-0.1	-	-	0.0	0.0-0.0	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.2	1.3	1.0-1.7
Kanola yağı	98.0	97.5-98.4	0.1	0.0-0.4	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.3	0.0	0.0-0.1	0.1	0.0-0.2	0.2	0.1-0.4	1.5	1.1-1.9
Sert margarin	58.7	57.1-60.2	2.7	2.3-3.3	1.6	1.2-2.1	6.3	5.4-7.5	8.2	7.3-9.2	12.8	11.8-13.9	8.7	7.9-9.6	1.0	0.7-1.3
Yumuşak margarin	77.4	76.0-78.8	2.4	2.0-2.8	1.1	0.8-1.5	4.2	3.4-5.3	4.1	3.5-4.7	4.9	4.3-5.7	5.0	4.3-5.7	0.9	0.6-1.3
Tereyağı	15.5	14.4-16.8	33.3	31.8-34.7	7.9	6.9-9.0	20.5	19.3-21.7	10.5	9.6-11.5	7.7	6.8-8.6	4.0	3.4-4.7	0.6	0.4-0.9
Kuyruk yağı, içyağı	79.7	78.4-81.0	0.9	0.6-1.3	0.4	0.2-0.7	1.5	1.2-1.9	2.8	2.3-3.3	6.3	5.6-7.1	7.6	6.8-8.5	0.9	0.6-1.3
Sofra şekeri	31.4	30.0-33.0	55.8	54.2-57.4	1.8	1.4-2.2	2.8	2.3-3.3	2.7	2.2-3.3	3.0	2.5-3.6	2.3	1.9-2.7	0.3	0.2-0.4
Bal, reçel, pekmez	14.1	13.0-15.3	35.7	34.2-37.1	7.9	6.9-9.0	17.1	15.9-18.3	11.7	10.7-12.8	7.8	7.0-8.7	5.5	4.8-6.3	0.2	0.2-0.4
Şekerleme, lokum, çikolata	18.8	17.7-19.9	11.9	10.9-13.0	6.6	5.8-7.5	16.8	15.5-18.2	15.7	14.6-16.9	18.0	16.8-19.2	11.9	11.0-12.9	0.3	0.2-0.5
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava)	20.4	19.2-21.6	0.4	0.2-0.4	0.7	0.5-1.0	4.6	4.0-5.4	11.0	10.0-12.0	33.2	31.7-34.8	29.5	28.1-30.9	0.3	0.2-0.5
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	28.9	27.6-30.3	0.2	0.1-0.4	0.2	0.1-0.3	2.4	1.9-3.0	7.2	6.3-8.1	29.0	27.5-30.4	31.8	30.4-33.3	0.4	0.2-0.5
Yapay tatlandırıcılar	97.7	97.2-98.0	0.5	0.3-0.7	0.1	0.0-0.2	0.1	0.1-0.3	0.1	0.1-0.3	0.2	0.1-0.3	0.3	0.2-0.5	1.0	0.8-1.4
Hazır çorbalar	75.8	74.5-77.1	0.3	0.2-0.5	0.4	0.3-0.7	2.4	1.9-2.9	4.5	3.9-5.1	8.2	7.4-9.1	8.1	7.4-8.9	0.3	0.2-0.4
Tütsülenmiş ürünler	93.7	93.0-94.4	0.1	0.0-0.2	0.1	0.0-0.3	0.2	0.1-0.3	0.4	0.3-0.6	1.5	1.2-2.0	1.7	1.4-2.1	2.3	1.9-2.8
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	60.3	58.8-61.8	4.9	4.3-5.6	2.8	2.4-3.4	11.1	10.2-12.1	8.9	8.1-9.8	7.5	6.7-8.4	3.7	3.2-4.3	0.7	0.5-0.9
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb	68.0	66.5-69.5	0.1	0.0-0.3	0.3	0.2-0.7	2.2	1.7-2.9	4.4	3.8-5.2	13.7	12.6-14.9	10.8	9.9-11.8	0.3	0.2-0.5
Döner, kebab vb	25.2	23.9-26.5	0.2	0.1-0.4	0.5	0.3-0.9	4.2	3.5-5.0	9.7	8.8-10.7	35.3	33.8-36.8	24.6	23.2-26.0	0.2	0.2-0.4
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb	16.1	15.1-17.2	0.2	0.1-0.3	0.2	0.1-0.4	3.3	2.7-4.0	10.4	9.4-11.4	45.5	43.9-47.0	24.1	22.7-25.5	0.3	0.2-0.5
Cips ve mısır çerezleri vb	51.7	50.1-53.3	2.7	2.2-3.3	1.4	1.1-1.9	6.8	5.9-7.7	10.3	9.3-11.4	13.8	12.8-14.9	12.9	11.8-14.2	0.3	0.2-0.5

3.5.10. Gebe Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nda örnekleme toplam 167 gebe kadın yer almıştır. Gebelerin besin tüketim sıklığına ilişkin veriler Tablo 2.43'te gösterilmiştir. Gebe kadınların %83.9'u hiç pastörize süt tüketmezken %4.4'ü her gün tüketmektedir. UHT süt hiç tüketmeme sıklığı %56.3, her gün tüketme sıklığı %10.2'dir. Açık sütü hiç tüketmeme sıklığı %52.5 iken her gün tüketme sıklığı %5.4'dür. Gebe kadınların %90.1'i probiyotik süt ve süt ürünlerini hiç tüketmemektedir. Yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %57.1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %89.0'dır. Meyveli /kakaolu/çikolatalı sütleri hiç tüketmeme sıklığı %84.4, meyveli /çikolatalı yoğurtları hiç tüketmeme sıklığı ise %89.9'dur. Dondurmayı her gün tüketme sıklığı %2.7, haftada bir kez tüketme sıklığı ise %21.5'dir.

Et grubundan dana eti %13.9 sıklıkla hiç tüketilmez iken %18.5 haftada 2-3 kez, %27.3 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir. Tavuk etinde bu sıklıklar sırası ile %3.7, %26.4 ve %35.6'dır. Balık eti %12.3 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %9.1, haftada bir tüketilme sıklığı %36.2'dir. Sert kabuklu besinleri her gün tüketme sıklığı %24.9, haftada bir kez tüketme sıklığı %14.0'dır. Kurubaklagillerin haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %20.5, haftada bir tüketilme sıklığı %40.4'dür. Yumurta %53.2 sıklıkla her gün, %13.7 sıklıkla haftada 4-5 kez tüketilmektedir.

Gebe kadınlarda sebzelerin her gün tüketilme sıklığı %64.3 iken meyveler için bu sıklık %78.8'dir.

Beyaz ekmeği hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.2, her gün tüketenlerin sıklığı %79.7'dir. Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. gebe kadınların %61.5'i tarafından hiç tüketilmemektedir. Tarhana %29.6 sıklıkla hiç tüketilmez iken, %18.9 sıklıkla ayda birkaç kez tüketilmektedir.

Taze sıkılmış meyve suları %38.9, taze sıkılmış sebze suları ise %96.1 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Taze sıkılmış meyve sularının her gün tüketilme sıklığı %3.5, haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %7.5'dir. Siyah çay %82.3, bitki çayları %1.4, yeşil çay %0.7, Türk kahvesi %12.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Zeytinyağı %41.3, ayçiçek yağı %72.3, tereyağı %36.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Sofra şekeri %30.3, bal, reçel, pekmez %10.9, yapay tatlandırıcılar %98.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir

Tablo 2. 43. Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	GEBE KADIN													
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Pastorize süt	83.9	76.2-89.4	4.4	1.9-10.0	2.2	0.9-5.2	2.2	0.6-9.1	2.3	0.6-9.1	4.3	1.7-10.3	0.7	0.1-4.7
UHT süt	56.3	47.2-65.1	10.2	5.6-17.7	3.0	1.3-6.8	12.9	7.6-21.2	6.4	3.0-13.1	6.2	3.4-11.0	4.9	2.1-11.4
Açık süt	52.5	43.5-61.4	5.4	2.8-10.3	3.6	1.6-7.9	12.2	6.8-20.9	12.4	7.8-19.2	11.3	6.6-18.6	2.5	0.8-7.8
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	90.1	83.1-94.3	1.2	0.3-5.0	-	-	-	-	0.6	0.1-4.0	2.9	1.0-8.2	2.7	0.8-9.0
Yoğurt, ayrıran	0.2	0.0-1.2	57.1	47.9-65.8	14.9	9.4-22.7	22.4	15.5-31.4	2.8	1.2-6.7	1.8	0.2-11.6	0.8	0.1-5.7
Probiyotik yoğurt	89.3	82.7-93.6	-	-	0.4	0.0-2.6	0.4	0.1-3.2	0.7	0.2-2.7	1.1	0.3-4.3	-	-
Peynir	0.2	0.0-1.2	89.0	82.0-93.4	5.1	2.8-9.3	1.6	0.6-4.6	3.7	1.1-11.9	-	-	0.5	0.1-3.3
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	84.4	77.2-89.6	1.2	0.4-3.8	0.5	0.1-3.5	0.6	0.1-2.4	2.9	1.2-6.8	0.2	0.0-1.2	9.7	5.5-16.5
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	89.9	83.5-94.0	0.3	0.0-2.3	-	-	0.2	0.0-1.8	1.4	0.5-4.0	2.2	0.8-6.1	5.2	2.3-11.4
Krema/kaymak	49.5	40.5-58.4	3.2	1.3-8.0	0.8	0.1-5.6	5.8	2.9-11.3	10.9	6.6-17.7	18.2	12.3-26.1	10.4	5.8-18.1
Dondurma	15.0	9.1-23.8	2.7	0.7-10.1	1.0	0.3-3.3	7.7	4.5-12.8	21.5	15.2-29.4	26.6	19.4-35.3	25.5	18.6-33.9
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlâç puding, muhallebi)	12.5	7.5-19.9	0.3	0.0-2.2	-	-	14.3	9.2-21.6	22.4	16.0-30.6	37.6	29.3-46.8	12.8	7.9-20.2
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGIL														
Dana eti	13.9	8.4-22.2	1.1	0.3-3.9	1.2	0.4-3.9	18.5	12.9-25.8	27.3	19.9-36.2	27.7	20.4-36.4	10.3	6.0-17.1
Kuzu/koyun eti	38.6	30.3-47.6	0.2	0.0-1.3	0.7	0.1-5.2	8.3	4.7-14.2	14.8	9.4-22.4	21.2	14.4-30.0	16.2	10.6-24.0
Tavuk eti	3.7	1.8-7.6	1.1	0.3-4.6	0.7	0.2-2.7	26.4	19.1-35.1	35.6	27.4-44.7	26.8	19.7-35.3	5.8	2.7-12.1
Hindi eti	91.3	82.7-95.8	-	-	-	-	-	-	1.8	0.3-12.0	2.0	0.5-7.9	4.9	1.9-12.2
Kaz/ördek eti	97.1	91.5-99.1	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	0.1-4.1	2.3	0.6-8.2
Balık	12.3	7.1-20.4	-	-	0.6	0.1-4.5	9.1	5.1-15.9	36.2	28.0-45.2	24.8	18.1-33.0	16.9	11.2-24.8
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	89.6	82.9-93.9	-	-	-	-	-	-	-	-	3.5	1.4-8.6	6.2	3.0-12.2
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	60.4	51.3-68.9	-	-	-	-	0.7	0.1-4.7	0.2	0.0-1.2	19.3	12.8-28.1	18.7	12.9-26.3
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	37.7	29.6-46.6	2.1	0.6-7.3	2.2	0.5-8.8	4.4	2.2-8.8	16.2	10.4-24.4	20.4	14.2-28.4	16.9	10.8-25.4
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	3.1	1.2-7.7	24.9	18.0-33.3	12.2	7.5-19.0	26.6	19.3-35.4	14.0	8.4-22.5	13.8	9.0-20.4	5.5	2.4-12.1
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	2.0	0.3-11.4	-	-	1.6	0.3-8.2	20.5	14.3-28.5	40.4	32.2-49.3	32.1	24.0-41.3	3.4	1.2-9.3
Yumurta	5.0	2.3-10.5	53.2	44.2-62.0	13.7	8.9-20.7	21.2	15.0-29.1	4.2	1.6-10.7	1.8	0.5-6.2	0.9	0.1-6.3

Tablo 2.43. Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	GEBE KADIN														
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	
SEBZE VE MEYVELER															
Yeşil yapraklı sebzeler	1.5	0.4-5.3	34.7	26.5-44.0	13.1	8.4-19.8	28.5	21.1-37.2	14.2	9.1-21.5	8.1	4.3-14.7	-	-	-
Diğer taze sebzeler (pirasa, lahana)	7.8	4.6-12.9	5.1	2.2-11.7	3.2	1.3-7.8	17.2	11.2-25.5	23.9	17.5-31.8	34.8	26.6-44.0	7.9	4.1-14.9	-
Domates	-	-	66.3	57.7-73.9	10.1	6.0-16.5	14.1	9.4-20.6	7.8	4.1-14.3	1.8	0.6-5.0	-	-	-
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	2.8	1.1-6.6	41.5	33.0-50.6	10.4	6.2-17.1	21.9	15.5-29.9	15.5	9.9-23.6	3.2	1.3-7.4	4.7	1.7-12.4	-
Mantar	39.7	31.1-49.1	-	-	-	-	0.2	0.0-1.4	11.1	6.6-18.0	25.3	18.4-33.6	23.7	17.2-31.8	-
Mısır	29.0	21.1-38.5	-	-	-	-	6.6	3.3-12.5	11.5	7.0-18.1	33.2	25.5-42.0	19.8	13.8-27.4	-
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	39.6	31.2-48.7	0.7	0.1-5.2	-	-	3.1	0.9-10.2	13.2	8.5-20.1	33.7	25.7-42.8	8.9	5.1-15.2	0.7
Kurutulmuş sebzeler	47.4	38.6-56.4	-	-	-	-	2.4	0.9-6.4	10.1	5.3-18.2	22.8	16.7-30.3	17.3	11.6-25.0	-
Kurutulmuş meyveler	34.6	26.3-43.9	7.7	4.4-13.0	3.8	1.6-8.9	12.5	7.5-20.3	11.6	7.1-18.6	19.6	13.6-27.4	10.1	6.2-16.1	-
Kuru üzüm	18.2	12.3-26.3	8.7	4.6-15.9	3.7	1.8-7.5	14.2	8.6-22.4	16.5	11.0-23.8	23.6	16.7-32.3	14.4	9.5-21.4	0.7
Turunçgiller	1.4	0.3-5.5	17.0	11.4-24.6	6.6	3.5-12.0	32.6	24.7-41.5	23.2	16.4-31.8	16.1	10.2-24.4	3.2	1.3-7.4	-
Diğer taze meyveler	2.6	0.6-10.9	57.6	48.6-66.2	11.9	7.1-19.1	15.8	10.4-23.2	6.2	3.3-11.2	2.7	1.1-6.8	3.3	1.2-9.1	-
Hazır konserve sebzeler	85.9	79.1-90.7	0.4	0.0-2.6	-	-	0.7	0.1-5.2	0.7	0.4-4.6	8.9	5.1-15.2	2.8	1.2-6.2	0.7
Evde hazırlanmış sebze konserveler	30.1	22.4-39.1	0.5	0.1-2.2	3.1	1.1-8.3	12.2	7.5-19.3	24.0	17.4-32.2	21.7	15.1-30.1	7.7	3.9-14.6	0.7
Patates kızartması	5.3	2.2-12.2	3.8	1.6-8.8	4.3	1.8-9.6	26.4	19.3-34.9	35.3	27.3-44.3	18.5	12.3-26.7	5.8	2.7-12.0	0.7
Sebzeler, toplam	-	-	64.3	55.4-72.3	13.4	8.7-20.1	17.9	12.1-25.8	3.1	0.9-10.5	1.0	0.2-4.1	0.2	0.0-1.2	-
Meyveler, toplam	-	-	78.8	70.7-85.2	13.5	8.7-20.3	4.9	2.4-9.9	2.8	0.7-10.6	-	-	-	-	-

Tablo 2.43. Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	GEBE KADIN														
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	
EKMEK-TAHILLAR															
Beyaz ekme	5.2	2.2-11.9	79.7	71.5-86.0	3.2	1.3-7.5	2.0	0.7-5.4	2.1	0.8-5.5	4.1	1.6-10.1	3.7	1.3-9.6	-
Tam tahıllı ekme, çavdar ekmeği, kepekli ekme vb.	61.5	52.7-69.7	12.1	7.5-19.0	1.2	0.4-3.7	3.7	1.6-8.6	3.5	1.8-6.9	7.2	3.8-13.3	10.7	6.2-17.7	-
Ev yapımı mayasız ekmekler (Yufka vb.)	41.9	33.4-50.9	8.7	4.6-15.9	-	-	3.9	1.6-8.9	6.9	4.0-11.7	20.5	14.1-28.9	18.0	11.8-26.6	-
Pirinç	5.7	2.4-12.9	-	-	2.6	1.0-6.4	33.3	25.4-42.3	31.3	23.8-39.9	23.5	16.6-32.1	3.7	1.3-10.2	-
Bulgur	2.6	1.0-6.6	-	-	2.7	1.2-6.3	42.1	33.5-51.5	34.1	26.3-42.8	14.3	9.1-21.9	4.1	1.5-11.1	-
Makarna, erişte, kuskus	0.5	0.1-2.2	0.3	0.0-2.4	3.0	1.2-7.2	37.5	29.1-46.7	35.1	27.3-43.9	21.6	15.1-29.9	2.0	0.3-10.5	-
Börek, çörek, açma	12.8	7.6-20.7	1.9	0.4-9.1	0.5	0.1-3.4	10.2	6.0-16.9	25.3	18.4-33.8	37.0	28.9-45.9	12.2	7.2-20.1	-
Kurabiye	25.8	18.5-34.9	1.9	0.4-9.1	0.4	0.1-3.1	2.0	0.8-4.9	20.6	14.3-28.7	24.9	18.2-33.0	24.3	17.4-32.9	-
Tarhana	29.6	21.6-39.0	2.9	1.1-7.7	3.1	1.4-6.6	17.6	12.1-24.9	17.6	12.1-24.9	18.9	12.8-26.9	10.3	6.0-17.4	-
Bisküvi/kraker	21.2	14.4-30.2	16.2	10.3-24.5	6.5	3.3-12.2	11.4	7.4-17.3	15.6	10.2-23.0	13.2	8.5-20.0	15.8	10.2-23.7	-
Simit	13.8	8.3-22.0	5.2	2.0-13.1	1.7	0.7-4.4	12.5	8.2-18.7	25.7	18.7-34.2	24.8	17.8-33.5	16.2	10.7-23.7	-
Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	87.6	79.9-92.6	-	-	0.4	0.0-2.6	1.9	0.5-7.0	1.6	0.6-4.6	4.2	1.7-10.3	4.2	1.5-11.2	-

Tablo 2.43. Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017(devamı)

Besinler	GEBE KADIN															
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
İÇECEKLER																
Hazır meyve suları	32.1	24.5-40.8	5.0	2.2-10.9	3.5	1.3-9.5	9.2	5.3-15.6	13.4	7.8-22.0	21.2	14.5-29.9	15.5	10.5-22.3	-	-
Taze sıkılmış meyve suları	38.9	30.6-47.8	3.5	1.2-10.3	2.7	0.8-8.7	7.5	4.1-13.4	17.4	11.6-25.5	16.8	11.1-24.7	13.1	8.1-20.4	-	-
Taze sıkılmış sebze suları	96.1	90.5-98.4	-	-	-	-	1.7	0.4-7.0	0.6	0.1-3.9	-	-	1.7	0.4-6.8	-	-
Light, zero kolalı içecekler	96.4	90.8-98.6	-	-	-	-	-	-	0.4	0.1-2.9	2.1	0.6-7.0	1.2	0.2-7.8	-	-
Normal kolalı içecekler	57.2	48.2-65.8	3.3	1.3-8.4	2.7	1.1-6.5	4.3	2.0-8.9	12.0	6.7-20.5	10.6	6.4-17.1	9.9	5.9-16.4	-	-
Soğuk çaylar	75.5	66.4-82.8	0.8	0.1-5.8	-	-	2.9	0.9-9.0	6.8	3.0-14.7	9.5	5.2-16.8	4.5	2.1-9.3	-	-
Çay (siyah)	4.9	2.1-10.9	82.3	74.1-88.3	2.3	0.9-5.8	7.2	3.3-15.0	1.4	0.4-4.4	1.1	0.2-5.0	0.7	0.2-3.2	-	-
Yeşil çay	76.1	67.7-83.0	0.7	0.2-2.8	0.6	0.1-4.5	1.8	0.6-5.3	7.1	3.6-13.5	5.3	2.6-10.5	8.3	4.3-15.6	-	-
Bitki çayları	58.7	49.7-67.0	1.4	0.4-4.5	2.3	0.6-7.7	6.4	3.2-12.4	9.9	5.8-16.6	11.7	7.6-17.6	9.6	5.4-16.5	-	-
Maden suyu, soda	32.2	24.4-41.1	14.8	9.3-22.8	6.5	3.3-12.4	13.1	8.1-20.5	12.8	7.7-20.6	8.1	4.8-13.4	12.5	7.8-19.6	-	-
Hazır granül kahve	54.0	45.0-62.8	5.7	2.7-11.7	1.4	0.3-6.8	11.2	7.2-17.1	11.2	6.2-19.3	3.3	1.6-7.0	11.6	6.8-18.9	1.5	0.2-10
Filtre kahve	91.9	85.1-95.8	1.5	0.2-10.2	-	-	1.4	0.3-5.8	0.4	0.0-2.6	0.9	0.2-4.3	2.4	0.8-7.1	1.5	0.2-10.2
Türk kahvesi	24.5	17.5-33.2	12.6	7.6-20.1	3.6	1.6-8.2	22.3	16.0-30.4	16.4	10.7-24.3	13.2	7.9-21.1	7.4	4.0-13.2	-	-
Enerji içecekleri	98.1	93.1-99.5	-	-	-	-	-	-	1.2	0.2-7.8	-	-	0.7	0.2-3.0	-	-
Alkolliü içecek	97.3	92.8-99.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.7	1.0-7.2	-	-

Tablo 2.43. Gebelerde besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	GEBE KADIN													
	Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI														
Zeytinyağı	23.6	16.7-32.4	41.3	32.9-50.2	7.9	4.0-14.8	11.1	6.6-18.1	6.8	3.3-13.6	5.5	2.6-11.3	3.7	1.4-9.8
Findık yağı	99.7	97.8-100.0	-	-	0.3	0.0-2.2	-	-	-	-	-	-	-	-
Ayçiçek yağı	9.0	5.4-14.6	72.3	64.1-79.3	4.1	1.9-8.5	5.0	2.4-10.0	3.0	1.1-8.3	5.0	2.3-10.5	1.6	0.3-7.0
Mısır özü yağı	88.5	82.1-92.8	4.2	1.9-8.9	0.8	0.1-5.8	2.7	1.0-7.4	1.5	0.3-6.5	1.1	0.3-4.3	0.9	0.3-3.0
Soya yağı	100.0	0.0-100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kanola yağı	100.0	0.0-100.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sert margarin	54.7	45.7-63.4	4.0	1.5-10.4	2.6	0.9-6.8	9.8	5.5-17.0	7.6	4.5-12.6	13.6	8.6-20.8	7.8	4.4-13.3
Yumuşak margarin	78.4	70.0-84.9	3.7	1.6-8.0	2.4	0.8-7.4	6.0	2.7-12.9	2.4	0.8-7.1	2.8	1.1-6.8	4.3	1.7-10.5
Tereyağı	12.8	8.1-19.7	36.6	28.4-45.7	7.1	3.7-13.2	24.5	17.5-33.2	11.7	6.8-19.6	2.2	1.0-4.7	5.0	2.4-10.2
Kuyruk yağı, içyağı	77.9	69.7-84.4	-	-	0.9	0.1-6.0	0.4	0.1-3.2	2.4	0.9-6.4	8.1	4.4-14.5	10.3	6.0-17.2
Sofra şekeri	30.3	22.6-39.3	55.2	46.1-63.9	2.6	0.9-7.1	4.5	1.6-11.7	2.2	0.9-5.7	0.9	0.2-3.7	3.6	1.6-7.9
Bal, reçel, pekmez	10.9	6.0-19.1	51.3	42.3-60.1	8.5	4.5-15.4	11.9	7.6-18.0	9.6	5.4-16.5	2.7	1.2-6.3	4.5	1.7-11.2
Şekerleme, lokum, çikolata	16.1	10.5-24.0	12.3	7.3-20.0	6.4	3.3-12.1	17.4	11.8-24.9	21.2	14.5-30.0	14.6	9.6-21.4	11.4	6.7-18.7
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	17.4	11.2-26.1	-	-	-	-	1.9	0.6-5.7	20.0	13.8-28.0	36.1	28.0-45.0	23.9	17.1-32.4
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	26.0	18.6-35.0	-	-	-	-	1.2	0.3-4.8	8.0	4.2-14.7	28.4	21.0-37.1	35.7	27.8-44.6
Yapay tatlandırıcılar	98.9	95.9-99.7	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2	0.0-1.2	-	-
Hazır çorbalar	78.6	69.9-85.3	-	-	-	-	3.0	1.3-7.1	2.2	0.7-7.0	8.6	4.3-16.3	6.9	3.4-13.5
Tütsülenmiş ürünler	94.5	88.3-97.5	-	-	-	-	0.7	0.1-4.6	-	-	-	-	1.5	0.3-6.6
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	61.3	52.0-69.8	3.8	1.2-11.3	1.5	0.3-6.6	11.9	7.2-18.9	8.4	4.4-15.5	8.7	4.5-16.2	3.8	1.5-9.1
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	64.2	55.1-72.4	-	-	-	-	1.1	0.3-4.8	3.8	1.6-8.5	17.3	11.1-26.0	12.9	11.1-26.0
Döner, kebab, vb.	13.4	8.9-19.8	-	-	0.5	0.1-3.4	1.8	0.3-12.1	8.9	4.9-15.6	50.6	41.7-59.5	24.1	17.0-32.8
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	7.4	3.7-14.1	-	-	-	-	0.3	0.0-2.1	17.6	11.6-25.6	56.0	47.0-64.7	18.1	12.4-25.7
Cips ve mısır çerezleri vb.	45.1	36.3-54.1	2.8	1.1-7.1	1.6	0.3-7.2	7.2	3.7-13.6	10.6	6.0-18.0	14.6	9.8-21.2	17.5	11.6-25.7

3.5.11. Emziren Kadınlarda Besin Tüketim Sıklığı

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nda örnekleme toplam 414 emziren kadın yer almıştır. Tablo 2.44'te emziren kadınların besin tüketim sıklığı dağılımı verilmiştir. Emziren kadınların %81.1'i hiç pastörize süt tüketmezken %3.3'ü her gün tüketmektedir. UHT süt hiç tüketmeme sıklığı %71.1, her gün tüketme sıklığı %4.0'dır. Açık sütü hiç tüketmeme sıklığı %60.4 iken her gün tüketme sıklığı %4.8'dir. Emziren kadınların %93.1'i probiyotik süt ve süt ürünlerini hiç tüketmemektedir. Yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %57.6, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %82.2'dir. Meyveli /kakaolu/çikolatalı sütleri hiç tüketmeme sıklığı %85.8, meyveli /çikolatalı yoğurtları hiç tüketmeme sıklığı ise %91.1'dir. Dondurmayı her gün tüketme sıklığı %0.5, haftada bir kez tüketme sıklığı ise %22.1'dir.

Dana eti %16.0 sıklıkla hiç tüketilmez iken %19.6 haftada 2-3 kez, %24.5 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir. Tavuk etinde bu sıklıklar sırası ile %2.7, %26.8 ve %33.0'dır. Balık eti %11.2 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %7.1, haftada bir tüketilme sıklığı %27.7'dir. Sert kabuklu besinleri her gün tüketme sıklığı %15.1, haftada birkez tüketme sıklığı %15.9'dur. Kurubaklagillerin haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %20.8, haftada bir tüketilme sıklığı %41.8'dir. Yumurta %57.0 sıklıkla her gün, %9.3 sıklıkla haftada 4-5 kez tüketilmektedir.

Emziren kadınlarda sebzelerin her gün tüketilme sıklığı %57.4 iken meyveler için bu sıklık %60.5'dir.

Beyaz ekmeği hiç tüketmeyenlerin sıklığı %6.9, her gün tüketenlerin sıklığı %79.5'dir. Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. emzikli kadınların %67.9'u tarafından hiç tüketilmemektedir. Tarhana %32.4 sıklıkla hiç tüketilmez iken, %13.6 sıklıkla ayda birkaç kez tüketilmektedir.

Taze sıkılmış meyve suları %55.0, taze sıkılmış sebze suları ise %96.6 sıklıkla hiç tüketilmemektedir. Taze sıkılmış meyve sularının her gün tüketilme sıklığı %1.3, haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %8.6'dır. Siyah çay %88.4, bitki çayları %6.2, yeşil çay %1.0, Türk kahvesi %20.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Zeytinyağı %36.0, Ayçiçek yağı %73.5, tereyağı %37.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

Sofra şekeri %22.1, bal, reçel, pekmez %10.3, yapay tatlandırıcılar %99.3 sıklıkla hiç tüketilmemektedir.

Tablo 2. 44. Emziren kadınlarda besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017

Besinler	EMZİREN KADIN													
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Pastorize süt	81.1	75.9-85.3	3.3	1.5-6.9	1.7	0.7-4.2	4.4	2.5-7.7	2.9	1.5-5.4	3.1	1.7-5.6	3.1	1.6-5.8
UHT süt	71.1	65.3-76.2	4.0	2.4-6.4	1.8	0.9-3.7	3.5	2.1-5.9	7.9	5.1-12.2	5.6	3.1-12.2	5.7	3.6-8.7
Açık süt	60.4	54.4-66.2	4.8	2.8-7.9	1.3	0.6-2.7	10.4	7.1-14.9	11.0	7.8-15.1	6.7	4.4-9.8	5.1	3.0-8.6
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	93.1	89.3-95.6	0.7	0.1-4.0	0.1	0.0-0.5	1.3	0.3-5.1	0.6	0.1-2.5	1.3	0.5-3.7	1.2	0.5-2.5
Yoğurt, ayran	2.1	1.0-4.2	57.6	51.5-63.5	11.7	8.5-15.8	15.2	11.6-19.7	8.8	5.6-13.7	2.5	1.2-5.4	1.4	0.5-4.2
Probiyotik yoğurt	89.6	85.0-92.9	1.3	0.5-3.2	0.2	0.0-1.4	1.0	0.2-5.4	2.0	0.6-5.8	0.6	0.2-1.9	0.6	0.2-1.5
Peynir	1.7	0.8-3.8	82.2	76.6-86.7	4.8	2.5-8.8	7.7	4.7-12.2	2.4	1.0-5.7	0.4	0.1-2.3	0.3	0.1-1.1
Şeker /meyveli /kakaolu/ çikolatalı sütler	85.8	81.4-89.4	0.9	0.3-2.3	1.4	0.4-4.6	2.3	1.1-4.9	2.1	1.0-4.3	3.0	1.5-5.9	3.6	2.2-6.0
Şeker /meyveli /çikolatalı yoğurtlar	91.1	87.2-93.9	0.1	0.0-1.0	-	-	0.6	0.2-2.0	1.2	0.5-2.7	2.1	0.9-5.1	4.0	2.2-7.1
Krema/kaymak	49.7	43.5-55.8	5.1	3.1-8.4	1.0	0.4-2.6	7.3	4.6-11.2	15.5	11.4-20.6	11.2	7.9-15.7	9.6	6.4-14.1
Dondurma	15.7	11.4-21.1	0.5	0.1-1.9	0.7	0.1-4.0	8.4	5.5-12.6	22.1	17.1-28.0	30.4	25.2-36.2	21.8	17.4-27.0
Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlü puding, muhallebi)	18.1	13.5-23.8	0.2	0.0-1.6	2.6	1.1-5.7	7.0	4.3-11.0	22.0	17.5-27.3	34.1	28.4-40.2	15.5	11.8-20.3
ET-YUMURTA-KURUBAKLAĞIL														
Dana eti	16.0	11.6-21.6	2.3	1.1-5.0	3.3	1.8-5.8	19.6	15.0-25.2	24.5	19.5-30.4	19.1	15.0-24.0	14.7	11.0-19.3
Kuzu/koyun eti	36.3	30.6-42.4	0.3	0.1-1.1	0.8	0.3-1.8	10.2	6.9-14.6	15.8	11.9-20.7	15.5	11.9-20.7	20.7	15.7-26.9
Tavuk eti	2.7	1.5-5.0	2.8	1.3-6.1	3.9	2.2-6.7	26.8	21.6-32.7	33.0	27.4-39.2	26.6	21.6-32.3	3.7	2.1-6.6
Hindi eti	89.9	85.4-93.1	-	-	-	-	-	-	0.6	0.1-3.3	3.0	1.4-6.3	6.0	3.7-9.8
Kaz/ördek eti	95.1	92.3-97.0	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	0.3-3.2	3.4	1.9-5.8
Balık	11.2	7.8-15.8	0.2	0.0-1.2	0.8	0.2-3.1	7.1	4.5-10.9	27.7	22.5-33.6	31.7	26.3-37.6	20.9	16.2-26.6
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	88.4	83.6-92.0	0.2	0.0-1.2	-	-	0.8	0.1-5.8	0.3	0.0-2.2	3.2	1.7-6.0	6.2	3.7-10.5
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb)	54.4	48.2-60.4	-	-	-	-	1.3	0.3-4.5	3.0	1.6-5.8	15.0	11.3-19.8	25.9	21.0-31.4
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	33.4	27.9-39.4	4.9	2.7-8.9	3.4	1.4-7.8	8.1	5.6-11.6	21.4	16.5-27.3	17.3	13.3-22.2	11.1	7.9-15.3
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	12.0	7.9-17.7	15.1	11.5-19.5	8.8	5.6-13.5	22.1	17.5-27.5	15.9	12.0-20.8	17.2	13.3-22.0	8.5	5.5-13.0
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	3.6	1.7-7.5	0.9	0.3-2.8	1.3	0.3-5.1	20.8	16.2-26.3	41.8	35.8-48.0	27.8	22.8-33.5	3.4	1.6-6.9
Yumurta	2.5	1.0-6.1	57.0	50.8-63.0	9.3	6.3-13.5	20.4	16.0-25.7	9.1	6.0-13.6	0.3	0.1-1.4	0.5	0.2-1.5

Tablo 2.44. Emziren kadınlarda besin tüketim sıklığı dağılımı (devamı)

Besinler	EMZİREN KADIN														
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	
SEBZE VE MEYVELER															
Yeşil yapraklı sebzeler	5.3	2.6-10.4	28.0	23.0-33.7	12.3	8.6-17.3	25.1	20.5-30.4	18.5	14.0-24.0	6.9	4.2-11.3	3.5	1.8-6.8	0.3
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	17.9	13.1-24.0	2.8	1.4-5.7	2.8	1.5-5.0	11.7	8.6-15.8	23.4	18.8-28.8	28.8	23.6-34.7	12.2	8.7-17.0	0.3
Domates	1.1	0.5-2.8	59.0	52.9-64.9	13.5	9.6-18.6	15.6	11.8-20.4	8.0	5.3-11.8	0.6	0.2-1.9	1.8	0.7-4.4	0.3
Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	4.2	2.3-7.6	46.3	40.2-52.5	12.7	8.9-17.8	20.1	15.8-25.4	11.7	8.4-16.1	3.1	1.9-5.3	1.5	0.7-3.4	0.3
Mantar	39.1	33.1-45.5	0.3	0.0-1.8	0.2	0.0-1.5	1.5	0.3-6.2	14.0	10.1-19.1	20.8	16.8-25.5	23.8	19.0-29.3	0.3
Mısır	29.0	23.3-35.4	1.1	0.5-2.4	0.2	0.0-1.3	4.0	2.2-7.2	11.8	8.1-16.8	27.1	22.2-32.7	26.6	21.8-32.0	0.3
Dondurulmuş sebzeler/ meyveler	47.1	41.0-53.4	0.1	0.0-0.7	0.6	0.1-2.6	3.5	2.0-6.1	10.9	7.7-15.3	24.7	19.8-30.2	12.8	9.2-17.4	0.3
Kurutulmuş sebzeler	43.0	36.9-49.3	-	-	-	-	2.6	1.0-7.0	9.6	6.4-14.2	26.8	21.8-32.4	17.7	13.8-22.5	0.3
Kurutulmuş meyveler	40.0	33.9-46.4	3.9	2.3-6.7	2.3	1.3-4.2	10.8	7.5-15.3	10.6	7.9-14.2	18.4	14.1-23.7	13.7	10.0-18.4	0.3
Kuru üzüm	29.3	23.6-35.7	5.4	3.2-8.9	2.1	0.8-5.9	12.9	9.4-17.5	18.0	14.0-22.8	20.5	16.3-25.5	11.3	7.9-15.9	0.4
Turunçgiller	5.3	3.1-9.0	13.0	9.3-17.7	11.3	7.3-17.0	23.3	18.9-28.4	18.5	14.3-23.7	19.8	15.4-24.9	8.6	5.4-13.3	0.3
Diğer taze meyveler	4.9	2.6-9.0	35.6	30.0	12.3	8.7-17.2	20.3	16.1-25.2	14.4	10.4-19.5	8.8	5.8-13.1	3.3	1.4-7.4	0.5
Hazır konserve sebzeler	88.8	84.8-91.9	0.1	0.0-1.1	-	-	0.3	0.1-1.0	2.1	0.8-5.0	4.5	2.7-7.5	3.7	2.2-6.3	0.4
Evde hazırlanmış sebze konserveleri	36.9	31.0-43.3	2.0	0.9-4.2	0.8	0.3-2.0	16.5	12.3-21.8	15.8	12.1-20.5	19.9	15.8-24.9	7.5	4.6-11.8	0.6
Patates kızartması	6.9	4.2-11.0	4.8	2.4-9.3	8.1	5.5-11.8	25.1	20.0-31.0	33.1	27.5-39.2	17.3	13.4-22.0	4.2	2.6-6.8	0.5
Sebzeler, toplam	0.2	0.0-0.8	57.4	51.1-63.5	10.5	6.8-15.7	21.2	16.5-26.9	8.4	5.4-13.0	1.9	1.0-3.8	0.1	0.0-0.5	0.3
Meyveler, toplam	2.0	0.9-4.3	60.5	54.2-66.5	11.4	7.9-16.2	14.5	10.9-19.2	8.8	5.4-14.2	1.3	0.6-3.1	1.1	0.4-2.8	0.3

Tablo 2.44. Emziren kadınlarda besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	EMZİREN KADIN														
	Hiç		Her gün Haftada 6-7		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız
	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	
İÇECEKLER															
Hazır meyve suları	41.0	35.1-47.2	4.1	2.5-6.7	3.3	1.3-8.2	7.6	4.9-11.7	14.9	10.9-20.1	13.6	10.2-17.9	15.1	11.1-20.4	0.3 0.0-2.0
Taze sıkılmış meyve suları	55.0	48.9-61.0	1.3	0.5-3.4	1.3	0.5-3.3	8.6	5.8-12.5	8.7	6.1-12.2	13.7	10.0-18.4	11.2	7.8-15.7	0.3 0.0-2.0
Taze sıkılmış sebze suları	96.6	93.7-98.2	0.2	0.0-1.6	-	-	0.2	0.0-1.4	0.5	0.2-1.8	0.9	0.3-3.2	1.1	0.3-4.2	0.4 0.1-1.8
Light, zero kolalı içecekler	93.9	90.1-96.3	0.2	0.0-1.1	-	-	0.8	0.3-2.1	1.5	0.5-4.7	1.8	0.6-5.3	0.6	0.2-1.7	1.3 0.5-3.3
Normal kolalı içecekler	39.3	33.5-45.4	5.3	3.2-8.7	2.5	1.4-4.5	11.5	7.8-16.6	12.6	9.5-16.5	16.8	12.2-22.7	11.7	8.2-16.4	0.3 0.0-2.0
Soğuk çaylar	82.3	77.8-86.1	0.6	0.2-1.4	0.7	0.2-2.1	1.4	0.7-2.9	3.8	2.3-6.2	5.9	3.9-8.7	5.0	2.9-8.5	0.4 0.1-1.8
Çay (siyah)	4.2	2.1-8.4	88.4	84.0-91.7	1.8	0.9-3.4	2.5	1.3-4.7	2.1	1.1-4.1	0.2	0.0-1.5	0.5	0.1-2.0	0.3 0.0-2.0
Yeşil çay	81.9	76.9-86.0	1.0	0.4-2.9	0.3	0.1-1.3	3.9	2.1-7.2	2.6	1.4-4.9	6.2	3.9-9.8	3.8	2.1-6.7	0.3 0.0-2.0
Bitki çayları	54.4	48.2-60.4	6.2	4.2-9.0	1.8	1.0-3.5	11.6	8.2-16.3	7.1	4.8-10.3	8.9	6.3-12.4	9.8	6.6-14.3	0.3 0.0-2.0
Maden suyu, soda	44.0	37.8-50.3	6.8	4.4-10.5	2.5	1.3-4.7	12.3	9.3-16.2	9.3	6.5-13.1	16.5	12.1-22.0	8.3	5.9-11.7	0.3 0.0-2.0
Hazır granül kahve	53.2	47.0-59.2	8.9	5.7-13.5	4.2	2.3-7.7	9.3	6.6-13.0	7.0	4.9-10.0	9.1	6.3-12.8	8.0	5.4-11.8	0.3 0.0-2.0
Filtre kahve	96.5	94.0-98.0	1.0	0.3-2.7	-	-	0.5	0.1-2.1	0.3	0.1-1.1	0.9	0.2-3.2	0.6	0.2-1.8	0.3 0.0-2.0
Türk kahvesi	29.7	24.1-36.0	20.2	15.8-25.6	4.5	2.8-7.2	15.1	11.3-19.9	8.9	6.2-12.7	15.5	11.5-20.6	5.7	3.4-9.3	0.3 0.0-2.0
Enerji içecekleri	98.5	95.3-99.5	-	-	-	-	0.8	0.1-5.4	-	-	-	-	0.4	0.1-1.7	0.4 0.1-1.8
Alkollü içecek	97.7	94.2-99.1	-	-	-	-	0.8	0.1-5.4	0.6	0.1-4.3	0.4	0.1-1.9	0.2	0.0-1.1	0.3 0.0-2.0

Tablo 2.44. Emziren kadınlarda besin tüketim sıklığı dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

Besinler		EMZİREN KADIN															
		Hiç		Her gün		Haftada 4-5		Haftada 2-3		Haftada 1		Ayda 1-3		Ayda 1'den az		Bilmiyor /yanıtsız	
		%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA	%	%95GA
YAĞ, ŞEKER, TATLI																	
Zeytinyağı	36.4	30.5-42.8	36.0	30.5-41.9	5.1	2.9-8.6	9.1	6.1-13.2	2.8	1.5-5.1	4.3	2.5-7.2	5.8	3.2-10.3	0.6	0.1-2.3	
Fındık yağı	95.7	92.0-97.8	1.1	0.3-3.6	-	-	0.2	0.0-1.1	0.4	0.1-1.7	1.6	0.4-6.1	0.8	0.3-2.2	0.3	0.0-2.0	
Ayçiçek yağı	8.1	5.6-11.5	73.5	68.0-78.4	4.7	2.7-8.1	5.1	3.3-7.7	3.1	1.8-5.2	4.3	2.1-8.5	1.0	0.4-3.0	0.3	0.0-2.0	
Mısır özü yağı	91.3	87.8-93.9	3.3	1.8-5.8	1.0	0.3-2.8	1.5	0.6-3.7	1.1	0.4-3.1	0.9	0.4-2.1	0.6	0.2-1.9	0.3	0.0-2.0	
Soya yağı	99.3	98.0-99.8	-	-	-	-	0.1	0.0-0.8	-	-	0.2	0.0-1.2	-	-	0.4	0.1-1.8	
Kanola yağı	98.7	97.2-99.4	-	-	0.2	0.0-1.4	0.1	0.0-0.8	-	-	0.2	0.0-1.2	0.4	0.1-1.7	0.4	0.1-1.8	
Sert margarin	52.5	46.3-58.6	3.9	2.4-6.3	1.1	0.3-3.6	9.7	6.3-14.7	11.9	8.1-17.0	12.5	9.0-17.0	8.2	5.7-11.8	0.3	0.0-2.0	
Yumuşak margarin	72.4	66.4-77.7	3.3	1.9-5.9	0.8	0.3-2.3	5.8	3.3-10.1	5.9	3.2-10.6	7.9	5.3-11.8	3.5	2.0-6.0	0.4	0.1-1.8	
Tereyağı	18.3	13.4-24.4	37.3	31.7-43.2	6.0	3.8-9.4	20.0	15.3-25.7	6.8	4.4-10.3	8.2	5.3-12.5	3.1	1.7-5.7	0.3	0.0-2.0	
Kuyruk yağı, içyağı	74.7	69.2-79.6	0.9	0.3-2.7	1.0	0.3-3.1	2.8	1.3-5.7	3.8	2.0-7.3	8.1	5.6-11.6	8.4	5.6-12.4	0.3	0.0-2.0	
Sofra şekeri	22.1	17.6-27.5	65.7	59.6-71.3	2.3	1.0-5.4	0.7	0.3-1.8	4.8	2.4-9.6	2.4	1.2-4.9	1.5	0.6-3.4	0.4	0.1-1.9	
Bal, reçel, pekmez	10.3	6.8-15.4	42.7	36.8-48.8	5.9	3.8-9.0	19.5	14.9-25.1	9.5	6.5-13.8	7.8	5.0-11.8	4.0	2.0-7.8	0.3	0.0-2.0	
Şekerleme, lokum, çikolata	12.4	8.9-17.1	17.6	13.6-22.4	8.8	5.7-13.4	18.2	13.5-24.0	18.1	14.0-23.0	16.1	11.9-21.4	8.6	6.0-12.3	0.3	0.0-2.0	
Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	17.7	13.1-23.4	0.5	0.2-1.4	0.5	0.1-3.3	4.5	2.9-7.0	13.2	9.4-18.4	40.1	34.3-46.3	23.2	18.5-28.7	0.3	0.0-2.0	
Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	25.2	19.8-31.5	-	-	-	-	1.2	0.6-2.5	8.0	5.0-12.6	39.0	33.2-45.2	26.3	21.6-31.5	0.3	0.0-2.0	
Yapay tatlandırıcılar	99.3	97.9-99.7	-	-	-	-	0.1	0.0-1.0	-	-	0.2	0.0-1.3	-	-	0.4	0.1-1.8	
Hazır çorbalar	74.2	68.4-79.3	0.4	0.1-1.7	0.3	0.0-2.0	2.5	1.3-4.7	5.5	3.0-9.9	8.8	5.8-13.1	8.0	5.4-11.7	0.3	0.0-2.0	
Tütsülenmiş ürünler	95.2	92.6-96.9	-	-	-	-	0.2	0.0-1.2	0.8	0.3-2.3	1.4	0.6-3.2	1.1	0.5-2.6	1.4	0.6-3.0	
Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	54.2	48.0-60.3	8.2	5.5-12.2	4.1	2.0-8.1	13.8	10.4-18.1	9.8	6.7-14.1	5.6	3.3-9.3	4.0	2.1-7.3	0.3	0.0-2.0	
Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	70.3	64.3-75.6	0.2	0.0-1.3	0.1	0.0-0.7	1.5	0.5-4.2	2.2	1.0-4.8	12.0	8.5-16.6	13.5	9.8-18.4	0.3	0.0-2.0	
Döner, kebab, vb.	20.5	16.0-25.9	0.2	0.0-1.3	0.1	0.0-0.7	3.4	1.7-6.7	13.1	9.0-18.6	37.9	32.3-43.9	24.6	19.5-30.5	0.3	0.0-2.0	
Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	17.6	13.2-23.1	-	-	0.3	0.1-1.1	2.8	1.5-5.1	12.9	8.8-18.6	43.0	37.1-49.2	23.1	18.5-28.4	0.3	0.0-2.0	
Cips ve mısır çerezleri vb.	41.2	35.2-47.5	3.5	1.8-6.6	2.4	0.9-6.2	5.9	3.7-9.2	15.3	11.1-20.6	15.5	11.5-20.4	16.0	12.5-20.2	0.3	0.0-2.0	

3.6. Besin Güvencesi

Tablo 2.45 ve 2.46'da besin güvencesine ilişkin bulgular yer almaktadır. Son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile yeterli gıda bulamayacağı kaygısı taşıyan bireylerin sıklığı %23.4, sağlıklı ve besleyici gıda tüketemeyenlerin sıklığı %22.7, tüketilen gıda çeşidinde azalma yaşayan bireylerin sıklığı %22.8, öğün atlamak zorunda kalan bireylerin sıklığı %13.1, gerekenden daha az besin tüketenlerin sıklığı %16.5, karnı aç olmasına rağmen yemek yiyemeyenlerin sıklığı ise %8.4'dür. Son bir yıl içinde aç olmasına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklığına bakıldığında %42.6'sı bazı aylarda ancak her ay değil yanıt vermişlerdir. Son bir yılda para ya da diğer kaynaklar eksikliği nedeniyle tam bir gün yemek yemeyenlerin sıklığı %2.6'dır. Hanede gıdaların tükenme/ bitme sıklığı %16.2'dir.

Tablo 2. 45. Son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile gıda tüketimindeki ortaya çıkan değişiklikler, TBSA 2017

Besin güvencesi (Son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile)	Hayır			Evet			Bilmiyor			Yanıt vermedi		
	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA
Yeterli gıda bulamayabileceği kaygısı	9721	75.8	74.9-76.8	3161	23.4	22.4-24.3	78	0.7	0.5-0.9	26	0.1	0.1-0.2
Sağlıklı ve besleyici gıda tüketememe	9818	76.4	75.4-77.3	3051	22.7	21.7-23.6	80	0.7	0.6-1.0	36	0.2	0.1-0.3
Tüketilen gıda çeşidinde azalma	9849	76.5	75.4-77.4	3030	22.8	21.9-23.8	65	0.5	0.4-0.6	41	0.2	0.2-0.3
Öğün atlamak zorunda kalma	11167	86.2	85.4-87.0	1727	13.1	12.4-13.9	54	0.4	0.3-0.6	37	0.2	0.1-0.3
Gerekenden daha az besin tüketme	10678	82.8	82.0-83.7	2207	16.5	15.6-17.3	61	0.5	0.3-0.7	39	0.2	0.2-0.3
Hanede gıdanın tükenmesi/ bitmesi	10758	83.2	82.3-84.0	2134	16.2	15.4-17.0	57	0.5	0.3-0.6	36	0.2	0.1-0.3
Karnı aç olmasına rağmen yemek yiyememe	11814	90.9	90.2-91.6	1076	8.4	7.8-9.1	50	0.4	0.3-0.6	45	0.2	0.2-0.3

Tablo 2. 46. Son bir yıl içinde aç olmasına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklığı, TBSA 2017

	N	%	%95GA
Yemek yiyememe sıklığı			
Sadece 1 veya 2 kez	275	28.1	24.5-32.1
Bazı aylarda, ancak her ay değil	445	42.6	38.6-46.6
Nerede ise her ay	296	24.3	21.3-27.6
Bilmiyorum	39	3.4	2.3-5.0
Yanıt vermedi	21	1.6	0.9-2.6
Toplam	1076	100.0	100.0-100.0
Son bir yılda para ya da diğer kaynaklar eksikliği nedeniyle tam bir gün yemek yememe durumu			
Hayır	12631	97.4	97.1-97.8
Evet	354	2.6	2.2-2.9
Toplam	12985	100.0	100.0-100.0
Sıklık			
Sadece 1 ya da 2 kere	131	38.4	32.1-45.1
Bazı aylarda ancak her ay değil	134	38.1	31.7-45.0
Nerede ise her ay	63	18.1	12.9-24.9
Bilmiyorum	18	3.6	2.1-6.0
Yanıt vermedi	8	1.8	0.8-4.0
Toplam	354	100.0	100.0-100.0

3.7. Besin Desteği Kullanma Durumu

Bireylerin besin desteği kullanma durumu Tablo 2.47. ve Tablo 2.48’de gösterilmiştir.

15-18 yaş grubu bireylerin %6.1’i, 19-64 yaş grubu bireylerin %9.7’si, 65 ve üzeri yaş bireylerin ise %14.3’ü toplamda da 15 ve üzeri yaş bireylerin %9.9’u besin desteği kullanmaktadır.

Tablo 2. 47. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde cinsiyete göre besin desteği kullanma durumu, TBSA 2017

Besin desteği kullanma durumu	ERKEK			KADIN			TOPLAM		
	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA
15-18 yaş									
Hayır	236	91.9	86.4-95.2	260	95.9	92.9-97.7	496	93.9	90.9-95.9
Evet	17	8.1	4.8-13.6	13	4.1	2.3-7.1	30	6.1	4.1-9.1
19-64 yaş									
Hayır	4337	94.2	93.1-95.2	4815	86.4	85.1-87.5	9152	90.3	89.5-91.1
Evet	259	5.8	4.8-6.9	789	13.6	12.5-14.9	1048	9.7	8.9-10.5
≥65 yaş									
Hayır	885	90.6	88.1-92.6	1059	81.8	78.9-84.4	1944	85.7	83.7-87.4
Evet	91	9.4	7.4-11.9	225	18.2	15.6-21.1	316	14.3	12.6-16.3
≥15 yaş									
Hayır	5458	93.7	92.7-94.5	6134	86.6	85.5-87.6	11592	90.1	89.4-90.8
Evet	367	6.3	5.5-7.3	1027	13.4	12.4-14.5	1394	9.9	9.2-10.6

Tüm yaş gruplarında en sık kullanılan besin desteğine bakıldığında; 15-18 yaş grubunda ilk iki sırayı multivitamin (%1.2) ve kalsiyum (%1.2), 19-64 yaş grubunda B₁₂ vitamini (%2.9) ve D vitamini (%2.2), aynı şekilde 65 ve üzeri yaş grubunda da ilk iki sırayı B₁₂ vitamini (%5.5) ve D vitamini (%2.8) kullanımı almıştır (Tablo 2.48).

Tablo 2. 48. Bireylerin yaş grubuna ve cinsiyete göre besin desteği kullanma durumu, TBSA 2017

	ERKEK			KADIN			TOPLAM		
	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA
15-18 yaş									
D vitamini	2	0.4	0.1-2.7	1	0.2	0.0-1.6	3	0.3	0.1-1.3
B grubu vitaminler	0	0.0	0.0-0.0	0	0.0	0.0-0.0	0	0.0	0.0-0.0
B ₁₂ vitamini	0	0.0	0.0-0.0	5	0.9	0.3-2.7	5	0.4	0.1-1.4
Folat/folik asit	0	0.0	0.0-0.0	0	0.0	0.0-0.0	0	0.0	0.0-0.0
Multivitamin-mineral	9	1.6	0.5-5.4	4	0.8	0.2-3.2	13	1.2	0.5-3.1
Demir	0	0.0	0.0-0.0	5	0.9	0.3-2.9	5	0.5	0.1-1.4
Kalsiyum	13	2.4	0.7-8.1	0	0.0	0.0-0.0	13	1.2	0.4-4.2
Omega-3	6	1.0	0.3-3.3	0	0.0	0.0-0.0	6	0.5	0.2-1.7
Bitkisel yağ, kapsül (çörek otu yağı, susam yağı vb.)	0	0.0	0.0-0.0	1	0.3	0.0-2.0	1	0.1	0.0-1.0
19-64 yaş									
D vitamini	24	0.4	0.3-0.7	212	4.1	3.5-4.8	236	2.2	1.9-2.6
B grubu vitaminler	17	0.3	0.2-0.5	45	0.9	0.6-1.3	62	0.6	0.4-0.8
B ₁₂ vitamini	86	1.6	1.2-2.1	221	4.2	3.6-5.0	307	2.9	2.5-3.4
Folat/folik asit	6	0.1	0.0-0.2	58	1.1	0.8-1.6	64	0.6	0.4-0.8
Multivitamin-mineral	71	1.3	1.0-1.8	84	1.6	1.2-2.1	155	1.5	1.2-1.8
Demir	12	0.2	0.1-0.6	194	3.7	3.1-4.4	206	2.0	1.7-2.3
Kalsiyum	3	0.1	0.0-0.2	32	0.6	0.4-0.9	35	0.3	0.2-0.5
Omega-3	23	0.4	0.3-0.7	31	0.6	0.4-0.9	54	0.5	0.4-0.7
Bitkisel yağ, kapsül (çörek otu yağı, susam yağı vb.)	6	0.1	0.1-0.2	10	0.2	0.1-0.4	16	0.2	0.1-0.3
≥65 yaş									
D vitamini	5	0.8	0.3-2.0	35	4.4	3.2-5.9	40	2.8	2.1-3.7
B grubu vitaminler	3	0.5	0.2-1.0	13	1.7	1.0-2.7	16	1.1	0.7-1.6
B ₁₂ vitamini	30	4.8	3.5-6.6	48	6.0	4.6-7.8	78	5.5	4.5-6.7
Folat/folik asit	4	0.6	0.2-2.3	2	0.2	0.0-0.8	6	0.4	0.1-1.1
Multivitamin-mineral	6	0.9	0.4-2.0	21	2.7	1.8-4.0	27	1.9	1.3-2.7
Demir	4	0.6	0.3-1.4	12	1.5	0.9-2.7	16	1.1	0.7-1.8
Kalsiyum	1	0.1	0.0-0.6	18	2.2	1.5-3.4	19	1.3	0.9-2.0
Omega-3	4	0.7	0.2-1.9	14	1.8	0.8-3.8	18	1.3	0.7-2.5
Bitkisel yağ, kapsül (çörek otu yağı, susam yağı vb.)	1	0.2	0.0-0.6	4	0.5	0.1-2.1	5	0.4	0.1-1.2

3.8. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketimi

Tablo 2.49’da 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde besin tüketiminin yapıldığı günlere göre dağılımı verilmiştir. İlk 24 saatlik besin tüketiminin sıklıkla Pazartesi (%21.8), Salı (%21.0), Çarşamba (%21.3) ve Perşembe (%18.2) günlerine ilişkin yapıldığı görülmektedir. Pazar günü %17.4 sıklığında soru kağıdının uygulanma nedeni ise bireylere pazartesi günü için randevu verilmesi ve 24 saatlik besin tüketiminin geriye dönük olarak bir gün öncesinin sorgulanmasıdır. Cuma ve Cumartesi günleri ise besin tüketiminin en az uygulandığı günlerdir. Bu durum ASM’ler tarafından soru kağıdı uygulanması için randevu alınarak çalışmanın yapılmasına bağlı olarak gelişmiştir.

Tablo 2. 49. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde ilk besin tüketim kaydının alındığı günlere göre dağılımı, TBSA 2017

Besin tüketimi	Erkek (N=5754)			Kadın (N=7100)			Toplam (N=12854)		
	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA	N	%	%95 GA
Pazartesi	1250	22.4	21.0-24.0	1536	21.2	20.0-22.4	2786	21.8	20.8-22.8
Salı	1218	20.5	19.2-21.9	1531	21.4	20.2-22.8	2749	21.0	20.1-21.9
Çarşamba	1220	21.6	20.2-23.1	1490	20.9	19.7-22.2	2710	21.3	20.3-22.2
Perşembe	1063	18.1	16.8-19.4	1282	18.3	17.0-19.7	2345	18.2	17.3-19.1
Cuma	9	0.3	0.1-0.6	27	0.5	0.3-0.9	36	0.4	0.3-0.6
Cumartesi	2	0.0	0.0-0.1	3	0.0	0.0-0.1	5	0.0	0.0-0.1
Pazar	992	17.1	15.8-18.4	1231	17.6	16.5-18.8	2223	17.4	16.5-18.2

Tablo 2.50’de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde besin tüketiminin nerede yenildiği ve nerede hazırlandığına ilişkin bulgular görülmektedir. Erkek bireylerin %65.5’inin sabah kahvaltısını evde, %14.9’unun işyerinde yediği ve %12.7’sinin ise kahvaltı etmediği belirlenmiştir. Erkeklerin %81.0’i akşam yemeğini evde yemiştir.

Kadınların ise %79.8’i sabah kahvaltısını evde yapmış, %12.2 si ise kahvaltı etmemiştir. Kadınların akşam yemeğini evde yeme sıklığı %86.9’dur.

Tablo 2. 50. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ilk 24 saatlik besin tüketimi besin tüketimini nerede yediklerine ve nerede hazırlandığına göre dağılımı,TBSA 2017

Besin tüketimi	Sabah			Kuşluk			Öğle			İkindi			Akşam			Gece		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
ERKEK (N=5754)																		
Nerede yenildi																		
Yememim	623	12.7	11.5-13.9	4289	73.3	71.7-74.8	1452	23.0	21.6-24.4	3548	61.9	60.2-63.6	349	6.0	5.2-6.9	2224	37.9	36.2-39.5
Evde	3978	65.5	63.8-67.2	598	9.0	8.1-10.0	1893	30.1	28.6-31.6	1099	17.4	16.2-18.8	4756	81.0	79.5-82.3	3252	56.3	54.6-58.0
Arabada	18	0.3	0.2-0.5	33	0.6	0.4-0.8	22	0.3	0.2-0.5	36	0.6	0.4-0.9	11	0.2	0.1-0.4	13	0.2	0.1-0.4
İşyerinde	800	14.9	13.7-16.2	559	10.8	9.7-12.0	1438	26.8	25.3-28.4	719	13.2	12.1-14.4	284	5.3	4.5-6.1	124	2.3	1.8-2.8
Restauranтта / Lokantada	165	3.0	2.4-3.7	39	1.0	0.6-1.6	604	11.7	10.5-12.9	120	2.5	2.0-3.1	256	5.4	4.6-6.3	49	1.1	0.8-1.6
Sokakta	47	0.8	0.5-1.1	61	1.2	0.8-1.7	84	1.6	1.2-2.2	86	1.4	1.0-1.8	12	0.2	0.1-0.5	14	0.3	0.2-0.7
Okulda	31	1.0	0.6-1.5	100	3.1	2.5-3.9	137	4.2	3.4-5.0	46	1.5	1.1-2.0	4	0.1	0.0-0.3	1	0.0	0.0-0.3
Yurtta	31	0.9	0.7-1.3	3	0.1	0.0-0.2	15	0.5	0.3-0.9	4	0.1	0.1-0.4	31	1.0	0.7-1.6	26	0.9	0.6-1.4
Diğer	61	1.0	0.7-1.3	73	1.0	0.8-1.3	110	1.8	1.4-2.2	96	1.4	1.1-1.8	52	0.8	0.6-1.2	51	1.0	0.7-1.5
Nerede hazırlandı																		
Evde	3986	76.6	74.9-78.2	676	37.0	33.9-40.3	1920	40.1	38.2-42.1	1145	46.2	43.5-48.9	4645	85.7	88.4-87.0	3113	87.7	86.2-89.1
Dışarıda	5064	23.4	21.8-25.1	847	63.0	59.7-66.1	2325	59.9	57.9-61.8	1107	53.8	51.1-56.5	674	14.3	13.0-15.6	397	12.3	10.9-13.8
KADIN (N=7100)																		
Nerede yenildi																		
Yememim	756	12.2	11.2-13.3	4680	67.1	65.6-68.5	2453	34.0	32.5-35.5	3396	48.5	46.9-50.0	572	7.8	7.0-8.6	2844	40.7	39.2-42.3
Evde	5844	79.8	78.5-81.1	1880	24.0	22.7-25.3	3510	47.0	45.4-48.5	2957	40.1	38.6-41.7	6220	86.9	85.8-87.9	4132	57.2	55.6-58.8
Arabada	7	0.1	0.0-0.2	6	0.1	0.0-0.2	7	0.1	0.1-0.3	19	0.4	0.2-0.6	5	0.1	0.0-0.3	3	0.0	0.0-0.1
İşyerinde	301	4.3	3.8-4.9	295	4.3	3.7-4.9	521	7.7	7.0-8.6	380	5.2	4.7-5.9	74	1.1	0.8-1.4	15	0.2	0.1-0.3
Restauranтта / Lokantada	38	0.5	0.3-0.7	12	0.2	0.1-0.4	172	2.7	2.3-3.3	61	1.1	0.8-1.7	107	1.8	1.4-2.3	14	0.3	0.1-0.6
Sokakta	16	0.3	0.2-0.5	25	0.3	0.2-0.5	39	0.5	0.3-0.7	67	1.1	0.8-1.5	10	0.2	0.1-0.4	2	0.0	0.0-0.1
Okulda	52	1.3	0.9-1.9	113	2.9	2.3-3.6	193	5.3	4.5-6.2	64	1.5	1.1-2.1	2	0.0	0.0-0.1	-	-	-
Yurtta	33	0.8	0.5-1.3	10	0.4	0.2-0.8	24	0.5	0.3-0.8	11	0.3	0.1-0.5	53	1.3	1.0-1.9	44	0.9	0.7-1.3
Diğer	53	0.7	0.5-0.9	79	0.9	0.7-1.2	181	2.2	1.8-2.6	145	1.7	1.4-2.1	57	0.8	0.6-1.1	46	0.6	0.4-0.9
Nerede hazırlandı																		
Evde	5825	91.4	90.4-92.4	1981	73.4	70.9-75.8	3606	72.8	71.0-74.6	2943	77.3	75.3-79.1	6091	93.5	92.5-94.3	4011	93.1	92.0-94.1
Dışarıda	449	8.6	7.6-9.6	533	26.6	24.29.1	1041	27.2	25.4-29.0	765	22.7	20.9-24.7	365	6.5	5.7-7.5	271	6.9	5.9-8.0

3.8.1. Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi önerisi doğrultusunda (EFSA, 2009; EFSA, 2014b) 15 ve üzeri yaş grubuna yaklaşık iki hafta (10-14 gün) ara ile iki kez 24 saatlik geriye dönük besin tüketim yöntemi uygulanmış ve bireylerin günlük besin ve içecek tüketim miktarları ile enerji ve besin öğeleri alım miktarları saptanmıştır. Toplam 12 453 kişiye (Erkek:5 570, %44.7; Kadın:6 883, %55.3) diyetisyenler tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile soru kağıdı uygulanmıştır. 24 saat içerisinde ana ve ara öğünlerde tüketilen tüm yemekler, besinler, içecekler türlerine ve miktarlarına göre soru kağıdına kaydedilmiştir. İkinci besin tüketimi ise bireylerden randevu alınarak telefon veya yüz yüze görüşme tekniği ile kayıt edilmiştir. Tüketilen besin ve içeceklerin miktarları (gram veya mL) belirlenmiş, sağlanan enerji ve besin öğeleri alım miktarları ile besin ve içeceklerin tüketim miktarları bilgisayarda BEBİS programı yardımı ile diyetisyenler tarafından hesaplanmıştır.

Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları

Cinsiyete göre 15-18 yaş, 19-64 yaş, ≥65 yaş, ≥15 yaş, ≥18 yaş, ≥19 yaş gruplarına göre (iki farklı günün ortalaması) günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.51 ve 2.52’te verilmiştir.

Enerji Alım Miktarı

Türkiye genelinde günlük enerji alım miktarları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri cinsiyete göre Tablo 2.51 ve 2.52’te verilmiştir.

Günlük enerji alımı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 2359.0 ± 810.45 kkal, 19-64 yaş grubunda 2249.0 ± 760.90 kkal, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1729.6 ± 631.83 kkal’dır. Erkeklerde ≥15 yaş grubunda 2209.3 ± 770.05 kkal, ≥18 yaş grubunda 2203.6 ± 769.27 kkal, ≥19 ve üzeri yaş grubunda 2196.0 ± 765.03 kkal’dır.

Kadınlarda günlük enerji alım miktarları ise 15-18 yaş grubunda 1713.9 ± 587.74 kkal, 19-64 yaş grubunda 1657.6 ± 569.58 kkal ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1351.3 ± 482.33 kkal’dır. Enerji alım miktarları ≥15 yaş grubunda 1624.8 ± 570.48 kkal, ≥18 yaş grubunda 1620.2 ± 567.80 kkal, ≥19 yaş grubunda ise 1617.0 ± 568.33 kkal’dır.

Makro besin Öğelerinden Sağlanan Enerji Yüzdesi

Makro besin öğelerinden sağlanan enerji yüzdesi erkek ve kadınlar için Tablo 2.51 ve 2.52’te verilmiştir.

Erkeklerde tüm yaş gruplarında günlük enerjinin en az %14.4 ile en fazla %15.4’ü (SS= $\pm\%3.09$ ile $\%3.43$) proteinden, en az %31.7 ile en fazla %33.6’sı ($\pm\%7.89$ ile $\%8.31$) yağdan ve en az %50.7 ile en fazla %53.9’u ($\pm\%8.12$ ile $\%9.49$) ise karbonhidrattan sağlanmıştır. Enerjinin doymuş yağlardan gelen oranı %10.9-11.4, sükrözden gelen oranı %7.1-7.7 ve fruktozdan gelen oranı %2.2-3.8’dur. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde enerjinin fruktozdan gelen oranı (%3.8) daha fazladır.

Kadınlarda ise tüm yaş gruplarında günlük enerjinin en az %14.0 ile en fazla %15.1’i (SS= $\pm\%3.31$ ile $\%3.53$) proteinden, en az %33.6 ile en fazla %35.6’sı ($\pm\%7.72$ ile $\%8.54$) yağdan ve en az %49.6 ile en fazla %52.3’ü ($\pm\%8.85$ ile $\%9.54$) ise karbonhidrattan sağlanmıştır. Enerjinin doymuş yağlardan gelen oranı %11.3-11.6, sükrözden gelen oranı %7.4-8.1 ve fruktozdan gelen oranı %2.6-4.9’dur. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde enerjinin fruktozdan gelen oranı (%4.9) daha fazladır.

Tüm yaş gruplarında toplam proteinin bitkisel proteinden sağlanan oranı erkeklerde en az %57.6 ve en fazla %60.9, kadınlarda ise en az %58.9 ve en fazla %62.9 arasında dağılım göstermektedir.

Toplam ve Bitkisel Protein Alım Miktarı

Türkiye genelinde günlük toplam ve bitkisel protein alım miktarları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.51 ve 2.52’te görülmektedir.

Erkeklerde günlük ortalama ($\pm$ SS) toplam protein ve bitkisel protein alım miktarı sırasıyla 15-18 yaş grubunda 81.9 ± 32.71 ve 47.7 ± 19.34 , 19-64 yaş grubunda 83.4 ± 30.31 ve 45.7 ± 17.77 , 65 ve üzeri yaş grubunda ise 63.1 ± 24.55 ve 35.8 ± 14.17 gramdır. ≥ 15 yaş grubunda 81.3 ± 30.59 g ve 44.9 ± 17.85 g, ≥ 18 yaş grubunda 81.3 ± 30.37 g ve 44.8 ± 17.73 g, 19 ve üzeri yaş grubunda ise 81.3 ± 30.39 g ve 44.7 ± 17.69 gramdır (Tablo 2.51).

Kadınlarda ise günlük toplam ve bitkisel protein alım miktarları 15-18 yaş grubunda sırasıyla 57.9 ± 22.12 ve 34.1 ± 12.95 gram ve 19-64 yaş grubunda ise 58.6 ± 21.40 ve 33.9 ± 13.17 gram olarak benzer değerlerde bulunurken, 65 ve üzeri yaş grubunda 49.1 ± 19.32 ve 27.5 ± 11.18 gram olarak daha düşük miktardadır. Toplam ve bitkisel protein alım miktarları 15 ve üzeri yaş grubunda sırasıyla 57.4 ± 21.44 ve 33.1 ± 13.10 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 57.4 ± 21.35 ve 33.1 ± 13.08 , 19 ve üzeri yaş grubunda 57.4 ± 21.38 ve 33.1 ± 13.11 gram olarak benzer miktarlarda bulunmuştur (Tablo 2.52).

Toplam Yağ, Doymuş Yağ Asidi, Tekli Doymamış Yağ Asidi, Çoklu Doymamış Yağ Asidi Alım Miktarları

Türkiye genelinde günlük toplam yağ, doymuş yağ asidi, tekli doymamış yağ asidi, çoklu doymamış yağ asidi alım miktarları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.51 ve 2.52’te verilmiştir.

Toplam Yağ Alım Miktarı

Erkeklerde günlük ortalama ($\pm$ SS) toplam yağ alım miktarı 15-18 yaş grubunda 85.3 ± 40.86 gram, 19-64 yaş grubunda 85.1 ± 35.66 gram ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 65.4 ± 29.90 gramdır. Günlük toplam yağ alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 83.2 ± 36.07 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 83.3 ± 36.09 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda ise 83.0 ± 35.62 gramdır (Tablo 2.51).

Kadınlarda ise günlük toplam yağ alım miktarları 15-18 yaş grubunda 66.3 ± 30.08 gram ve 19-64 yaş grubunda 66.4 ± 27.76 gramdır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 52.3 ± 22.91 gramdır ve diğer yaş gruplarına göre daha düşük miktardadır. Günlük toplam yağ alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 64.7 ± 27.80 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 64.6 ± 27.52 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda ise 64.6 ± 27.59 gram olup, tüm yaş gruplarında benzer miktardadır (Tablo 2.52).

Doymuş Yağ Asidi (DYA), Tekli Doymamış Yağ Asidi (TDYA), Çoklu Doymamış Yağ Asidi (ÇDYA) Alım Miktarları

Doymuş Yağ Asidi: Günlük doymuş yağ asidi alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 29.3 ± 18.54 gram, 19-64 yaş grubunda 27.8 ± 12.92 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 27.4 ± 13.43 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 27.3 ± 13.12 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 27.2 ± 12.87 , 65 ve üzeri yaş grubunda ise 21.7 ± 11.00 gramdır.

Kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda 22.2 ± 11.41 gram, 19-64 yaş grubunda 21.1 ± 9.53 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 20.7 ± 9.63 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 20.6 ± 9.48 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 20.6 ± 9.45 gram, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 17.2 ± 8.17 gramdır.

TDYA ve ÇDYA: TDYA ve ÇDYA alım miktarları erkeklerde sırasıyla 15-18 yaş grubunda 28.2 ± 13.95 ve 20.3 ± 11.65 gram, 19-64 yaş grubunda ise 29.4 ± 13.86 ve 20.5 ± 11.75 gramdır. TDYA ve ÇDYA alım miktarı sırasıyla 15 ve üzeri yaş grubunda 28.8 ± 13.86 ve 19.9 ± 11.66 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 28.9 ± 13.91 ve 19.9 ± 11.75 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 28.8 ± 13.85 ve 19.8 ± 11.66 gramdır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde ise alım miktarları daha düşük (TDYA: 23.9 ± 12.79 , ÇDYA: 14.2 ± 9.12 gram) düzeydedir.

Kadınlarda ise TDYA ve ÇDYA alım miktarları sırasıyla 15-18 yaş grubunda 22.1 ± 11.45 ve 16.2 ± 9.09 gram, 19-64 yaş grubunda ise 23.2 ± 10.81 ve 16.3 ± 9.68 gramdır. TDYA ve ÇDYA alım miktarı ise sırasıyla 15 ve üzeri yaş grubunda 22.5 ± 10.82 ve 15.8 ± 9.54 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 22.5 ± 10.71 ve 15.8 ± 9.54 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 22.6 ± 10.76 ve 15.8 ± 9.58 gramdır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde ise alım miktarları daha düşük (TDYA: 18.4 ± 9.45 ; ÇDYA: 12.1 ± 8.04 gram) düzeydedir.

Omega-3, Omega-6, Omega-6/Omega-3 Oranı, Alfa-Linolenik Asit (ALA), Linoleik Asit (LA), Eikosapentaenoik Asit ve Dokosahekseonik Asit (EPA+DHA) Alım Miktarları

Omega-3 Yağ Asidi: Omega-3 yağ asidi alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 1.3 ile 1.6 gram (± 1.29 -1.44 g) ve kadınlarda 1.1 ile 1.3 gram (± 1.04 -1.29 g) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 1.3 ± 1.02 , kadınlarda 1.0 ± 0.92 gramdır.

Omega-6 Yağ Asidi: Omega-6 yağ asidi alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 17.8 ile 18.4 gram (± 10.70 -10.90 g) ve kadınlarda 14.3 ile 14.8 gram (± 8.62 -8.97 g) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 12.7 ± 8.52 gram ve kadınlarda 10.9 ± 7.55 gramdır.

Omega-6/Omega-3 Oranı: Omega-6 / Omega-3 yağ asidi oranı tüm yaş gruplarında erkeklerde 15.1 ile 16.9 (± 10.21 -12.56) ve kadınlarda 16.0 ile 16.9 (± 10.04 -10.65) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 13.6 ± 10.66 ve kadınlarda 15.0 ± 11.87 'dir.

Alfa-Linolenik Asit (ALA): Enerjinin ALA'dan sağlanan yüzdesi tüm yaş gruplarında erkeklerde %0.5 (± 0.30 -0.36) ve kadınlarda ise %0.5 ile %0.6 (± 0.34 -0.45) aralığındadır. TÜBER (2015) ve EFSA (2017) tüm yaş gruplarında ALA'nın enerjiye katkısını %0.5 olarak önermektedir.

Linoleik Asit (LA): Enerjinin LA'dan sağlanan yüzdesi tüm yaş gruplarında erkeklerde %6.5 ile %7.1 (± 3.28 ile %3.44) ve kadınlarda ise %7.0 ile %7.8 (± 3.22 ile %3.82) aralığındadır. TÜBER (2015) ve EFSA (2017) tüm yaş gruplarında LA'nın enerjiye katkısını %4 olarak önermektedir.

Eikosapentaenoik Asit ve Dokosahekseonik Asit (EPA+DHA): EPA+DHA alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 0.2 ile 0.3 gram (± 0.47 -0.89 g) ve kadınlarda 0.2 gram (± 0.39 -0.64 g) aralığındadır. TÜBER (2015) ve EFSA (2017) tüm yaş gruplarında EPA+DHA yeterli alım miktarını alım miktarını 250 mg/gün olarak önermektedir.

Kolesterol Alım Miktarı

Günlük kolesterol alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 289.2 ± 214.76 mg, 19-64 yaş grubunda 298.4 ± 200.60 mg, 15 ve üzeri yaş grubunda 290.2 ± 198.60 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 290.3 ± 198.04 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 290.3 ± 197.12 mg, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 219.4 ± 145.32 mg'dır.

Günlük kolesterol alım miktarı kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda 191.9 ± 127.76 mg, 19-64 yaş grubunda 217.3 ± 136.58 mg, 15 ve üzeri yaş grubunda 209.5 ± 134.88 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 210.3 ± 135.06 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 211.0 ± 135.63 mg, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 169.5 ± 121.39 mg'dır.

TÜBER (2015) ve EFSA (2017, 2009) tüm yetişkin yaş gruplarında günlük kolesterol alım miktarının 300 mg'ı geçmemesini önermektedir.

Karbonhidrat Alım Miktarı

Toplam Karbonhidrat Alım Miktarı

Günlük karbonhidrat alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 309.5 ± 109.36 gram, 19-64 yaş grubunda 279.7 ± 111.16 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 276.1 ± 111.27 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 274.5 ± 111.32 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 273.2 ± 110.97 gram, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 215.9 ± 91.08 gramdır.

Günlük karbonhidrat alım miktarı kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda 217.9 ± 80.63 gram, 19-64 yaş grubunda 201.8 ± 80.32 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 198.9 ± 80.25 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 198.1 ± 80.21 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 197.2 ± 80.01 gram, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 167.2 ± 71.06 gramdır.

Sükroz ve Fruktoz Alım Miktarı

Erkeklerde ≥ 15 yaş, ≥ 18 yaş ve ≥ 19 ve üzeri yaş grubunda günlük sükroz alım miktarı en az 43.2 ile en fazla 44.6 (± 30.00 ile 33.55) gram aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 31.4 ± 25.86 gram ile diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük miktardadır.

Erkeklerde besinlerden sağlanan günlük fruktoz alım miktarı ise erkeklerde ≥ 15 yaş, ≥ 18 yaş, ≥ 19 ve üzeri yaş grubunda en az 12.9 ile en fazla 14.6 (± 10.84 ile 13.62) gram aralığındadır. Günlük fruktoz alım miktarı 65 ve üzeri yaş grubunda ise 16.1 ± 13.60 gram ile diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla miktardadır.

Kadınlarda ≥ 15 yaş, ≥ 18 yaş ve ≥ 19 ve üzeri yaş grubunda günlük sükroz alım miktarı en az 32.5 ile en fazla 32.7 (± 25.17 ile 25.38) gram aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 25.1 ± 20.36 gram ile diğer yaş gruplarına kıyasla daha düşük miktardadır.

Kadınlarda besinlerden sağlanan günlük fruktoz alım miktarı ise erkeklerde ≥ 15 yaş, ≥ 18 yaş, ≥ 19 ve üzeri yaş grubunda en az 12.8 ile en fazla 13.0 (± 10.15 ile 10.18) gram aralığındadır. Günlük fruktoz alım miktarı 65 ve üzeri yaş grubunda ise 13.7 ± 11.15 gram ile diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla miktardadır.

Posa Alım Miktarı

Günlük posa alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 23.8 ± 9.75 gram, 19-64 yaş grubunda 24.6 ± 10.95 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 24.4 ± 10.81 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 24.5 ± 10.86 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 24.4 ± 10.89 gram, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 22.9 ± 10.24 gramdır. Suda çözünür posa en az 7.3 ± 3.40 en fazla 8.4 ± 3.86 ; suda çözünmez posa en az 14.8 ± 6.42 en fazla 16.0 ± 7.68 gram aralığındadır.

Günlük posa alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 18.1 ± 7.13 gram, 19-64 yaş grubunda 20.6 ± 8.65 gram, 15 ve üzeri yaş grubunda 20.1 ± 8.56 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 20.2 ± 8.59 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 20.3 ± 8.65 gram, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 18.6 ± 8.44 gramdır. Suda çözünür posa en az 6.1 ± 2.50 en fazla 8.4 ± 3.84 ; suda çözünmez posa en az 11.4 ± 4.93 en fazla 13.5 ± 6.25 gram aralığındadır.

Tablo 2. 51. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Enerji ve Makro Besin Ögeleri	15-18 yaş (N:245)				19-64 yaş (N:4407)				≥65 yaş (N:918)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	%95GA	%95GA
Enerji (kkal)	2359.0	810.45	2237.6-2480.4	2249.0	760.90	2218.9-2279.0	1729.6	631.83	1729.6	631.83	1679.8-1779.4	1679.8-1779.4
Protein (g)	81.9	32.71	77.0-86.9	83.4	30.31	82.1-84.6	63.1	24.55	63.1	24.55	61.3-65.0	61.3-65.0
Protein (E%)	14.4	3.10	13.9-14.8	15.4	3.43	15.3-15.6	15.1	3.09	15.1	3.09	14.9-15.4	14.9-15.4
Bitkisel protein (g)	47.7	19.34	45.0-50.4	45.7	17.77	45.0-46.4	35.8	14.17	35.8	14.17	34.8-36.9	34.8-36.9
Bitkisel protein (TP%)	60.9	14.78	58.8-63.1	57.6	15.18	57.0-58.1	59.5	15.59	59.5	15.59	58.4-60.7	58.4-60.7
Yağ (g)	85.3	40.86	79.1-91.4	85.1	35.66	83.7-86.4	65.4	29.90	65.4	29.90	62.9-67.7	62.9-67.7
Yağ E%	31.7	7.89	30.5-32.9	33.5	7.99	33.2-33.8	33.6	8.31	33.6	8.31	32.9-34.2	32.9-34.2
Doymuş yağ asidi (g)	29.3	18.54	26.6-32.1	27.8	12.92	27.3-28.3	21.7	11.00	21.7	11.00	20.9-22.5	20.9-22.5
Doymuş yağ asidi (E%)	10.9	4.04	10.3-11.4	11.2	3.59	11.0-11.3	11.4	3.91	11.4	3.91	11.1-11.7	11.1-11.7
TDYA (g)	28.2	13.95	26.1-30.3	29.4	13.86	28.9-30.0	23.9	12.79	23.9	12.79	22.9-24.9	22.9-24.9
ÇDYA (g)	20.3	11.65	18.5-22.1	20.5	11.75	20.0-20.9	14.2	9.12	14.2	9.12	13.5-15.0	13.5-15.0
Omega-3 (g)	1.6	1.29	1.4-1.7	1.6	1.47	1.6-1.7	1.3	1.02	1.3	1.02	1.2-1.3	1.2-1.3
Omega-6 (g)	18.3	10.70	16.6-20.0	18.4	10.91	18.0-18.8	12.7	8.52	12.7	8.52	12.0-13.4	12.0-13.4
Omega 6/Omega 3 oranı	16.9	12.56	15.0-18.7	15.3	10.21	14.8-15.7	13.6	10.66	13.6	10.66	12.9-14.4	12.9-14.4
ALA (E%)	0.5	0.34	0.4-0.5	0.5	0.34	0.5-0.5	0.5	0.36	0.5	0.36	0.5-0.6	0.5-0.6
LA (E%)	6.9	3.44	6.3-7.5	7.1	3.28	7.0-7.3	6.5	3.34	6.5	3.34	6.2-6.7	6.2-6.7
EPA+DHA (g)	0.2	0.47	0.2-0.3	0.3	0.89	0.3-0.4	0.2	0.52	0.2	0.52	0.2-0.2	0.2-0.2
Kolesterol (mg)	289.2	214.76	257.8-320.7	298.4	200.60	290.0-306.7	219.4	145.32	219.4	145.32	208.4-230.5	208.4-230.5
Karbonhidrat (g)	309.5	109.36	293.5-325.5	279.7	111.16	275.3-284.0	215.9	91.08	215.9	91.08	208.9-222.9	208.9-222.9
Karbonhidrat (E%)	53.9	8	52.7-55.1	50.7	9.22	50.3-51.0	51.0	9.49	51.0	9.49	50.3-51.7	50.3-51.7
Sükroz (g)	43.9	30.00	39.4-48.3	44.6	33.55	43.2-45.9	31.4	25.86	31.4	25.86	29.5-33.3	29.5-33.3
Sükroz (E%)	7.3	4.34	6.6-7.9	7.7	4.93	7.5-7.9	7.1	5.08	7.1	5.08	6.8-7.5	6.8-7.5
Fruktoz (g)	12.9	10.84	11.1-14.6	14.4	13.61	13.9-15.0	16.1	13.60	16.1	13.60	15.1-17.1	15.1-17.1
Fruktoz (E%)	2.2	1.69	1.9-2.4	2.6	2.05	2.5-2.7	3.8	2.78	3.8	2.78	3.6-4.0	3.6-4.0
Posa (g)	23.8	9.75	22.4-25.2	24.6	10.95	24.2-25.0	22.9	10.24	22.9	10.24	22.2-23.7	22.2-23.7
Suda çözünür (g)	8.4	3.51	7.9-8.9	8.4	3.86	8.2-8.5	7.3	3.40	7.3	3.40	7.0-7.5	7.0-7.5
Suda çözünmez (g)	14.8	6.42	13.8-15.7	16.0	7.68	15.7-16.3	15.3	7.52	15.3	7.52	14.7-15.8	14.7-15.8

TP: Toplam protein

Tablo 2.51. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Enerji ve Makro Besin Ögeleri	≥15 yaş (N: 5570)				≥18 yaş (N: 5420)				≥19 yaş (N: 5325)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$
Enerji (kkal)	2209.3	770.05	2181.9-2236.8	2203.6	769.27	2175.7-2231.5	2196.0	765.03	2168.2-2223.9			
Protein (g)	81.3	30.59	80.2-82.5	81.3	30.37	80.2-82.5	81.3	30.39	80.1-82.4			
Protein (E%)	15.3	3.38	15.2-15.4	15.4	3.38	15.2-15.5	15.4	3.40	15.3-15.5			
Bitkisel protein (g)	44.9	17.85	44.3-45.6	44.8	17.73	44.1-45.4	44.7	17.69	44.0-45.3			
Bitkisel protein (TP %)	58.0	15.22	57.5-58.5	57.9	15.25	57.3-58.4	57.8	15.23	57.2-58.3			
Yağ (g)	83.2	36.07	82.0-84.5	83.3	36.09	82.0-84.6	83.0	35.62	81.8-84.3			
Yağ E%	33.4	8.03	33.1-33.7	33.5	8.04	33.2-33.8	33.6	8.03	33.3-33.8			
Doymuş yağ asidi (g)	27.4	13.43	26.9-27.9	27.3	13.12	26.8-27.8	27.2	12.87	26.7-27.7			
Doymuş yağ asidi (E%)	11.1	3.66	11.0-11.3	11.2	3.63	11.0-11.3	11.2	3.62	11.0-11.3			
TDYA (g)	28.8	13.86	28.3-29.3	28.9	13.91	28.4-29.4	28.8	13.85	28.4-29.3			
ÇDYA (g)	19.9	11.66	19.5-20.3	19.9	11.75	19.5-20.3	19.8	11.66	19.4-20.2			
Omega-3 (g)	1.6	1.42	1.5-1.6	1.6	1.43	1.5-1.6	1.6	1.44	1.5-1.6			
Omega-6 (g)	17.9	10.81	17.5-18.3	17.9	10.90	17.5-18.3	17.8	10.83	17.5-18.2			
Omega 6/Omega 3 oranı	15.2	10.48	14.9-15.6	15.2	10.42	14.8-15.6	15.1	10.27	14.7-15.5			
ALA (E%)	0.5	0.34	0.5-0.5	0.5	0.34	0.5-0.5	0.5	0.34	0.5-0.5			
LA (E%)	7.1	3.31	6.9-7.2	7.1	3.30	6.9-7.2	7.1	3.29	6.9-7.2			
EPA+DHA (g)	0.3	0.84	0.3-0.3	0.3	0.85	0.3-0.4	0.3	0.86	0.3-0.4			
Kolesterol (mg)	290.2	198.60	282.8-297.7	290.3	198.04	282.7-297.8	290.3	197.12	282.7-297.9			
Karbonhidrat (g)	276.1	111.27	272.2-280.1	274.5	111.32	270.5-278.5	273.2	110.97	269.2-277.2			
Karbonhidrat (E%)	51.0	9.20	50.6-51.3	50.8	9.25	50.5-51.1	50.7	9.25	50.4-51.0			
Sükröz (g)	43.3	32.84	42.1-44.4	43.3	33.10	42.1-44.4	43.2	33.08	42.0-44.4			
Sükröz (E%)	7.6	4.90	7.5-7.8	7.6	4.93	7.5-7.8	7.7	4.95	7.5-7.8			
Fruktoz (g)	14.5	13.42	13.9-14.9	14.6	13.57	14.1-15.1	14.6	13.62	14.1-15.1			
Fruktoz (E%)	2.7	2.13	2.6-2.8	2.7	2.15	2.6-2.8	2.7	2.16	2.7-2.8			
Posa (g)	24.4	10.81	24.0-24.8	24.5	10.86	24.1-24.8	24.4	10.89	24.1-24.8			
Suda çözünür (g)	8.3	3.81	8.1-8.4	8.3	3.81	8.1-8.4	8.3	3.83	8.1-8.4			
Suda çözünmez (g)	15.8	7.58	15.5-16.1	15.9	7.63	15.6-16.2	15.9	7.66	15.6-16.2			

TP: Toplam protein

Tablo 2. 52. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Enerji ve Makro Besin Ögeleri	15-18 yaş (N:245)			19-64 yaş (N:4407)			≥65 yaş (N:918)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Enerji (kkal)	1713.9	587.74	1634.5-1793.3	1657.6	569.58	1636.2-1679.1	1351.3	482.33	1316.9-1385.6
Protein (g)	57.9	22.12	55.0-60.7	58.6	21.40	57.9-59.4	49.1	19.32	47.7-50.5
Protein (E%)	14.0	3.31	13.6-14.5	14.8	3.32	14.6-14.9	15.1	3.53	14.8-15.3
Bitkisel protein (g)	34.1	12.95	32.4-35.8	33.9	13.17	33.4-34.4	27.5	11.18	26.6-28.3
Bitkisel protein (TP%)	62.9	17.05	60.6-65.2	60.8	15.41	60.2-61.3	58.9	15.45	57.8-60.0
Yağ (g)	66.3	30.08	62.4-70.2	66.4	27.76	65.4-67.5	52.3	22.91	50.7-53.9
Yağ E%	33.6	7.72	32.5-34.7	35.6	7.91	35.2-35.8	34.4	8.54	33.8-35.0
Doymuş yağ asidi (g)	22.2	11.41	20.7-23.6	21.1	9.53	20.8-21.5	17.2	8.17	16.7-17.8
Doymuş yağ asidi (E%)	11.3	3.62	10.9-11.8	11.5	3.63	11.4-11.6	11.6	3.88	11.3-11.9
TDYA (g)	22.1	11.45	20.6-23.6	23.2	10.81	22.8-23.6	18.4	9.45	17.8-19.0
ÇDYA (g)	16.2	9.09	15.0-17.4	16.3	9.68	16.0-16.7	12.1	8.04	11.5-12.7
Omega-3 (g)	1.1	1.04	1.0-1.3	1.3	1.23	1.2-1.3	1.0	0.92	0.9-1.1
Omega-6 (g)	14.8	8.62	13.7-16.0	14.8	9.05	14.5-15.1	10.9	7.55	10.3-11.5
Omega 6/Omega 3 oranı	16.9	10.04	15.6-18.2	16.1	10.65	15.7-16.4	15.0	11.87	14.1-15.8
ALA (E%)	0.5	0.34	0.4-0.5	0.6	0.45	0.6-0.6	0.5	0.39	0.5-0.6
LA (E%)	7.5	3.22	7.1-8.0	7.8	3.44	7.6-7.9	7.0	3.82	6.7-7.3
EPA+DHA (g)	0.2	0.64	0.1-0.3	0.2	0.52	0.2-0.2	0.2	0.39	0.1-0.2
Kolesterol (mg)	191.9	127.76	175.7-208.2	217.3	136.58	212.3-222.3	169.5	121.39	160.8-178.3
Karbonhidrat (g)	217.9	80.63	206.3-229.5	201.8	80.32	198.8-204.8	167.2	71.06	162.2-172.3
Karbonhidrat (E%)	52.3	8.85	51.1-53.6	49.6	8.97	49.3-49.9	50.5	9.54	49.9-51.2
Sükröz (g)	32.3	26.08	31.1-39.4	33.6	25.64	32.8-34.5	25.1	20.36	23.7-26.5
Sükröz (E%)	8.1	5.08	7.3-8.8	7.9	5.11	7.7-8.1	7.4	4.98	7.0-7.7
Fruktoz (g)	10.6	9.54	9.3-11.8	12.9	10.02	12.5-13.2	13.7	11.15	12.9-14.6
Fruktoz (E%)	2.6	2.38	2.3-2.9	3.2	2.33	3.1-3.3	4.9	2.99	3.8-4.4
Posa (g)	18.1	7.13	17.2-19.0	20.6	8.65	20.2-20.9	18.6	8.44	18.0-19.2
Suda çözünür (g)	6.1	2.50	5.8-6.5	6.6	3.09	6.5-6.7	5.8	2.81	5.6-6.0
Suda çözünmez (g)	11.4	4.93	10.8-12.0	13.6	6.00	13.4-13.8	12.6	7.62	12.1-13.0

TP: Toplam protein

Tablo 2.52. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Enerji ve Makro Besin Ögeleri	≥15 yaş (N: 6883)				≥18 yaş (N: 6743)				≥19 yaş (N: 6622)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	%95GA	%95GA
Enerji (kkal)	1624.8*	570.48	1605.7-1643.8	1620.2*	567.80	1600.9-1639.4	1617.0*	568.33	1597.4-1636.5			
Protein (g)	57.4	21.44	56.7-58.1	57.4	21.35	56.7-58.0	57.4	21.38	56.7-58.1			
Protein (E%)	14.7	3.35	14.6-14.8	14.8	3.35	14.7-14.9	14.8	3.35	14.7-14.9			
Bitkisel protein (g)	33.1	13.10	32.7-33.6	33.1	13.08	32.7-33.5	33.1	13.11	32.6-33.5			
Bitkisel protein (TP%)	60.7	15.57	60.2-61.2	60.6	15.48	60.1-61.1	60.5	15.42	60.0-61.0			
Yağ (g)	64.7	27.80	63.8-65.6	64.6	27.52	63.6-65.5	64.6	27.59	63.6-65.5			
Yağ (E%)	35.3	7.99	35.0-35.5	35.3	7.99	35.1-35.6	35.4	8.01	35.2-35.6			
Doymuş yağ asidi (g)	20.7	9.63	20.4-21.0	20.6	9.48	20.3-20.9	20.6	9.45	20.3-20.9			
Doymuş yağ asidi (E%)	11.5	3.66	11.4-11.6	11.5	3.66	11.4-11.6	11.5	3.67	11.4-11.6			
TDYA (g)	22.5	10.82	22.1-22.9	22.5	10.71	22.2-22.9	22.6	10.76	22.2-22.9			
ÇDYA (g)	15.8	9.54	15.5-16.1	15.8	9.54	15.4-16.1	15.8	9.58	15.4-16.1			
Omega-3 (g)	1.2	1.18	1.2-1.3	1.2	1.18	1.2-1.3	1.2	1.20	1.2-1.3			
Omega-6 (g)	14.3	8.94	14.0-14.6	14.3	8.93	14.0-14.6	14.3	8.97	13.9-14.6			
Omega 6/Omega 3 oranı	16.0	10.76	15.6-16.3	16.0	10.80	15.6-16.3	15.9	10.82	15.6-16.3			
ALA(E%)	0.6	0.44	0.5-0.6	0.6	0.44	0.5-0.6	0.6	0.44	0.5-0.6			
LA (E%)	7.7	3.48	7.5-7.8	7.7	3.50	7.5-7.8	7.7	3.50	7.6-7.8			
EPA+DHA (g)	0.2	0.52	0.2-0.2	0.2	0.50	0.2-0.2	0.2	0.50	0.2-0.2			
Kolesterol (mg)	209.5	134.88	205.1-213.8	210.3	135.06	205.9-214.8	211.0	135.63	206.5-215.5			
Karbonhidrat (g)	198.9	80.25	196.2-201.6	198.1	80.21	195.4-200.8	197.2	80.01	194.5-199.9			
Karbonhidrat (E%)	49.9	9.06	49.7-50.2	49.8	9.05	49.6-50.1	49.7	9.05	49.5-50.0			
Sükroz (g)	32.7	25.26	31.9-33.5	32.7	25.38	31.9-33.5	32.5	25.17	31.7-33.3			
Sükroz (E%)	7.9	5.10	7.7-8.0	7.9	5.09	7.7-8.0	7.8	5.10	7.7-8.0			
Fruktoz (g)	12.8	10.15	12.5-13.1	12.9	10.16	12.6-13.2	13.0	10.18	12.7-13.3			
Fruktoz (E%)	3.3	2.45	3.2-3.3	3.3	2.45	3.2-3.4	3.3	2.45	3.3-3.4			
Posa (g)	20.1	8.56	19.8-20.4	20.2	8.59	19.9-20.5	20.3	8.65	20.0-20.6			
Suda çözünür (g)	6.5	3.02	6.4-6.6	6.5	3.04	6.4-6.6	6.5	3.06	6.4-6.6			
Suda çözünmez (g)	13.3	6.18	13.1-13.5	13.4	6.21	13.2-13.6	13.5	6.25	13.3-13.7			

TP: Toplam protein

*Kadın bireylerin ise enerji gereksinmesini karşılama durumu 15 ve üzeri yaş grubunda %79.0, 18 ve üzeri yaş grubunda %79.1, 19 ve üzeri yaş grubunda %79.1'dir.

Vitamin ve Mineral Alım Miktarları

Cinsiyete göre 15-18 yaş, 19-64 yaş, ≥ 65 yaş, ≥ 15 yaş, ≥ 18 yaş, ≥ 19 yaş grupları için (altı yaş grubu için iki farklı günün ortalaması olarak) vitamin ve minerallerin günlük alım miktarları kişi başına ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.53 ve 2.54'te verilmiştir.

Vitaminlerin Alım Miktarları

A vitamini

Günlük A vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 927.0 ± 1347.16 mcg, 19-64 yaş grubunda 1458.9 ± 3132.27 mcg'dır. Günlük A vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1390.4 ± 3023.82 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 1424.6 ± 3099.33 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 1431.5 ± 3126.25 mcg ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1190.6 ± 3064.82 mcg'dır.

Günlük A vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 791.6 ± 956.70 mcg, 19-64 yaş grubunda 1137.7 ± 2377.60 mcg'dır. Günlük A vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1087.2 ± 2269.56 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 1099.67 ± 2310.67 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 1113.0 ± 2347.99 ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 951.6 ± 2138.84 mcg'dır.

Ayrıca günlük karoten ve retinol alım miktarları da Tablo 2.53 ve 2.54'te yer almaktadır.

E vitamini

Günlük E vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 18.5 ± 11.43 mg, 19-64 yaş grubunda 20.0 ± 11.63 mg'dır. Günlük E vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 19.4 ± 11.51 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 19.5 ± 11.57 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 19.5 ± 11.52 mg ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 14.9 ± 9.37 mg'dır.

Günlük E vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 15.8 ± 9.90 mg, 19-64 yaş grubunda 17.0 ± 9.94 mg'dır. Günlük E vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 16.5 ± 9.86 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 16.5 ± 9.85 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 16.6 ± 9.85 mg ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 13.4 ± 8.61 mg'dır.

D vitamini

Günlük D vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 2.4 ± 3.72 mcg, 19-64 yaş grubunda 3.7 ± 8.77 mcg'dır. Günlük D vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 3.5 ± 8.58 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 3.6 ± 8.76 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 3.7 ± 8.88 mcg ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 3.5 ± 9.78 mcg'dır.

Günlük D vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 2.0 ± 4.92 mcg, 19-64 yaş grubunda 3.1 ± 13.02 mcg'dır. Günlük D vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 2.9 ± 12.02 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 3.0 ± 12.24 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 3.0 ± 12.45 mcg ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 2.7 ± 7.73 mcg'dır.

B₁ vitamini (Tiamin)

Günlük B₁ vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 1.0 ± 0.40 mg, 19-64 yaş grubunda 1.0 ± 0.42 mg'dır. Günlük B₁ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri, 18 ve üzeri, 19 ve üzeri yaş grubunda 1.0 ± 0.41 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 0.9 ± 0.35 mg'dır.

Günlük B₁ vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 0.8 ± 0.31 mg, 19-64 yaş grubunda 0.8 ± 0.34 mg'dır. Günlük B₁ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri, 18 ve üzeri, 19 ve üzeri yaş grubunda 0.8 ± 0.33 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 0.7 ± 0.30 mg'dır.

B₂ vitamini (Riboflavin)

Günlük B₂ vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 1.3±0.63 mg, 19-64 yaş grubunda 1.5±0.73 mg'dır. Günlük B₂ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1.4±0.72 mg, 18 ve üzeri ve 19 ve üzeri yaş grubunda ise 1.4±0.73 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.2±0.66 mg'dır.

Günlük B₂ vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 1.0±0.47 mg, 19-64 yaş grubunda 1.1±0.53 mg'dır. Günlük B₂ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri, 18 ve üzeri, 19 ve üzeri yaş grubunda 1.1±0.52 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.0±0.45 mg'dır.

Niasin

Günlük niasin alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 15.2±7.79 mg, 19-64 yaş grubunda 17.1±10.02 mg'dır. Günlük niasin alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 16.5±9.80 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 16.6±9.88 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 16.7±9.95 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 12.3±8.12 mg'dır.

Günlük niasin alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 11.1±6.71 mg, 19-64 yaş grubunda 11.8±6.81 mg'dır. Günlük niasin alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 11.5±6.93 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 11.5±6.97 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 11.5±6.95 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 9.8±7.58 mg'dır.

B₆ vitamini

Günlük B₆ vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 1.3±0.86 mg, 19-64 yaş grubunda 1.4±0.69 mg'dır. Günlük B₆ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1.4±0.70 mg, 18 ve üzeri ile 19 ve üzeri yaş grubunda 1.4±0.68 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.2±0.56 mg'dır.

Günlük B₆ vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 1.0±0.49 mg, 19-64 yaş grubunda 1.1±0.49 mg'dır. Günlük B₆ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1.1±0.49 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 1.1±0.48 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 1.1±0.49 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.0±0.47 mg'dır.

Folat

Günlük folat alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 303.5±122.64 mcg, 19-64 yaş grubunda 355.7±159.80mcg'dır. Günlük folat alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 348.4±157.12 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 351.2±158.10 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 352.4±159.21 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 323.2±150.99 mcg'dır.

Günlük folat alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 232.8±102.82 mcg, 19-64 yaş grubunda 295.2±127.27 mcg'dır. Günlük folat alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 286.7±126.06 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 289.1±126.45 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 291.5±126.81 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 266.9±121.17 mcg'dır.

B₁₂ vitamini (Kobalamin)

Günlük B₁₂ vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 4.8±4.16 mcg, 19-64 yaş grubunda 6.7±10.99 mcg'dır. Günlük B₁₂ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 6.4±10.47 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 6.5±10.71 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 6.51±10.85 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 4.6±9.25 mcg'dır.

Günlük B₁₂ vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 3.1±3.05 mcg, 19-64 yaş grubunda 3.9±5.92 mcg'dır. Günlük B₁₂ vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 3.7±5.49 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 3.7±5.55 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 3.8±5.65 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 2.9±3.21 mcg'dır.

C vitamini

Günlük C vitamini alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 95.5 ± 71.97 mg, 19-64 yaş grubunda 116.8 ± 97.68 mg'dır. Günlük C vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 115.1 ± 96.13 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 128.2 ± 116.4 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 116.9 ± 97.80 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 117.9 ± 98.96 mg'dır.

Günlük C vitamini alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 84.2 ± 57.35 mg, 19-64 yaş grubunda 113.9 ± 91.76 mg'dır. Günlük C vitamini alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 111.8 ± 90.48 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 113.1 ± 91.53 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 114.2 ± 92.43 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 116.5 ± 96.70 mg'dır.

Minerallerin Alım Miktarları

Kalsiyum

Günlük kalsiyum alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 872.7 ± 347.57 mg, 19-64 yaş grubunda 894.7 ± 344.75 mg'dır. Günlük kalsiyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 880.9 ± 342.08 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 881.5 ± 343.33 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 881.6 ± 341.61 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 766.2 ± 288.11 mg'dır.

Günlük kalsiyum alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 668.3 ± 297.43 mg, 19-64 yaş grubunda 731.8 ± 275.39 mg'dır. Günlük kalsiyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 716.9 ± 276.86 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 719.6 ± 276.84 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 721.2 ± 274.61 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 651.4 ± 258.99 mg'dır.

Magnezyum

Günlük magnezyum alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 311.5 ± 120.09 mg, 19-64 yaş grubunda 330.3 ± 123.75 mg'dır. Günlük magnezyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 323.3 ± 123.14 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 324.3 ± 123.13 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 324.3 ± 123.37 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 271.6 ± 106.30 mg'dır.

Günlük magnezyum alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 246.5 ± 93.35 mg, 19-64 yaş grubunda 266.4 ± 97.56 mg'dır. Günlük magnezyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 259.2 ± 97.25 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 259.8 ± 97.37 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 260.3 ± 97.52 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 220.1 ± 87.23 mg'dır.

Demir

Günlük demir alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 11.4 ± 5.04 mg, 19-64 yaş grubunda 12.1 ± 4.88 mg'dır. Günlük demir alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 11.8 ± 4.88 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 11.9 ± 4.85 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 11.9 ± 4.87 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 10.0 ± 4.35 mg'dır.

Günlük demir alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 9.0 ± 3.70 mg, 19-64 yaş grubunda 9.6 ± 3.81 mg'dır. Günlük demir alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 9.4 ± 3.82 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 9.4 ± 3.82 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 9.4 ± 3.63 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 8.0 ± 3.70 mg'dır.

Çinko

Günlük çinko demir alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 10.7 ± 4.29 mg, 19-64 yaş grubunda 11.6 ± 4.44 mg'dır. Günlük çinko alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 11.3 ± 4.46 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 11.3 ± 4.45 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 11.3 ± 4.47 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 9.0 ± 4.05 mg'dır.

Günlük çinko alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 7.7 ± 3.20 mg, 19-64 yaş grubunda 8.4 ± 3.16 mg'dır. Günlük çinko alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 8.2 ± 3.18 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 8.2 ± 3.15 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 8.2 ± 3.17 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 6.9 ± 2.84 mg'dır.

Potasyum

Günlük potasyum alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 2592.3 ± 1016.26 mg, 19-64 yaş grubunda 2722.1 ± 1029.06 mg'dır. Günlük potasyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 2676.2 ± 1025.40 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 2684.4 ± 1024.72 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 2683.7 ± 1026.0 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 2344.8 ± 932.86 mg'dır.

Günlük potasyum alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 2073.5 ± 798.64 mg, 19-64 yaş grubunda 2251.5 ± 843.13 mg'dır. Günlük potasyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 2205.6 ± 844.24 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 2210.5 ± 845.03 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 2217.1 ± 847.19 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1992.3 ± 839.79 mg'dır.

Fosfor

Günlük fosfor alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 1224.8 ± 476.68 mg, 19-64 yaş grubunda 1251.6 ± 445.13 mg'dır. Günlük fosfor alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1226.4 ± 447.93 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 1227.1 ± 445.19 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 1226.5 ± 445.33 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1003.0 ± 378.43 mg'dır.

Günlük fosfor alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 911.5 ± 337.53 mg, 19-64 yaş grubunda 946.4 ± 338.07 mg'dır. Günlük fosfor alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 926.0 ± 338.79 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 926.7 ± 338.75 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 927.3 ± 338.90 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 802.2 ± 317.25 mg'dır.

Sodyum

Günlük sodyum alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 4871.4 ± 1922.12 mg, 19-64 yaş grubunda 4805.7 ± 1885.07 mg'dır. Günlük sodyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 4744.3 ± 1878.22 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 4738.6 ± 1874.26 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 4733.1 ± 1874.04 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 4093.3 ± 1641.82 mg'dır.

Günlük sodyum alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 3380.9 ± 1392.10 mg, 19-64 yaş grubunda 3692.6 ± 1461.57 mg'dır. Günlük sodyum alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 3617.3 ± 1449.47 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 3626.7 ± 1446.77 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 3638.0 ± 1452.66 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 3281.3 ± 1340.28 mg'dır.

Bakır

Günlük bakır alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 1.8 ± 0.75 mg, 19-64 yaş grubunda 2.0 ± 0.95 mg'dır. Günlük bakır alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1.9 ± 0.95 mg, 18 ve üzeri ile 19 ve üzeri yaş grubunda 2.0 ± 0.96 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.6 ± 1.02 mg'dır.

Günlük bakır alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 1.4 ± 0.53 mg, 19-64 yaş grubunda 1.5 ± 0.69 mg'dır. Günlük bakır alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 1.5 ± 0.67 mg, 18 ve üzeri yaş grubunda 1.5 ± 0.68 mg, 19 ve üzeri yaş grubunda 1.5 ± 0.69 mg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1.2 ± 0.56 mg'dır.

İyot

Günlük iyot alım miktarı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 162.3 ± 72.45 mcg, 19-64 yaş grubunda 161.3 ± 76.75 mcg'dır. Günlük iyot alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 157.4 ± 75.92 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 157.3 ± 76.08 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 156.9 ± 76.21 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 118.6 ± 58.79 mcg'dır.

Günlük iyot alım miktarı kadınlarda 15-18 yaş grubunda 129.1 ± 62.59 mcg, 19-64 yaş grubunda 123.7 ± 58.97 mcg'dır. Günlük iyot alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 121.4 ± 59.05 mcg, 18 ve üzeri yaş grubunda 120.9 ± 58.48 mcg, 19 ve üzeri yaş grubunda 120.8 ± 58.69 mcg'dır. 65 ve üzeri yaş grubunda ise 101.6 ± 53.03 mcg'dır.

Mikro besin Ögelerinin Önerilen Günlük Diyetle Referans Alım Miktarlarını (DRV) Karşılama Durumu

Toplunun yaşa ve cinsiyete göre mikro besin ögeleri alım miktarları günlük alınması önerilen EFSA DRV değerlerinden AR (yeterli gereksinme) ve AI (yeterli alım) miktarlarına göre değerlendirilmiştir (EFSA, 2017; EFSA, 2018) (Tablo 1.7'ye bakınız). Vitamin ve mineral alımlarında günlük önerilen alım miktarlarını karşılama durumu %100 ve üzerinde olan değerlerde erkek ve kadın bireylerde önerilen miktarın karşılandığı, %100'ün altında ise önerilen miktarların karşılanmadığı anlamına gelmektedir.

Vitamin Alımının Günlük Önerilen Alım Miktarını Karşılama Durumu

15 ve üzeri yaş grubundaki erkekler günlük önerilen A vitamini alım miktarının %243.8'ini, E vitamini alım miktarının %149.1'ini, folat alım miktarının %139.4'ünü, C vitamini alım miktarının %128.2'sini, niasin alım miktarının %137.8'ini, B₁₂ vitamini alım miktarının ise %318.7'sini, B₁ vitamini alım miktarının %100.4'ünü ve B₂ vitamini alım miktarının %109.3'ünü karşılamaktadır. Erkeklerde B₆ vitamini alım miktarının karşılanma durumu %91.6 ve D vitamini alım miktarının karşılanma durumu ise %23.7'dir.

15 ve üzeri yaş grubundaki kadınlar günlük önerilen A vitamini alım miktarının %212.4'ünü, E vitamini alım miktarının %150'sini, folat alım miktarının %110.1'ini, C vitamini alım miktarının %135.0'ini, B₁₂ vitamini alım miktarının ise %185.4'ünü, niasin alım miktarının %104.7'sini karşılamaktadır. Kadınlarda B₆ vitamini alım miktarının karşılanma durumu %83.2, B₁ vitamininin karşılanma durumu %87.7, B₂ vitamininin karşılanma durumu %82.0 ve D vitamininin karşılanma durumu ise %16.9'dur.

Mineral Alımının Günlük Önerilen Alım Miktarını Karşılama Durumu

Çalışmaya katılan 15 ve üzeri yaş grubundaki erkek bireyler, günlük alınması önerilen magnezyum alım miktarının %93.1'ini, çinko alım miktarının %89.1'ini, potasyum alım miktarının %76.4'ünü karşılamaktadır. Erkek bireyler kalsiyum alım miktarları ile günlük önerilenin %113.52'sini, demirde %107.5'ini, fosforda %221.4'ünü ve bakır alımında %122.7'sini karşılamaktadır.

Kadın bireylerin günlük alımları ile önerilen miktarları karşılama durumları fosfor için %167.4 ve bakır için %113.4, kalsiyum için %92.8, magnezyum için %87.7, demir için %71.5, çinko için %78.0, potasyum için %62.5'dir.

Tablo 2. 53. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRVkarşıllama (%) değerleri, TBSA 2017

Mikro besin öğeleri	15-18 yaş (N:245)					19-64 yaş (N:4407)					≥65 yaş (N:918)				
	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %		$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %		$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	
A vitamini (mcg)	927.0	1347.16	763.3-1090.6	161.2		1458.9	3132.27	1323.8-1576.6	255.9		1190.6	3064.82	959.1-1422.0	208.9	
Retinol (mcg)	525.9	1287.47	371.4-680.4	-		874.0	3076.45	745.5-994.3	-		618.9	2980.72	393.3-844.5	-	
Karoten (mcg)	2.3	2.10	2.1-2.6	-		3.4	3.76	3.2-3.5	-		3.1	4.04	2.9-3.4	-	
E vitamini (mg)	18.5	11.43	16.7-20.3	142.4		20.0	11.63	19.5-20.5	153.7		14.9	9.37	14.1-15.6	114.6	
D vitamini (mcg)	2.4	3.72	1.9-2.8	15.8		3.7	8.77	3.4-3.9	24.5		3.5	9.78	2.6-4.3	23.1	
B ₁ vitamini (mg)	1.0	0.40	0.9-1.1	100.0		1.0	0.42	1.0-1.0	102.1		0.9	0.35	0.8-0.9	85.7	
B ₂ vitamini (mg)	1.3	0.63	1.2-1.4	98.1		1.5	0.73	1.4-1.5	112.3		1.2	0.66	1.2-1.3	92.5	
Niasin (mg)	15.2	7.79	14.1-16.4	126.7		17.1	10.02	16.7-17.5	142.9		12.3	8.12	11.7-12.9	102.6	
B ₆ vitamini (mg)	1.3	0.86	1.2-1.5	89.8		1.4	0.69	1.3-1.4	93.5		1.2	0.56	1.1-1.2	76.7	
Folat (mcg)	303.5	122.64	286.5-320.5	121.4		355.7	159.80	347.8-360.7	142.3		323.2	150.99	312.1-334.3	129.3	
B ₁₂ vitamini (mcg)	4.8	4.16	4.3-5.3	239.6		6.7	10.99	6.2-7.1	336.5		4.6	9.25	3.9-5.3	230.9	
C vitamini (mg)	95.5	71.97	82.2-108.8	110.0		116.8	97.68	112.7-119.9	129.7		117.9	98.96	110.5-125.2	130.9	
Kalsiyum (mg)	872.7	347.57	822.4-922.9	94.8		894.7	344.75	879.0-909.2	116.7		766.2	288.11	744.7-787.7	102.2	
Magnezyum (mg)	311.5	120.09	294.3-328.7	98.2		330.3	123.75	325.1-335.0	94.4		271.6	106.30	263.8-279.5	77.6	
Demir (mg)	11.4	5.04	10.7-12.2	104.1		12.1	4.88	11.9-12.3	109.7		10.0	4.35	9.7-10.4	91.3	
Çinko (mg)	10.7	4.29	10.0-11.3	88.1		11.6	4.44	11.4-11.7	91.2		9.0	4.05	8.7-9.3	71.1	
Potasyum (mg)	2592.3	1016.26	2444.6-2739.9	74.1		2722.1	1029.06	2680.5-2762.5	77.8		2344.8	932.86	2276.1-2413.6	67.0	
Fosfor (mg)	1224.8	476.68	1155.7-1294.0	203.0		1251.9	445.29	1233.3-1269.9	227.6		1003.0	378.43	974.3-1031.6	182.4	
Sodyum (mg)	4871.4	1922.12	4575.5-5167.4	-		4805.7	1885.07	4731.2-4880.2	-		4093.3	1641.82	3970.2-4216.4	-	
Bakır (mg)	1.8	0.75	1.7-1.9	128.1		2.0	0.95	1.9-2.0	124.4		1.6	1.02	1.6-1.7	102.3	
İyot (mcg)	162.3	72.45	151.4-173.1	118.5		161.3	76.75	158.4-164.7	107.5		118.6	58.79	113.9-123.4	79.1	

Tablo 2.53. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRV karşılama (%) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Mikro besin öğeleri	≥15 yaş (N: 5570)				≥18 yaş (N: 5420)				≥19 yaş (N:5325)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %
A vitamini (mcg)	1390.4	3023.82	1279.9-1500.9	243.8	1424.6	3099.33	1308.4-1540.8	249.9	1431.5	3126.25	1312.3-1550.7	251.1
Retinol (mcg)	821.8	2964.02	713.2-930.4	-	845.1	3041.27	730.7-959.5	-	848.0	3067.54	730.7-965.3	-
Karoten (mcg)	3.3	3.69	3.1-3.4	-	3.3	3.75	3.2-3.5	-	3.3	3.79	3.2-3.5	-
E vitamini (mg)	19.4	11.51	18.9-19.8	149.1	19.5	11.57	19.1-19.9	150.0	19.5	11.52	19.0-19.9	149.7
D vitamini (mcg)	3.5	8.58	3.3-3.8	23.7	3.6	8.76	3.3-3.9	24.1	3.7	8.88	3.4-3.9	24.4
B₁ vitamini (mg)	1.0	0.41	0.9-1.0	100.4	1.0	0.41	0.9-1.0	100.6	1.0	0.41	0.9-1.0	100.4
B₂ vitamini (mg)	1.4	0.72	1.4-1.5	109.3	1.4	0.73	1.4-1.5	110.2	1.4	0.73	1.4-1.5	110.3
Niasin (mg)	16.5	9.80	16.2-16.9	137.8	16.6	9.88	16.3-17.0	138.5	16.7	9.95	16.3-17.0	138.8
B₆ vitamini (mg)	1.4	0.70	1.4-1.4	91.6	1.4	0.68	1.4-1.4	91.8	1.4	0.68	1.4-1.4	91.8
Folat (mcg)	348.4	157.12	342.7-354.1	139.4	351.2	158.10	345.2-357.1	140.5	352.4	159.21	346.4-358.4	141.0
B₁₂ vitamini (mcg)	6.4	10.47	6.0-6.8	318.7	6.5	10.71	6.1-6.9	323.4	6.51	10.85	6.1-6.9	325.8
C vitamini (mg)	115.1	96.13	111.8-118.4	128.2	116.4	96.92	113.9-119.7	129.4	116.9	97.80	113.5-120.3	129.9
Kalsiyum (mg)	880.9	342.08	867.5-894.3	113.5	881.5	343.33	867.6-895.3	114.8	881.6	341.61	867.7-895.5	115.2
Magnezyum (mg)	323.3	123.14	318.8-327.8	93.1	324.3	123.13	319.7-328.9	92.7	324.3	123.37	319.7-328.9	92.7
Demir (mg)	11.8	4.88	11.7-12.0	107.5	11.9	4.85	11.7-12.0	107.8	11.9	4.87	11.7-12.0	107.8
Çinko (mg)	11.3	4.46	11.1-11.4	89.1	11.3	4.45	11.1-11.5	89.0	11.3	4.47	11.1-11.5	89.1
Potasyum (mg)	2676.2	1025.40	2639.3-2713.2	76.4	2684.4	1024.72	2646.6-2722.1	76.7	2683.7	1026.0	2645.7-2721.7	76.7
Fosfor(mg)	1226.4	447.93	1209.7-1243.1	221.4	1227.1	445.19	1210.1-1244.0	223.1	1226.5	445.33	1209.5-1243.6	223.0
Sodyum (mg)	4744.3	1878.22	4677.2-4811.5	-	4738.6	1874.26	4670.8-4806.4	-	4733.1	1874.04	4664.8-4801.3	-
Bakır (mg)	1.9	0.95	1.9-2.0	122.7	2.0	0.96	1.9-2.0	122.1	2.0	0.96	1.9-2.0	122.2
İyot (mcg)	157.4	75.92	154.5-160.2	105.8	157.3	76.08	154.4-160.3	104.9	156.9	76.21	153.9-159.9	104.6

Tablo 2. 54. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük ortalama mikro besin öğesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRV karşılama (%) değerleri, TBSA 2017

Mikro besin öğeleri	15-18 yaş (N:261)				19-64 yaş (N:5389)				≥65 yaş (N:1233)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %
A vitamini (mcg)	791.6	956.70	662.8-920.47	161.6	1137.7	2377.60	1064.9-1210.5	220.3	951.6	2138.84	825.6-1077.7	194.2
Retinol (mcg)	365.5	838.29	252.6-478.3	-	539.4	2276.20	470.9-607.9	-	366.8	2070.70	246.6-487.1	-
Karoten (mcg)	2.5	2.84	2.1-2.9	-	3.5	3.98	3.3-3.6	-	3.3	3.38	3.0-3.5	-
E vitamini (mg)	15.8	9.90	14.5-17.1	143.9	17.0	9.94	16.7-17.4	155.0	13.4	8.61	12.7-14.0	121.6
D vitamini (mcg)	2.0	4.92	1.4-2.5	13.0	3.1	13.02	2.5-3.6	20.5	2.7	7.73	2.1-3.2	17.7
B ₁ vitamini (mg)	0.8	0.31	0.7-0.8	85.5	0.8	0.34	0.8-0.8	89.6	0.7	0.30	0.7-0.7	76.5
B ₂ vitamini (mg)	1.0	0.47	0.9-1.1	74.2	1.1	0.53	1.1-1.1	83.8	1.0	0.45	0.9-1.0	75.2
Niasin (mg)	11.1	6.71	10.3-11.9	101.1	11.8	6.81	11.6-12.0	107.4	9.8	7.58	9.2-10.3	88.9
B ₆ vitamini (mg)	1.0	0.49	0.9-1.1	78.1	1.1	0.49	1.1-1.1	85.0	1.0	0.47	0.9-1.0	74.5
Folat (mcg)	232.8	102.82	218.9-246.7	93.1	295.2	127.24	290.9-299.5	112.3	266.9	121.17	258.2-275.5	106.8
B ₁₂ vitamini (mcg)	3.1	3.05	2.7-3.5	156.7	3.9	5.92	3.7-4.1	194.6	2.9	3.21	2.7-3.1	144.7
C vitamini (mg)	84.2	57.35	76.5-91.9	108.9	113.9	91.76	110.9-116.8	136.0	116.5	96.70	109.1-123.9	145.6
Kalsiyum (mg)	668.3	297.43	626.0-710.5	73.5	731.8	275.39	722.1-741.6	95.7	651.4	258.99	632.8-670.0	86.8
Magnezyum (mg)	246.5	93.35	235.1-258.8	90.7	266.4	97.56	262.8-270.1	88.8	220.1	87.23	213.9-226.3	73.4
Demir (mg)	9.0	3.70	8.5-9.5	63.2	9.6	3.81	9.5-9.7	72.2	8.0	3.70	7.7-8.3	72.6
Çinko (mg)	7.7	3.20	7.3-8.1	76.6	8.4	3.16	8.3-8.5	79.7	6.9	2.84	6.7-7.1	67.5
Potasyum (mg)	2073.5	798.64	1967.4-2179.6	59.2	2251.5	843.13	2221.4-2281.7	63.6	1992.3	839.79	1932.4-2052.2	56.9
Fosfor(mg)	911.5	337.53	868.2-954.8	153.5	946.4	338.07	934.4-958.4	172.1	802.2	317.25	779.5-825.0	145.9
Sodyum (mg)	3380.9	1392.10	3199.1-3562.8	-	3692.6	1461.57	3639.4-3745.8	-	3281.3	1340.28	3171.8-3390.8	-
Bakır (mg)	1.4	0.53	1.3-1.4	114.2	1.5	0.69	1.5-1.6	116.1	1.2	0.56	1.2-1.3	95.2
İyot (mcg)	129.1	62.59	120.7-137.5	93.3	123.7	58.97	121.6-125.7	80.0	101.6	53.03	97.9-105.3	67.7

Tablo 2.54. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS), %95GA (Güven aralığı) ve DRV karşılama (%) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Mikro besin öğeleri	≥15 yaş (N: 6883)				≥18 yaş (N: 6743)				≥19 yaş (N: 6622)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %	$\bar{x}$	SS	%95GA	DRV %
A vitamini (mcg)	1087.2	2269.56	1026.1-1148.3	212.4	1099.9	2310.67	1036.6-1163.2	214.6	1113.0	2347.99	1047.7-1178.4	216.8
Retinol (mcg)	504.3	2171.65	447.0-561.7	-	510.6	2213.43	451.0-570.1	-	516.5	2250.60	454.9-578.0	-
Karoten (mcg)	3.4	3.84	3.2-3.5	-	3.4	3.88	3.3-3.5	-	3.4	3.91	3.3-3.6	-
E vitamini (mg)	16.5	9.86	16.2-16.8	150.0	16.5	9.85	16.2-16.9	150.4	16.6	9.85	16.2-16.9	150.6
D vitamini (mcg)	2.9	12.02	2.5-3.4	19.6	3.0	12.24	2.5-3.4	19.9	3.0	12.45	2.6-3.5	20.1
B₁ vitamini (mg)	0.8	0.33	0.8-0.8	87.7	0.8	0.33	0.8-0.8	87.7	0.8	0.33	0.8-0.8	87.9
B₂ vitamini (mg)	1.1	0.52	1.1-1.1	82.0	1.1	0.52	1.1-1.1	82.4	1.1	0.52	1.1-1.1	82.7
Niasin (mg)	11.5	6.93	11.3-11.7	104.7	11.5	6.97	11.3-11.7	104.8	11.5	6.95	11.3-11.7	104.9
B₆ vitamini (mg)	1.1	0.49	1.1-1.1	83.2	1.1	0.48	1.1-1.1	83.3	1.1	0.49	1.1-1.1	83.6
Folat (mcg)	286.7	126.06	282.9-289.8	110.1	289.1	126.45	285.2-292.9	110.8	291.5	126.81	287.6-295.3	111.6
B₁₂ vitamini (mcg)	3.7	5.49	3.6-3.9	185.4	3.7	5.55	3.6-3.9	185.9	3.8	5.65	3.6-3.9	187.9
C vitamini (mg)	111.8	90.48	109.2-114.4	135.0	113.1	91.53	110.4-115.7	136.1	114.2	92.43	111.5-117.0	137.3
Kalsiyum (mg)	716.9	276.86	708.1-725.7	92.8	719.6	276.84	710.6-728.6	93.9	721.2	274.61	712.3-730.0	94.5
Magnezyum (mg)	259.2	97.25	256.0-262.4	87.7	259.8	97.37	256.5-263.1	86.6	260.3	97.52	257.0-263.6	86.7
Demir (mg)	9.4	3.82	9.2-9.5	71.5	9.4	3.82	9.3-9.5	71.6	9.4	3.83	9.3-9.5	72.2
Çinko (mg)	8.2	3.18	8.1-8.3	78.0	8.2	3.15	8.1-8.3	77.9	8.2	3.17	8.1-8.3	78.1
Potasyum (mg)	2205.6	844.24	2178.8-2232.4	62.5	2210.5	845.03	2183.4-2237.6	62.6	2217.1	847.19	2189.6-2244.7	62.8
Fosfor (mg)	926.0	338.79	915.3-936.7	167.4	926.7	338.75	915.6-937.5	168.5	927.3	338.90	916.3-938.2	168.6
Sodyum (mg)	3617.3	1449.47	3570.2-3664.4	-	3626.7	1446.77	3579.0-3674.5	-	3638.0	1452.66	3589.5-3686.5	-
Bakır (mg)	1.5	0.67	1.5-1.5	113.4	1.5	0.68	1.5-1.5	112.9	1.5	0.69	1.5-1.5	113.3
İyot (mcg)	121.4	59.05	119.6-123.3	79.6	120.9	58.48	119.1-122.7	78.5	120.8	58.69	118.9-122.6	78.4

3.8.2. Besin Tüketim Miktarları

Erkek Bireylerde Besin Tüketimi

15 ve üzeri yaş grubu erkeklerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.55'te verilmiştir.

15-18 yaş grubundaki erkeklerin günlük ortalama süt tüketimleri 63.4 ± 162.40 mL, yoğurt tüketimleri 121.3 ± 109.76 gram, peynir tüketimleri 37.2 ± 36.01 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 225.3 ± 197.14 gramdır.

Bu yaş grubundaki erkeklerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 41.7 ± 50.06 gram, balık tüketimi 8.0 ± 44.74 gram, yumurta tüketimi 34.3 ± 40.23 gram, kurubaklagil tüketimi 18.3 ± 36.71 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 159.0 ± 114.36 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 254.8 ± 159.39 gram, tahıl tüketimi 93.3 ± 78.71 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 383.4 ± 163.72 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 243.0 ± 168.38 gram, taze meyvelerin ise 136.5 ± 205.11 gramdır.

Zeytinyağı günlük tüketimi ortalama 4.0 ± 6.76 mL, sıvı yağ tüketimi 18.0 ± 16.38 mL, tereyağı tüketimi 4.6 ± 10.51 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 49.2 ± 29.50 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 17.0 ± 19.27 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 29.8 ± 29.33 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 11.9 ± 4.76 gramdır.

Günlük su tüketimi ortalama 1310.4 ± 970.10 mL, siyah çay 221.5 ± 261.89 mL, kahve 12.3 ± 50.74 mL, alkolsüz içeceklerin toplam tüketimi 1696.1 ± 1033.01 mL'dir.

19-64 yaş grubundaki erkeklerin günlük ortalama süt tüketimleri 34.5 ± 72.81 mL, yoğurt tüketimleri 127.3 ± 121.33 gram, peynir tüketimleri 42.2 ± 37.92 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 206.1 ± 153.26 gramdır.

Bu yaş grubundaki erkeklerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 52.2 ± 59.37 gram, balık tüketimi 17.1 ± 61.25 gram, yumurta tüketimi 36.0 ± 41.17 gram, kurubaklagil tüketimi 19.2 ± 28.56 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 183.5 ± 120.00 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 227.8 ± 143.72 gram, tahıl tüketimi 84.4 ± 71.08 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 331.9 ± 155.81 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 259.2 ± 168.53 gram, taze meyvelerin ise 160.7 ± 218.54 gramdır.

Zeytinyağı tüketimi günlük ortalama 5.1 ± 9.44 mL, sıvı yağ tüketimi 18.6 ± 16.33 mL, tereyağı tüketimi 5.4 ± 10.5 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 55.9 ± 34.04 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 24.4 ± 27.47 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 36.2 ± 35.51 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 11.7 ± 4.63 gramdır.

Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 1260.6±883.3 mL, siyah çay 570.3±473.23 mL, kahve 28.8±95.09 mL, alkolsüz içeceklerin toplamı 1932.8±990.53 mL'dir.

65 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin günlük ortalama süt tüketimleri 28.4±64.10 mL, yoğurt tüketimleri 113.3±122.00 gram, peynir tüketimleri 41.5±31.75 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 184.7±145.03 gramdır.

Bu yaş grubundaki erkeklerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 38.1±53.64 gram, balık tüketimi 11.6±46.23 gram, yumurta tüketimi 29.2±30.03 gram, kurubaklagil tüketimi 16.7±24.03 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 123.7±89.08 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 188.5±125.35 gram, tahıl tüketimi 49.9±47.29 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 248.0±130.00 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 252.8±180.31 gram, taze meyvelerin ise 203.2±203.39 gramdır.

Zeytinyağı tüketimi günlük ortalama 6.8±10.63 mL, sıvı yağ tüketimi 12.4±13.56 mL, tereyağı tüketimi 5.1±8.61 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 51.2±31.21 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 17.6±21.80 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 27.9±29.83 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 10.0±4.04 gramdır.

Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 1024.8±666.20 mL, siyah çay 423.5±308.50 mL, kahve 13.1±43.25 mL, alkolsüz içeceklerin toplamı 1474.0±733.29 mL'dir.

Tablo 2. 55. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Besinler	15-18 yaş (N:245)			19-64 yaş (N: 4407)			≥65 (N: 918)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ									
Süt	63.4	162.40	39.1-87.6	34.5	72.81	31.3-37.7	28.4	64.10	23.7-33.1
Yoğurt	121.3	109.76	105.2-137.4	127.3	121.33	122.3-132.3	113.3	122.00	103.9-122.7
Peynir	37.2	36.01	32.2-42.2	42.2	37.92	40.9-43.9	41.5	31.75	39.2-43.7
Kefir	-	-	-	0.4	7.60	0.2-0.6	0.2	5.67	0.0-0.5
Toplam	225.3	197.14	196.3-254.4	206.1	153.26	199.6-212.6	184.7	145.03	173.7-195.6
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, Y.TOHUMLAR									
Kırmızı et	41.7	50.06	34.7-48.7	52.2	59.37	49.6-54.7	38.1	53.64	34.0-42.1
Kümes hayvanları (tavuk, hindi vb.)	41.1	59.10	32.8-49.5	39.4	66.72	36.6-42.2	15.9	38.76	13.2-18.7
Balık eti	8.0	44.74	2.42-13.53	17.1	61.25	14.9-19.3	11.6	46.23	8.0-15.1
Sakatatlar	1.0	7.37	0.2-21.8	3.9	17.93	3.1-4.6	2.4	16.59	1.1-3.7
Yumurta	34.3	40.23	28.7-39.9	36.0	41.17	34.3-37.7	29.2	30.03	27.0-31.5
Et ürünleri (salam, sos vb.)	8.1	20.92	5.4-10.9	4.1	12.38	3.7-4.6	2.3	12.89	1.4-3.3
Kuru baklagiller	18.3	36.71	13.7-22.9	19.2	28.56	18.1-20.3	16.7	24.03	15.0-18.5
Yağlı tohumlar	6.4	14.99	4.5-8.4	11.7	29.26	10.5-12.8	7.5	18.48	6.3-8.8
Toplam	159.0	114.36	142.4-175.6	183.5	120.00	178.77-188.31	123.7	89.08	117.1-130.4
EKMEK VE TAHILLAR									
Ekmeke	254.8	159.39	231.1-278.4	227.8	143.72	222.4-233.1	188.5	125.35	178.8-198.2
Tahıllar	93.3	78.71	81.7-105.0	84.4	71.08	81.4-87.3	49.9	47.29	46.2-53.6
Çörek vb.	35.3	67.87	26.3-44.3	19.8	41.93	18.1-21.4	9.6	26.44	7.2-12.0
Toplam	383.4	163.72	360.0-406.9	331.9	155.81	325.9-337.9	248.0	130.00	237.9-258.0
TAZE SEBZELELER (Toplam)	243.0	168.38	217.6-268.5	259.6	168.53	253.2-266.0	252.8	180.31	239.2-266.2
Patates	61.2	91.46	49.2-73.3	40.4	65.49	38.0-42.7	29.0	54.30	24.7-33.3
TAZE MEYVELER (Toplam)	136.5	205.11	110.7-168.2	160.7	218.54	152.2-169.3	203.2	203.39	188.6-217.7
Kuru meyveler	1.5	6.23	0.7-2.3	2.1	8.97	1.81-2.44	3.1	12.90	2.2-3.9

Tablo 2.55. 15 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	15-18 yaş (N:245)			19-64 yaş (N:4407)			≥65 (N: 918)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
YAĞLAR									
Zeytinyağı	4.0	6.76	3.1-4.9	5.1	9.44	4.8-5.4	6.8	10.63	6.0-7.6
Sıvı yağlar (zeytinyağı hariç)	18.0	16.38	15.5-20.6	18.6	16.33	18.0-19.3	12.4	13.56	11.3-13.5
Sert margarin	10.7	15.12	8.4-13.1	8.6	13.23	8.1-9.1	4.4	8.94	3.6-5.2
Yumuşak margarin	0.1	3.26	0.0-0.4	0.1	1.61	0.1-0.2	0.0	0.20	0.0-0.1
Tereyağı	4.6	10.51	3.2-6.1	5.4	10.5	4.9-5.8	5.1	8.61	4.5-5.7
Zeytin	10.5	15.05	8.5-12.5	17.3	25.10	16.3-18.3	22.2	23.31	20.5-24.0
Mayonez	0.9	3.76	0.4-1.4	0.4	2.38	0.3-0.5	0.0	0.23	0.0-0.1
Tahin	0.2	2.15	0.0-0.5	0.5	3.12	0.4-0.6	0.3	1.59	0.1-0.4
Toplam	49.2	29.50	44.7-53.6	55.9	34.04	54.6-57.2	51.2	31.21	48.9-53.5
ŞEKER VE TATLILAR									
Sofra şekeri	17.0	19.27	14.4-19.6	24.4	27.47	23.3-25.5	17.6	21.80	15.9-19.2
Toplam	29.8	29.33	25.4-34.1	36.2	35.51	34.9-37.6	27.9	29.83	25.7-30.1
TUZ	11.9	4.76	11.1-12.6	11.7	4.63	11.6-11.9	10.0	4.04	9.7-10.3
İÇECEKLER									
Su, maden suyu, soda	1310.4	970.10	1158.6-1462.6	1260.6	883.3	1222.0-1299.1	1024.8	666.20	974.1-1075.5
Kahve	12.3	50.74	4.8-19.9	28.8	95.09	25.4-32.2	13.1	43.25	10.1-16.0
Çay, siyah	221.5	261.89	187.2-255.8	570.3	473.23	552.7-587.8	423.5	308.50	400.9-446.2
Bitki çayları	0.3	5.47	0.0-0.89	1.6	16.4	1.0-2.1	3.0	33.86	0.8-5.1
Alkolsüz içecekler, şekerli	0.2	6.06	0.0-0.7	1.7	21.11	1.0-2.4	-	-	-
Alkolsüz içecekler, (su dahil)	1696.1	1033.01	1538.4-1853.9	1932.8	990.53	1891.7-1973.9	1474.0	733.29	1420.3-1527.8
Alkolli içecekler	2.0	37.27	0.0-5.8	14.3	123.82	10.3-18.3	3.7	31.1	1.9-5.5

Kadın Bireylerde Besin Tüketimi

15 ve üzeri yaş grubu kadınların yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.56'da verilmiştir.

15-18 yaş grubundaki kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 64.4 ± 111.34 mL, yoğurt tüketimleri 96.9 ± 105.46 gram, peynir tüketimleri 24.2 ± 25.97 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 187.4 ± 156.83 gramdır.

Bu yaş grubundaki kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 28.1 ± 46.11 gram, balık tüketimi 6.2 ± 32.00 gram, yumurta tüketimi 20.3 ± 23.00 gram, kurubaklagil tüketimi 15.9 ± 21.57 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 109.0 ± 79.95 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 138.4 ± 91.10 gram, tahıl tüketimi 74.2 ± 62.94 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 249.4 ± 110.86 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 210.2 ± 156.51 gram, taze meyvelerin ise 136.7 ± 173.40 gramdır.

Zeytinyağı tüketimi günlük ortalama 3.8 ± 7.41 mL, sıvı yağ tüketimi 15.5 ± 13.54 mL, tereyağı tüketimi 3.2 ± 8.19 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 37.4 ± 22.26 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 13.5 ± 20.19 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 25.0 ± 30.08 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 8.2 ± 3.46 gramdır.

Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 1071.1 ± 746.13 mL, siyah çay 142.6 ± 174.19 mL, kahve 18.9 ± 54.94 mL, alkolsüz içeceklerin toplamı 1297.4 ± 753.04 mL'dir.

19-64 yaş grubundaki kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 29.7 ± 61.03 mL, yoğurt tüketimleri 100.6 ± 105.90 gram, peynir tüketimleri 37.2 ± 29.01 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 169.7 ± 131.15 gramdır.

Bu yaş grubundaki kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 28.9 ± 38.95 gram, balık tüketimi 10.9 ± 42.23 gram, yumurta tüketimi 29.6 ± 27.93 gram, kurubaklagil tüketimi 15.2 ± 23.03 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 117.9 ± 80.35 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 134.5 ± 96.70 gram, tahıl tüketimi 67.6 ± 54.60 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 219.4 ± 111.25 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 260.0 ± 161.66 gram, taze meyvelerin ise 152.6 ± 159.78 gramdır.

Zeytinyağı tüketimi günlük ortalama 5.4 ± 8.66 mL, sıvı yağ tüketimi 15.7 ± 13.88 mL, tereyağı tüketimi 4.1 ± 6.54 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 47.3 ± 26.29 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 17.6 ± 21.36 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 27.5 ± 27.90 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 9.0 ± 3.55 gramdır.

Günlük su, madensuyu/soda tüketimi ortalama 1126.9 ± 764.24 mL, siyah çay 459.1 ± 401.64 mL, kahve 29.6 ± 73.53 mL, alkolsüz içeceklerin toplamı 1649.9 ± 841.47 mL'dir.

65 ve üzeri yaş grubundaki kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 30.8 ± 69.90 mL, yoğurt tüketimleri 98.9 ± 111.79 gram, peynir tüketimleri 36.9 ± 27.15 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 168.6 ± 137.87 gramdır.

Bu yaş grubundaki kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 24.5 ± 36.01 gram, balık tüketimi 10.9 ± 41.06 gram, yumurta tüketimi 23.4 ± 25.13 gram, kurubaklagil tüketimi 11.7 ± 21.67 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 89.8 ± 73.98 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 127.2 ± 86.04 gram, tahıl tüketimi 44.5 ± 43.38 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 180.6 ± 97.15 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 250.5 ± 174.12 gram, taze meyvelerin ise 182.3 ± 184.77 gramdır.

Zeytinyağı tüketimi günlük ortalama 5.2 ± 9.61 mL, sıvı yağ tüketimi 11.8 ± 12.76 mL, tereyağı tüketimi 3.5 ± 6.84 gram ve yağ grubunda toplam tüketi 39.4 ± 24.45 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 13.1 ± 16.33 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 20.2 ± 22.91 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 8.0 ± 3.26 gramdır.

Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 928.4 ± 666.81 mL, siyah çay 316.2 ± 261.72 mL, kahve 11.5 ± 38.65 mL, alkolsüz içeceklerin toplamı 1267.2 ± 715.51 mL'dir.

Tablo 2. 56. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Besinler	15-18 yaş (N:261)			19-64 yaş (N: 5389)			≥65 (N: 1233)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ									
Süt	64.4	111.34	49.6-79.2	29.7	61.03	27.6-31.9	30.8	69.90	25.9-35.8
Yoğurt	96.9	105.46	81.1-112.6	100.6	105.90	96.7-104.4	98.9	111.79	90.9-106.9
Peynir	24.2	25.97	20.8-27.5	37.2	29.01	36.1-38.2	36.9	27.15	34.6-39.3
Kefir	0.2	4.42	0.0-0.6	1.0	13.86	0.3-1.6	0.8	10.06	0.2-1.4
Toplam	187.4	156.83	165.5-209.3	169.7	131.15	165.0-174.4	168.6	137.87	158.8-178.5
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, Y.TOHUMLAR									
Kırmızı et	28.1	46.11	22.1-34.1	28.9	39.95	27.5-30.4	24.5	36.01	22.1-27.0
Kümes hayvanları (tavuk, hindi vb.)	27.0	49.69	21.0-33.1	19.7	44.27	18.1-21.3	11.0	31.42	8.8-13.2
Balık eti	6.2	32.00	2.5-9.9	10.9	42.23	9.5-12.4	10.9	41.06	8.0-13.9
Sakatatlar	0.4	3.64	0.0-0.9	1.6	10.57	1.3-1.9	1.0	7.99	0.5-1.4
Yumurta	20.3	23.00	17.3-23.3	29.6	27.93	28.5-30.6	23.4	25.13	21.5-25.2
Et ürünleri (salam, sos vb.)	3.9	12.64	2.5-5.3	2.4	8.17	2.0-2.8	1.2	7.72	0.5-1.9
Kuru baklagiller	15.9	21.57	13.0-18.9	15.2	23.03	14.4-16.0	11.7	21.67	10.1-13.2
Yağlı tohumlar	7.2	16.61	5.0-9.4	9.7	18.55	9.0-10.3	6.1	15.56	4.9-7.2
Toplam	109.0	79.95	98.9-119.0	117.9	80.35	115.1-120.8	89.8	73.98	84.5-95.0
EKMEK VE TAHILLAR									
Ekmeke	138.4	91.10	125.7-151.0	134.5	96.70	130.7-138.3	127.2	86.04	119.5-134.9
Tahıllar	74.2	62.94	65.4-83.1	67.9	54.60	65.9-69.9	44.5	43.38	41.2-47.7
Çörek vb.	36.8	46.34	30.5-43.1	17.0	32.63	15.9-18.1	9.0	29.81	6.8-11.2
Toplam	249.4	110.86	234.3-264.4	219.4	111.25	215.0-223.8	180.6	97.15	172.5-188.7
TAZE SEBZELER (Toplam)	210.2	156.51	190.1-230.3	260.0	161.66	254.4-265.5	250.5	174.12	236.8-264.3
Patates	46.4	76.77	36.9-55.9	36.8	55.96	34.7-38.9	27.5	53.75	23.5-31.4
TAZE MEYVELER (Toplam)	136.7	173.40	114.1-159.4	152.6	159.78	147.2-158.1	182.3	184.77	168.3-196.3
Kuru meyveler	1.7	6.95	0.8-2.7	23.3	12.99	2.8-3.28	2.5	8.23	1.9-3.1

Tablo 2.56. 15 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 GA (Güven Aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	15-18 yaş (N:261)				19-64 yaş (N: 5389)				≥65 (N: 1233)			
	$\bar{x}$	SS	%95GA		$\bar{x}$	SS	%95GA		$\bar{x}$	SS	%95GA	
YAĞLAR												
Zeytinyağı	3.8	7.41	2.7-4.8		5.4	8.66	5.1-5.8		5.2	9.61	4.6-5.8	
Sıvı yağlar (zeytinyağı hariç)	15.5	13.54	13.7-17.3		15.7	13.88	15.2-16.2		11.8	12.76	10.8-12.8	
Sert margarin	6.6	9.74	5.2-7.9		5.4	9.39	5.1-5.7		3.2	7.23	2.6-3.7	
Yumuşak margarin	-	-	-		0.1	0.50	0.0-0.1		0.0	0.48	0.0-0.1	
Tereyağı	3.2	8.19	2.2-4.3		4.1	6.54	3.8-4.3		3.5	6.84	3.0-4.0	
Zeytin	7.6	12.0	5.8-9.3		16.1	17.78	15.5-16.7		15.5	17.29	14.2-16.7	
Mayonez	0.6	2.59	0.3-0.9		0.2	1.33	0.2-0.3		0.0	0.52	0.0-0.1	
Tahin	0.2	1.43	0.1-0.4		0.4	2.02	0.3-0.5		0.2	1.28	0.1-0.3	
Toplam	37.4	22.26	34.6-40.3		47.3	26.29	46.4-48.3		39.4	24.45	37.6-41.1	
ŞEKER VE TATLILAR												
Sofra şekeri	13.5	20.19	9.8-17.2		17.6	21.36	16.8-18.3		13.1	16.33	12.1-14.1	
Toplam	25.0	30.08	20.3-29.7		27.5	27.90	26.5-28.5		20.2	22.91	18.7-21.6	
TUZ	8.2	3.46	7.7-8.3		9.0	3.55	8.8-9.1		8.0	3.26	7.8-8.3	
İÇECEKLER												
Su, maden suyu, soda	1071.1	746.13	966.1-1176.2		1126.9	764.24	1100.1-1153.6		928.4	666.81	877.4-979.4	
Kahve	18.9	54.94	10.9-26.9		29.6	73.53	27.1-32.0		11.5	38.65	8.8-14.3	
Çay, siyah	142.6	174.19	119.3-165.9		459.1	401.64	445.5-472.6		316.2	261.72	296.0-336.4	
Bitki çayları	1.6	16.87	0.0-3.8		4.7	38.95	3.5-5.9		5.0	36.53	1.4-8.5	
Alkolsüz içecekler, şekerli	-	-	-		0.5	11.26	0.2-0.8		0.1	2.24	0.0-0.2	
Alkolsüz içecekler,(su dahil)	1297.4	753.04	1194.4-1400.3		1649.9	841.47	1621.0-1678.9		1267.2	715.51	1213.6-1320.8	
Alkollü içecekler	-	-	-		1.7	26.21	1.0-2.5		0.4	16.36	0.0-1.2	

15 ve Üzeri Yaş Grubu Tüm Bireylerde Besin Tüketimi

15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin cinsiyete göre günlük besin alım miktarlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.57’de verilmiştir.

15 ve üzeri yaş grubundaki erkeklerin günlük ortalama süt tüketimleri 36.3 ± 83.49 mL, yoğurt tüketimleri 125.5 ± 120.54 gram, peynir tüketimleri 41.9 ± 37.25 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 205.7 ± 156.76 gramdır.

Erkeklerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 50.0 ± 58.33 gram, balık tüketimi 15.8 ± 58.87 gram, yumurta tüketimi 35.2 ± 40.22 gram, kuru baklagil tüketimi 18.9 ± 28.93 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 175.9 ± 118.37 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi erkeklerde ortalama 226.3 ± 144.14 gram, tahıl tüketimi 81.9 ± 70.65 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 328.2 ± 156.99 gramdır.

Taze sebzelerin erkeklerde tüketimi günlük ortalama 257.6 ± 169.70 gram, taze meyvelerin ise 162.7 ± 216.56 gramdır.

Zeytinyağı günlük tüketimi erkeklerde ortalama 5.2 ± 9.39 mL, sıvı yağ tüketimi 18.0 ± 16.20 mL, tereyağı tüketimi 5.3 ± 10.30 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 54.9 ± 33.50 gramdır.

Sofra şekerinin günlük erkeklerde tüketimi ortalama 23.2 ± 26.54 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 34.9 ± 34.66 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 11.6 ± 4.62 gramdır.

Günlük su/soda/maden suyu tüketimi erkeklerde ortalama 1242.5 ± 875.58 mL, siyah çay 528.1 ± 457.55 mL, kahve 26.0 ± 88.77 mL, alkolsüz içeceklerin toplam 1870.5 ± 983.25 mL’dir.

15 ve üzeri yaş grubundaki kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 32.7 ± 68.18 mL, yoğurt tüketimleri 100.1 ± 106.59 gram, peynir tüketimleri 36.1 ± 28.77 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 171.3 ± 134.29 gramdır.

Kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 28.3 ± 40.04 gram, balık tüketimi 10.5 ± 41.37 gram, yumurta tüketimi 28.1 ± 27.41 gram, kuru baklagil tüketimi 14.8 ± 22.78 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 113.8 ± 80.09 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi kadınlarda ortalama 133.9 ± 91.04 gram, tahıl tüketimi 65.5 ± 54.67 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 217.1 ± 110.71 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi kadınlarda günlük ortalama 254.8 ± 163.37 gram, taze meyvelerin ise 155.0 ± 164.49 gramdır.

Zeytinyağı günlük tüketimi kadınlarda ortalama 5.3 ± 8.70 mL, sıvı yağ tüketimi 15.2 ± 13.78 mL, tereyağı tüketimi 3.9 ± 6.73 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 45.6 ± 26.01 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi kadınlarda ortalama 16.7 ± 20.79 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 26.4 ± 27.63 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 8.8 ± 3.52 gramdır.

Günlük su/soda/maden suyu tüketimi kadınlarda ortalama 1098.2 ± 754.27 mL, siyah çay 416.2 ± 384.89 mL, kahve 26.5 ± 69.11 mL, şeker içeren alkolsüz içeceklerin tüketimi ortalama 1574.9 ± 833.59 mL'dir.

15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin günlük ortalama süt tüketimleri 34.5 ± 76.19 mL, yoğurt tüketimleri 112.7 ± 114.45 gram, peynir tüketimleri 39.0 ± 33.38 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 188.2 ± 146.91 gramdır.

Kırmızı et tüketimi günlük ortalama 39.1 ± 51.14 gram, balık tüketimi 13.2 ± 50.89 gram, yumurta tüketimi 31.6 ± 34.56 gram, kurubaklagil tüketimi 16.8 ± 26.10 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 144.7 ± 105.62 gramdır.

Günlük ekmek tüketimi ortalama 179.8 ± 130.39 gram, tahıl tüketimi 73.6 ± 63.65 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 272.3 ± 146.64 gramdır.

Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 256.2 ± 166.54 gram, taze meyvelerin ise 158.8 ± 192.18 gramdır.

Zeytinyağı günlük tüketimi ortalama 5.2 ± 9.05 mL, sıvı yağ tüketimi 16.6 ± 15.09 mL, tereyağı tüketimi 5.0 ± 8.71 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 50.2 ± 30.33 gramdır.

Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 19.9 ± 20.04 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 30.6 ± 31.61 gramdır. Günlük tuz tüketimi ortalama 10.2 ± 4.34 gramdır.

Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 1169.9 ± 819.98 mL, siyah çay 416.4 ± 403.37 mL, kahve 26.2 ± 79.49 mL, alkolsüz içeceklerin toplam 1721.8 ± 922.94 mL'dir.

EK 8'de 19 ve üzeri yaş grubu bireylerin TBSA 2010 ve TBSA 2017 verilerine göre günlük ortalama besin tüketim miktarları kıyaslaması (kişi/gün/g/mL) verilmiştir. TBSA 2010'na göre TBSA 2017'de et grubu, yumurta, kurubaklagil, yağlı tohum, toplam yağ, katı yağ tüketiminde artış, sebze ve meyve ile ekmek ve tahıl grubu besinlerin tüketiminde azalma olduğu belirlenmiştir. Süt ve süt ürünleri tüketim miktarında ise bir değişim gözlenmemiştir.

Tablo 2. 57. 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Besinler	ERKEK (≥ 15) (N:5570)			KADIN (≥ 15) (N: 6883)			TOPLAM (≥ 15) (N: 12453)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ									
Süt	36.3	83.49	32.9-39.6	32.7	68.18	30.5-34.8	34.5	76.19	32.5-36.4
Yoğurt	125.5	120.54	121.1-129.9	100.1	106.59	96.6-103.6	112.7	114.45	109.9-115.5
Peynir	41.9	37.25	40.6-43.2	36.1	28.77	35.2-37.0	39.0	33.38	38.2-39.8
Kefir	0.3	7.12	0.2-0.5	0.9	12.93	0.4-1.4	0.6	10.46	0.3-0.9
Toplam	205.7	156.76	199.7-211.6	171.0	134.29	166.7-175.3	188.2	146.91	184.5-191.9
ET, YUMURTA, K.BAKLAGILLER, YTOHUMLAR									
Kırmızı et	50.0	58.33	47.8-52.2	28.3	40.04	27.0-29.6	39.1	51.14	37.8-40.4
Kümes hayvanları (tavuk, hindi vb.)	32.4	64.37	34.9-39.8	19.2	43.53	17.9-20.6	28.2	55.63	26.8-29.7
Balık eti	15.8	58.87	114.0-17.7	10.5	41.37	9.3-11.8	13.2	50.89	12.0-14.3
Sakatatlar	3.5	17.21	2.9-4.1	1.4	9.90	1.1-1.7	2.5	14.05	2.1-2.8
Yumurta	35.2	40.22	33.7-36.7	28.1	27.41	27.2-29.0	31.6	34.56	30.8-32.5
Et ürünleri (salam, sosis vb.)	4.3	13.38	3.8-4.7	2.4	8.58	2.0-2.7	3.3	11.27	3.0-3.6
Kuru baklagiller	18.9	28.93	17.9-19.9	14.8	22.78	14.1-15.6	16.8	26.10	16.2-17.5
Yağlı tohumlar	10.9	27.56	9.9-11.8	9.0	18.10	8.5-9.6	9.9	23.30	9.4-10.5
Toplam	175.9	118.37	171.7-180.2	113.8	80.09	111.2-116.3	144.7	105.62	142.1-147.3
EKMEK VE TAHILLAR									
Ekmek	226.3	144.14	221.3-231.2	133.9	91.04	130.6-137.3	179.8	130.39	176.7-183.0
Tahıllar	81.9	70.65	79.2-84.5	65.5	54.67	63.7-67.4	73.7	63.65	72.0-75.3
Çörek vb.	20.1	43.82	18.5-21.6	17.7	34.19	16.6-18.7	18.9	39.29	17.9-19.8
Toplam	328.2	156.99	322.8-333.7	217.1	110.71	213.2-221.0	272.3	146.64	268.8-275.9
TAZE SEBZELER (Toplam)	257.6	169.70	251.8-263.4	254.8	163.37	249.8-259.9	256.2	166.54	252.4-260.1
Patates	41.0	67.39	38.8-43.2	36.5	57.79	34.5-38.4	38.7	62.79	37.3-40.2
TAZE MEYVELER (Toplam)	162.7	216.56	155.1-170.4	155.0	164.49	150.0-160.0	158.8	192.18	154.3-163.4
KURU MEYVELER (Toplam)	2.2	9.23	1.9-2.4	3.1	12.12	2.7-3.5	2.6	10.79	2.4-2.9

Tablo 2.57. 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

Besinler	ERKEK (≥ 15) (N:5570)			KADIN (≥ 15) (N: 6883)			TOPLAM (≥ 15) (N:12453)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
YAĞLAR									
Zeytinyağı	5.2	9.39	4.9-5.4	5.3	8.70	5.0-5.6	5.2	9.05	5.0-5.4
Sıvı yağlar (zeytinyağı hariç)	18.0	16.20	17.4-18.6	15.2	13.78	14.8-15.7	16.6	15.09	16.2-17.0
Sert margarin	8.4	13.13	7.9-8.8	5.2	9.22	4.9-5.5	6.8	11.44	6.5-7.0
Yumuşak margarin	0.1	1.74	0.0-0.2	0.0	0.48	0.0-0.1	0.1	1.27	0.0-0.1
Tereyağı	5.3	10.30	4.9-5.7	3.9	6.73	3.7-4.1	5.0	8.71	4.4-4.8
Zeytin	17.2	24.39	16.4-18.1	15.3	17.48	14.8-15.9	16.3	21.22	15.8-16.8
Mayonez	0.4	2.42	0.3-0.5	0.2	1.41	0.2-0.3	0.3	1.98	0.2-0.3
Tahin	0.5	2.94	0.4-0.6	0.4	1.90	0.3-0.5	0.4	2.47	0.4-0.5
Toplam	54.9	33.50	53.8-56.1	45.6	26.01	44.7-46.4	50.2	30.33	49.5-50.9
ŞEKER VE TATLILAR									
Sofra şekeri	23.2	26.54	22.2-24.1	16.7	20.79	16.0-17.4	19.9	20.04	19.3-20.5
Toplam	34.9	34.66	33.7-36.1	26.4	27.63	25.5-27.3	30.6	31.61	29.9-31.4
TUZ	11.6	4.62	11.4-11.8	8.8	3.52	8.7-8.9	10.2	4.34	10.1-10.3
İÇECEKLER									
Su, maden suyu, soda	1242.5	875.58	1208.0-1277.1	1098.2	754.27	1074.4-1121.9	1169.9	819.98	1148.8-1191.0
Kahve	26.0	88.77	23.1-28.9	26.5	69.11	24.4-28.6	26.2	79.49	24.5-28.0
Çay, siyah	528.1	457.55	512.8-543.4	416.2	384.89	404.5-427.9	416.4	403.37	407.6-425.2
Bitki çayları	1.6	18.21	1.1-2.1	4.5	37.36	3.4-5.5	2.8	27.99	2.3-3.3
Alkolsüz içecekler, şekerli	1.4	19.26	0.8-2.0	0.4	10.09	0.2-0.7	0.9	15.36	0.6-1.2
Alkolsüz içecekler, (su dahil)	1870.5	983.25	1833.7-1907.3	1574.9	833.59	1549.3-1600.5	1721.8	922.94	1699.1-1744.6
Alkollü içecekler	12.3	113.43	9.0-15.6	1.4	24.10	0.8-2.0	6.8	81.96	5.1-8.5

3.8.3. Gebe ve Emziren Kadınların Enerji ve Besin Öğeleri Alım Miktarları

Gebe ve emzirenlerin günlük enerji ve makro besin öğeleri alım miktarları kişi başına ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.58'de verilmiştir.

Gebelerin günlük enerji alım ortalaması 1904.3±641.38 kkal, protein alım ortalaması 68.6±25.77 g (%58.5±13.23'ü bitkisel protein), toplam yağ alım ortalaması 74.7±31.22 g, karbonhidrat alım ortalaması 233.6±84.71 g'dır. Enerjinin %50.2±7.65'i karbonhidrattan, %14.9±3.19'i proteinden, %34.8±6.89'u yağdan gelmektedir.

Gebelerin doymuş yağ alım ortalaması 24.2±10.38 g, tekli doymamış yağ asidi ortalaması 25.2±11.71 g, çoklu doymamış yağ asidi ortalaması 18.4±10.40 g, omega-3 yağ asidi ortalaması 1.3±1.00 g, omega-6 yağ asidi alım ortalaması 16.8±10.23 g, kolesterol alım ortalaması 252.6±160.26 mg'dır. ALA ve LA'nın enerjiden gelen oranı %0.5±0.42 ve %7.7±3.22'dir.

Gebelerin sükroz alım ortalaması 35.9±24.27 g (toplam enerjinin %7.3±4.09'u), fruktoz alım ortalaması 16.2±13.17 g (toplam enerjinin %3.5±2.56'sı), posa tüketim ortalaması 23.4±9.76 g, suda çözünebilir posa tüketim ortalaması 7.6±3.43 g, suda çözünemeyen posa tüketim ortalaması 15.3±6.84 g'dır.

Emzirenlerin günlük enerji alım ortalaması 1928.2±637.91 kkal, protein alım ortalaması 65.9±22.57g (%61.5±14.55'ü bitkisel protein), toplam yağ alım ortalaması 75.6±32.86 g, protein alım ortalaması 240.8±87.75 g'dır. Enerjinin %51.2±8.56'sı karbonhidrattan, %14.2±2.94'ü proteinden, %34.5±8.11'i yağdan gelmektedir.

Emzirenlerin doymuş yağ alım ortalaması 24.3±11.20 g, tekli doymamış yağ asidi ortalaması 25.7±12.31 g, çoklu doymamış yağ asidi ortalaması 18.8±11.70 g, omega-3 yağ asidi ortalaması 1.3±0.97 g, omega-6 yağ asidi alım ortalaması 17.1±11.11 g, kolesterol alım ortalaması 252.1±154.66 mg'dır. ALA ve LA'nın enerjiden gelen oranı %0.5±0.32 ve %7.6±3.54'dür.

Emzirenlerin sükroz alım ortalaması 43.0±27.52 g (toplam enerjinin %8.9±5.16'u), fruktoz alım ortalaması 14.9±11.41 g (toplam enerjinin % 3.2±2.25'i), posa tüketim ortalaması 23.1±9.22 g, suda çözünebilir posa tüketim ortalaması 7.5±3.16 g, suda çözünemeyen posa tüketim ortalaması 15.1±6.49 g'dır.

Gebe ve Emziren Kadınların Mikro Besin Öğeleri Alım Miktarları

Gebe ve emzirenlerin günlük mikro besin öğeleri alım miktarları kişi başına ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95 Güven Aralığı (GA) değerleri Tablo 2.59'da verilmiştir.

Gebelerin günlük diyetle A vitamini alım ortalaması 1142.8 ±1281.13 mcg, karoten alım ortalaması 4.0±4.05 mg, E vitamini alım ortalaması 20.1±11.77 mg, D vitamini alım ortalaması 4.3±21.97 mcg, B₁ vitamini alım ortalaması 0.9±0.35 mg, B₂ vitamini alım ortalaması 1.3±0.52 mg, niasin alım ortalaması 12.8±6.99 mg, B₆ vitamini alım ortalaması 1.3±0.59 mg, folat alım ortalaması 329.4±144.06 mcg, B₁₂ vitamini alım ortalaması 4.3±4.88 mcg, C vitamini alım ortalaması 129.5±81.99 mg'dır.

Gebelerin günlük diyetle kalsiyum alım ortalaması 879.8±312.72 mg, magnezyum alım ortalaması 296.7±112.05 mg, demir alım ortalaması 10.7±4.73 mg, çinko alım ortalaması 9.4±3.76 mg, sodyum alım ortalaması 4295.0±1771.14 mg, potasyum alım ortalaması 2616.1±945.12 mg, fosfor alım ortalaması 1105.4±399.63 mg, bakır alım ortalaması 1.7±0.73 mg, iyot alım ortalaması 139.6±62.64 mcg'dır.

Emzirenlerin günlük diyetle A vitamini alım ortalaması 1378.1±4763.41 mcg, karoten alım ortalaması 3.7±3.92 mg, E vitamini alım ortalaması 20.1±12.31 mg, D vitamini alım ortalaması 2.8±5.33 mcg, B₁ vitamini alım ortalaması 0.9±0.44 mg, B₂ vitamini alım ortalaması 1.3±0.74 mg, niasin alım ortalaması 13.0±7.29 mg, B₆ vitamini alım ortalaması 1.2±0.50 mg, folat alım ortalaması 326.7±137.96 mcg, B₁₂ vitamini alım ortalaması 4.2±6.09 mcg, C vitamini alım ortalaması 124.7±116.49 mg'dır.

Emzirenlerin günlük diyetle kalsiyum alım ortalaması 834.4±317.72 mg, magnezyum alım ortalaması 295.9±107.66 mg, demir alım ortalaması 10.7±4.10 mg, çinko alım ortalaması 9.3±3.32 mg, sodyum alım ortalaması 4268.5±1735.45 mg, potasyum alım ortalaması 2488.0±915.28 mg, fosfor alım ortalaması 1062.8±361.50 mg, bakır alım ortalaması 1.8±0.74 mg, iyot alım ortalaması 135.1±66.43 mcg'dır.

Tablo 2. 58. Gebe ve emziren kadınların günlük enerji ve makro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Enerji ve Makro Besin Ögeleri	GEBE KADIN (N:159)			EMZİREN KADIN (N:396)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Enerji (kcal)	1904.3	641.38	1795.1-2013.6	1928.2	637.91	1830.3-2026.1
Protein (g)	68.6	25.77	64.2-72.9	65.9	22.57	62.9-69.1
Protein E%	14.9	3.19	14.2-15.5	14.2	2.94	13.9-14.6
Bitkisel protein (g)	38.1	13.71	37.8-40.5	39.0	15.52	36.8-41.3
Bitkisel protein (TP%)	58.5	13.23	56.1-60.8	61.5	14.55	59.7-63.4
Yağ (g)	74.7	31.22	69.2-80.2	75.6	32.86	70.4-80.7
Yağ E%	34.8	6.89	33.5-36.1	34.5	8.11	33.5-35.5
Doymuş yağ asidi (g)	24.2	10.38	22.4-26.0	24.3	11.20	22.7-25.9
Doymuş yağ asidi (E%)	11.4	3.11	10.9-12.0	11.3	3.77	10.9-11.8
TDYA (g)	25.2	11.71	23.1-27.3	25.7	12.31	23.9-27.6
ÇDYA (g)	18.4	10.40	16.6-20.2	18.8	11.70	16.9-20.6
Omega-3 (g)	1.3	1.00	1.2-1.5	1.3	0.97	1.2-1.4
Omega-6 (g)	16.8	10.23	14.8-18.8	17.1	11.11	15.4-18.8
ALA(E%)	0.5	0.42	0.4-0.6	0.5	0.32	0.5-0.6
LA (E%)	7.7	3.22	7.2-8.3	7.6	3.54	7.2-8.1
EPA+DHA (mg)	0.3	0.68	0.2-0.4	0.2	0.42	0.2-0.3
Kolesterol (mg)	252.6	160.26	224.6-280.9	252.1	154.66	233.2-271.0
Karbonhidrat (g)	233.6	84.71	218.8-248.4	240.8	87.75	228.4-253.3
Karbonhidrat E%	50.2	7.65	48.8-51.7	51.2	8.56	50.2-52.2
Sükroz (g)	35.9	24.27	31.6-40.4	43.0	27.52	39.6-46.5
Sükroz (E%)	7.4	4.09	6.6-8.1	8.9	5.16	8.3-9.5
Fruktoz (g)	16.2	13.17	14.1-18.4	14.9	11.41	13.5-16.4
Fruktoz (E%)	3.5	2.56	3.0-3.9	3.2	2.25	2.9-3.5
Posa(g)	23.4	9.76	21.8-25.0	23.1	9.22	21.8-24.4
Suda çözünür (g)	7.6	3.43	7.0-8.2	7.5	3.16	7.0-7.9
Suda çözünmez (g)	15.3	6.84	14.1-16.4	15.1	6.49	14.3-16.0

Tablo 2. 59. Gebe ve emziren kadınların günlük mikro besin ögesi alımlarının aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Mikro Besin Ögeleri	GEBE KADIN (N:159)			EMZİREN KADIN (N:396)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA	$\bar{x}$	SS	%95GA
Vitaminler						
A vitamini (mcg)	1142.8	1281.13	961.0-1324.7	1378.1	4763.41	859.6-1896.6
Karoten (mcg)	4.0	4.05	3.3-4.9	3.7	3.92	3.3-4.2
E vitamini (mg)	20.1	11.77	18.0-22.2	20.1	12.31	18.3-21.8
D vitamini (mcg)	4.3	21.97	1.2-7.3	2.8	5.33	2.3-3.4
B ₁ vitamini (mg)	0.9	0.35	0.9-1.0	0.9	0.44	0.8-0.9
B ₂ vitamini (mg)	1.3	0.52	1.2-1.4	1.3	0.74	1.2-1.4
Niasin (mg)	12.8	6.99	11.5-14.1	13.0	7.29	12.2-13.8
B ₆ vitamini (mg)	1.3	0.59	1.2-1.4	1.2	0.50	1.2-1.3
Folat (mcg)	329.4	144.06	303.4-355.4	326.7	137.96	308.3-345.2
B ₁₂ vitamini (mcg)	4.3	4.88	3.6-4.9	4.2	6.09	3.5-4.9
C vitamini (mg)	129.5	81.99	115.3-143.7	124.7	116.49	111.2-138.3
Mineraller						
Kalsiyum (mg)	879.8	312.72	825.3-934.3	834.4	317.72	789.9-878.8
Magnezyum (mg)	296.7	112.05	278.7-314.8	295.9	107.66	281.2-310.6
Demir (mg)	10.7	4.73	9.9-11.5	10.7	4.10	10.2-11.3
Çinko (mg)	9.4	3.76	8.8-10.1	9.3	3.32	8.9-9.8
Sodyum (mg)	4295.0	1771.14	3968.7-4621.2	4268.5	1735.45	4010.3-4526.7
Potasyum (mg)	2616.1	945.12	2456.8-2775.4	2488.0	915.28	2362.7-2613.4
Fosfor (mg)	1105.4	399.63	1039.5-1171.	1062.8	361.50	1014.3-1111.4
Bakır (mg)	1.7	0.73	1.5-1.8	1.8	0.74	1.7-1.9
İyot (mcg)	139.6	62.64	129.7-149.6	135.1	66.43	126.1-144.2

Gebe ve Emziren Kadınların Besin Tüketim Durumu

Gebe ve emziren kadınların günlük besin alım miktarlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2.60'da verilmiştir.

Gebelerde Besin Tüketimi

Gebelerin günlük ortalama süt tüketimleri 47.8±77.18 mL, yoğurt tüketimleri 137.3±129.45 gram, peynir tüketimleri 39.2±28.93 gram, kefir tüketimleri 0.6±8.37mL ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 231.2±155.08 gramdır.

Gebelerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 31.6±41.86 gram, kümes hayvanları tüketimi 25.8±55.80 gram, balık tüketimi 14.0±43.51 gram, sakatat tüketimi 1.1±6.95 gram, yumurta tüketimi 30.3±29.07 gram, et ürünleri tüketimi 1.3±6.44 gram, kuru baklagil tüketimi 15.8±26.05 gram, yağlı tohum tüketim miktarı 9.2±15.03 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 135.3±100.70 gramdır.

Gebelerin günlük ekmek tüketimi ortalama 151.3±84.17 gram, tahıl tüketimi 78.7±64.03 gram, çörek vb tüketim miktarı 22.1±37.83 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 252.0±108.92 gramdır.

Gebelerin günlük taze sebze tüketimi ortalama 288.5 ± 159.57 gram, patatesin tüketim miktarı 41.7 ± 63.61 gramdır.

Gebelerin günlük taze meyve tüketimi ortalama 218.7 ± 214.76 gram, kuru meyvelerin tüketim miktarı 2.4 ± 8.12 gramdır.

Gebelerin günlük ortalama zeytinyağı tüketimi 3.4 ± 5.40 mL, sıvı yağ tüketimi 19.4 ± 15.39 mL, sert margarin tüketim miktarı 5.6 ± 8.86 gram, tereyağı tüketimi 4.1 ± 6.09 gram, zeytin tüketim miktarı 16.4 ± 17.11 gram, mayonez tüketim miktarı 0.1 ± 0.60 gram, tahin tüketim miktarı 0.5 ± 2.04 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 53.1 ± 35.97 gramdır.

Gebelerde sofraya şekerinin günlük tüketimi ortalama 14.1 ± 15.26 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 28.0 ± 27.95 gramdır. Gebelerde günlük tuz tüketimi ortalama 10.4 ± 4.29 gramdır.

Gebelerin günlük ortalama su/maden suyu/soda tüketimi 1205.6 ± 877.30 mL, siyah çay tüketimi 323.3 ± 334.54 mL, bitki çayı tüketimi 2.7 ± 23.17 , kahve tüketimi 10.7 ± 31.43 mL, şekerli alkolsüz içecek tüketimi 1715.7 ± 966.60 mL ve şekersiz alkolsüz içecek tüketimi toplam 1.2 ± 10.69 mL'dir.

Emziren Kadınlarda Besin Tüketimi

Emziren kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 27.4 ± 62.82 mL, yoğurt tüketimleri 111.7 ± 110.34 gram, peynir tüketimleri 38.3 ± 33.98 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 183.9 ± 136.39 gramdır.

Emziren kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 28.9 ± 41.79 gram, kümes hayvanları tüketimi 19.6 ± 35.11 gram, balık tüketimi 11.1 ± 38.39 gram, sakatat tüketimi 2.0 ± 16.43 gram, yumurta tüketimi 30.6 ± 27.55 gram, et ürünleri tüketimi 2.9 ± 9.52 gram, kuru baklagil tüketimi 11.7 ± 17.75 gram, yağlı tohum tüketim miktarı 9.5 ± 21.19 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 125.8 ± 77.00 gramdır.

Emziren kadınların günlük ekmek tüketimi ortalama 172.2 ± 136.06 gram, tahıl tüketimi 75.4 ± 61.60 gram, çörek vb tüketim miktarı 20.9 ± 34.94 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 268.6 ± 142.69 gramdır.

Emziren kadınların günlük taze sebze tüketimi ortalama 296.1 ± 176.52 gram, patatesin tüketim miktarı 42.4 ± 56.93 gramdır.

Emziren kadınların günlük taze meyve tüketimi ortalama 168.8 ± 179.05 gram, kuru meyvelerin tüketim miktarı 4.7 ± 15.25 gramdır.

Emziren kadınların günlük ortalama zeytinyağı tüketimi 4.1 ± 7.41 mL, sıvı yağ tüketimi 19.5 ± 16.91 mL, sert margarin tüketim miktarı 5.6 ± 10.49 gram, yumuşak margarin tüketim miktarı 0.1 ± 0.78 gram, tereyağı tüketimi 4.5 ± 7.18 gram, zeytin tüketim miktarı 16.6 ± 17.60 gram, mayonez tüketim miktarı 0.2 ± 1.30 gram, tahin tüketim miktarı 0.6 ± 2.42 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 55.1 ± 30.26 gramdır.

Emziren kadınlarda sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 20.7 ± 20.69 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 37.6 ± 31.15 gramdır. Emziren kadınlarda günlük tuz tüketimi ortalama 10.4 ± 4.21 gramdır.

Emziren kadınların günlük ortalama su, maden suyu, soda tüketimi 1127.2 ± 881.81 mL, siyah çay tüketimi 452.9 ± 533.40 mL, bitki çayı tüketimi 3.6 ± 33.58 , kahve tüketimi 20.4 ± 51.55 mL, şekerli alkolsüz içecek tüketimi 1863.8 ± 969.55 mL'dir.

Tablo 2. 60. Gebe ve emziren kadınların günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

Besinler	GEBE KADIN				EMZİREN KADIN			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ								
Süt	159	47.8	77.18	35.4-60.1	396	27.4	62.82	18.7-36.1
Yoğurt	159	137.3	129.45	113.4-161.2	396	111.7	110.34	36.3-127-3
Peynir	163	39.2	28.93	33.9-44.6	411	38.3	33.98	33.4-43.1
Kefir	163	0.6	8.37	0.0-1.7	411	-	-	-
Toplam	159	231.2	155.08	204.3-257.9	396	183.9	136.39	165.1-202.7
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, Y.TOHUMLAR								
Kırmızı et	159	31.6	41.86	24.3-38.9	396	28.9	41.79	22.7-35.3
Kümes hayvanları (tavuk, hindi vb)	163	25.8	55.80	13.1-38.5	411	19.6	35.11	15.6-23.7
Balık	159	14.0	43.51	7.4-20.6	396	11.1	38.39	7.0-15.3
Sakatatlar	159	1.1	6.95	0.0-2.2	396	2.0	16.43	0.3-3.7
Yumurta	163	30.3	29.07	25.2-35.3	411	30.6	27.55	26.8-34.3
Et ürünleri(salam, sosis vb)	159	1.3	6.44	0.3-2.3	396	2.9	9.52	1.7-4.2
Kuru baklagiller	163	15.8	26.05	11.2-20.4	411	11.7	17.75	9.6-13.8
Yağlı tohumlar	159	9.2	15.03	6.3-12.1	396	9.5	21.19	6.5-12.4
Toplam	159	135.3	100.70	116.8-153.9	396	125.8	77.00	116.9-134.8
EKMEK VE TAHILLAR								
Ekmek	159	151.3	84.17	136.8-165.9	396	172.2	136.06	152.2-192.3
Tahıllar	159	78.7	64.03	67.2-90.1	396	75.4	61.60	66.2-84.7
Çörek vb.	159	22.1	37.83	15.0-29.1	396	20.9	34.94	17.0-24.9
Toplam	159	252.0	108.92	233.5-270.5	396	268.6	142.69	247.5-289.7
TAZE SEBZELER (Toplam)	159	288.5	159.57	259.1-317.9	396	296.1	176.52	273.8-318.4
Patates	159	41.7	63.61	29.4-53.9	396	42.4	56.93	35.4-49.5
TAZE MEYVELER (Toplam)	159	218.7	214.76	183.5-253.8	396	168.8	179.05	148.5-189.1
Kuru meyve	163	2.4	8.12	0.9-3.7	411	4.7	15.25	2.5-6.8

Tablo 2.60. Gebe ve emziren kadınların günlük besin alım miktarları aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri,TBSA 2017 (devamı)

Besinler	GEBE KADIN				EMZİREN KADIN			
	N	$\bar{x}$	SS	%95GA	N	$\bar{x}$	SS	%95GA
YAĞLAR								
Zeytinyağ	163	3.4	5.40	2.5-4.2	411	4.1	7.41	3.3-4.9
Sıvı yağlar (zeytinyağ hariç)	159	19.4	15.39	16.7-22.1	396	19.5	16.91	17.1-21.8
Sert margarin	159	5.6	8.86	4.1-7.0	396	5.6	10.49	3.9-7.2
Yumuşak margarin	163	0	0	0	411	0.1	0.78	0-0.2
Tereyağ	163	4.1	6.09	3.0-5.2	411	4.5	7.18	3.7-5.4
Zeytin	163	16.4	17.11	13.1-19.7	411	16.6	17.60	14.0-19.3
Mayonez	163	0.1	0.60	0-0.2	411	0.2	1.30	0.1-0.4
Tahin	163	0.5	2.04	0.2-0.8	411	0.6	2.42	0.3-0.9
Toplam	159	53.1	35.97	46.0-60.1	396	55.1	30.26	50.4-59.9
ŞEKER VE TATLILAR								
Sofra şekeri	163	14.1	15.26	11.4-16.8	411	20.7	20.69	18.2-23.2
Toplam	159	28.0	27.95	22.8-33.2	396	37.6	31.15	33.7-41.7
TUZ	159	10.4	4.29	9.6-11.2	396	10.4	4.21	9.7-11.0
İÇECEKLER								
Su, maden suyu, soda	163	1205.6	877.30	1046.3-1364.9	411	1127.2	881.81	1023.9-1230.3
Alkolsüz içecekler (su dahil)	159	1715.7	966.60	1533.6-1897.7	396	1863.8	969.55	1746.2-1981.4
Alkolsüz içecekler (şekersiz)	163	1.2	10.69	0-3.4	411	0	0	0-0
Kahve	159	10.7	31.43	5.5-15.8	396	20.4	51.55	13.9-26.8
Çay, siyah	163	323.3	334.54	254.2-392.5	411	452.9	533.4	386.3-519.4
Bitki çayları	163	2.7	23.17	0-5.7	411	3.6	33.58	0.9-6.4

4. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

4.1. SONUÇLAR

1. Erkeklerde yaş gruplarına göre vücut ağırlığı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 79.7 ± 15.65 , 19 ve üzeri yaş; 80.9 ± 15.18 , 19-64 yaş; 81.2 ± 15.34 , 65 ve üzeri yaş; 78.8 ± 13.50 kg'dır.
2. Erkeklerde yaş gruplarına göre boy uzunluğu ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 172.0 ± 7.61 , 19 ve üzeri yaş; 172.0 ± 7.61 , 19-64 yaş; 172.6 ± 7.46 , 65 ve üzeri yaş; 166.0 ± 6.69 cm'dir.
3. Erkeklerin Beden Kütle İndeksi ortalamaları; 15 ve üzeri yaş; 26.9 ± 5.29 , 19 ve üzeri yaş; 27.4 ± 5.15 , 19-64 yaş; 27.3 ± 5.21 , 65 ve üzeri yaş; 28.4 ± 4.52 kg/m²'dir.
4. Erkeklerde yaş gruplarına göre bel çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 94.4 ± 13.64 , 19 ve üzeri yaş; 95.7 ± 13.04 , 19-64 yaş; 95.0 ± 12.93 , 65 ve üzeri yaş; 102.2 ± 12.18 cm'dir.
5. Erkeklerde yaş gruplarına göre kalça çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 103.1 ± 9.03 , 19 ve üzeri yaş; 103.7 ± 8.68 , 19-64 yaş; 103.6 ± 8.70 , 65 ve üzeri yaş; 104.6 ± 8.43 cm'dir.
6. Erkeklerde boyun çevresi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 38.9 ± 3.51 , 19 ve üzeri yaş; 39.2 ± 3.42 , 19-64 yaş; 39.1 ± 3.40 , 65 ve üzeri yaş; 39.8 ± 3.47 cm'dir.
7. Erkeklerde yaş gruplarına göre bel/kalça oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.91 ± 0.08 , 19 ve üzeri yaş; 0.92 ± 0.07 , 19-64 yaş; 0.91 ± 0.07 , 65 ve üzeri yaş; 0.98 ± 0.08 'dir.
8. Erkeklerde yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.55 ± 0.08 , 19 ve üzeri yaş; 0.56 ± 0.08 , 19-64 yaş; 0.55 ± 0.08 , 65 ve üzeri yaş; 0.61 ± 0.07 'dir.
9. Kadınlarda yaş gruplarına göre vücut ağırlığı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 70.7 ± 16.17 , 19 ve üzeri yaş; 71.9 ± 15.85 , 19-64 yaş; 71.6 ± 15.82 , 65 ve üzeri yaş; 73.6 ± 15.96 kg'dır.
10. Kadınlarda yaş gruplarına göre boy uzunluğu ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 157.6 ± 7.12 , 19 ve üzeri yaş; 157.2 ± 7.09 , 19-64 yaş; 158.1 ± 6.72 , 65 ve üzeri yaş; 151.3 ± 6.59 cm'dir.
11. Kadınlarda Beden Kütle İndeksi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 28.6 ± 7.08 , 19 ve üzeri yaş; 29.2 ± 6.95 , 19-64 yaş; 28.8 ± 6.92 , 65 ve üzeri yaş; 32.1 ± 6.41 kg/m²'dir.
12. Kadınlarda yaş gruplarına göre bel çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 90.4 ± 16.26 , 19 ve üzeri yaş; 91.9 ± 15.90 , 19-64 yaş; 90.2 ± 15.50 , 65 ve üzeri yaş; 102.7 ± 14.08 cm'dir.
13. Kadınlarda yaş gruplarına göre kalça çevresi ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 106.3 ± 12.81 , 19 ve üzeri yaş; 107.4 ± 12.59 , 19-64 yaş; 106.6 ± 12.43 , 65 ve üzeri yaş; 111.9 ± 12.71 cm'dir.
14. Kadınlarda boyun çevresi ortalamaları ise; 15 ve üzeri yaş; 34.6 ± 3.53 , 19 ve üzeri yaş; 34.9 ± 3.49 , 19-64 yaş; 34.7 ± 3.46 , 65 ve üzeri yaş; 36.0 ± 3.48 cm'dir.
15. Kadınlarda yaş gruplarına göre bel/kalça oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.85 ± 0.07 , 19 ve üzeri yaş; 0.85 ± 0.09 , 19-64 yaş; 0.84 ± 0.08 , 65 ve üzeri yaş; 0.91 ± 0.08 'dir.
16. Kadınlarda yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.57 ± 0.07 , 19 ve üzeri yaş; 0.59 ± 0.11 , 19-64 yaş; 0.57 ± 0.11 , 65 ve üzeri yaş; 0.68 ± 0.09 'dur.
17. Tüm bireylerde yaş gruplarına göre beden kütle indeksi ortalamaları sırası ile 15 ve üzeri yaş; 27.8 ± 6.27 , 19 ve üzeri yaş; 28.3 ± 6.15 , 19-64 yaş; 28.0 ± 6.12 , 65 ve üzeri yaş; 30.4 ± 5.93 kg/m²'dir.
18. Tüm bireylerde yaş gruplarına göre bel/boy oranı ortalamaları sırası ile; 15 ve üzeri yaş; 0.56 ± 0.10 , 19 ve üzeri yaş; 0.57 ± 0.09 , 19-64 yaş; 0.56 ± 0.09 , 65 ve üzeri yaş; 0.65 ± 0.09 'dur.
19. 15 ve üzeri yaş bireylerde bel çevresi değerlerine göre kardiyovasküler hastalık riski %21.3 artmış risk, %39.9 yüksek risk olarak belirlenmiştir.
20. 15 ve üzeri yaş bireylerde bel/kalça çevresi değerlerine göre kardiyovasküler hastalık riski %54.2 yüksek risk olarak belirlenmiştir.
21. 15 ve üzeri yaş grubundakilerin % 1.7'si zayıf, %32.8'i normal, %34.0'ı fazla kilolu, %27.8'i obez (BKİ: ≥ 30 kg/m²) ve %3.7'si morbid (BKİ: ≥ 40 kg/m²) obezdir.

22. 15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin PAL ortalaması 1.77 ± 0.27 (E: 1.79 ± 0.32 ; K: 1.75 ± 0.21) ve 19 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin PAL ortalaması 1.78 ± 0.27 (E: 1.80 ± 0.32 ; K: 1.76 ± 0.32)’dir.
23. EFSA sınıflamasına göre tüm bireyler değerlendirildiğinde, PAL değeri 1.60 ve altında (Az aktif-sedanter yaşam biçimi) olanların oranı ≥ 15 yaş grubunda %24.9 (E: %26.9; K: %22.9), ≥ 19 yaş grubunda %24.4 (E: %26.8; K: %22.0), 19-64 yaş grubunda %21.1 (E: %24.6; K: %17.5), ≥ 65 yaş grubunda da %48.4 (E: %44.8; K: %60.0) olarak belirlenmiştir.
24. EFSA sınıflamasına göre erkek ve kadın bireyler birlikte değerlendirildiğinde PAL değeri 1.61-1.80 (orta düzeyde aktif yaşam biçimi) arasında olanların oranı ≥ 15 yaş grubunda %36.3 (E: %33.9; K: %38.7), ≥ 19 yaş grubunda %35.3 (E: %33.0; K: %37.5), 19-64 yaş grubunda %35.5 (E: %32.6; K: %38.4), ≥ 65 yaş grubunda %33.9 (E: %36.9; K: %31.6) olarak belirlenmiştir.
25. EFSA sınıflamasına göre aktif (PAL=1.81-2.0) ve çok aktif (PAL $\geq$ 2.0) yaşam biçimine sahip olanların oranı sırasıyla ≥ 15 yaş grubunda %25.0 (E: %21.7; K: %28.3) ve %13.8 (E: %17.5; K: %10.1), ≥ 19 yaş grubunda %25.9 (E: %22.0; K: %29.7) ve %14.5 (E: %18.2; K: %10.8)’dir.
26. FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre erkek ve kadın bireyler birlikte değerlendirildiğinde PAL değeri 1.69 ve altında (sedanter/hafif aktivite yaşam biçimi) olanların oranı ≥ 15 yaş grubunda %41.8 (E: %44.2; K: %39.5), ≥ 19 yaş grubunda %39.9 (E: %43.0; K: %36.7), 19-64 yaş grubunda %36.4 (E: %40.6; K: %32.0), ≥ 65 yaş gruplarında sırasıyla, , ve %70.1 (E: %63.3; K: %68.4) olarak saptanmıştır.
27. FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre PAL değeri 1.70-1.99 (aktif / orta aktif düzeyde yaşam biçimi) arasında olanların oranı ≥ 15 yaş grubunda %43.4 (E: %37.5; K: %49.4), ≥ 19 yaş grubunda %44.6 (E: %37.8; K: %51.3), 19-64 yaş grubunda %46.5 (E: %38.5; K: %54.7), ≥ 65 yaş grubunda %30.1 (E: %31.7; K: %28.8) olarak belirlenmiştir.
28. FAO/WHO/UNU sınıflamasına göre PAL değeri 2.00-2.40 ve PAL değeri >2.4 (çok aktif yaşam biçimi) olanların oranı sırasıyla ≥ 15 yaş grubunda %12.0 (E: %13.5; K: %10.5) ve %2.7 (E: %4.9; K: %0.6), ≥ 19 yaş grubunda %12.6 (E: %13.9; K: %11.3) ve %2.9 (E: %5.2; K: %0.6), 19-64 yaş grubunda %13.9 (E: %15.1; K: %12.7) ve %3.2 (E: %5.8; K: %0.7), ≥ 65 yaş grubunda %3.3 (E: %4.4; K: %2.5) ve %0.4 (E: %0.7; K: %0.2) olarak belirlenmiştir.
29. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin ana öğün tüketimleri değerlendirildiğinde, %85’i (erkek: %83.6, kadın: %86.4) sabah kahvaltısı yapmaktadır.
30. 15 ve üzeri yaş bireylerin öğle öğünü tüketimleri değerlendirildiğinde, %75.3’ü (erkek: %83.1, kadın: %67.6) öğle öğünü yapmakta, %24.7’si (erkek: %16.9’u, kadın: %32.4’ü) ise öğle öğününü atlamaktadır.
31. 15 ve üzeri yaş bireylerin akşam öğünü tüketimleri değerlendirildiğinde ise, %96.3’ü (erkek: %97.0, kadın: %95.7) akşam öğünü yapmakta, %3.7’si (erkek: %3.0, kadın: %4.3) ise akşam öğününü atlamaktadır.
32. 15 ve üzeri yaş bireylerin kuşluk öğün tüketme durumu %39.8 (erkek: %35.7, kadın: %43.9); ikinci öğünü tüketme durumu %51.2 (erkek: %42.6, kadın: %59.7’si); gece öğünü tüketme durumu %64.5 (erkek: %66.3’ü, kadın: %62.7’si)’dir.
33. Bireylerin günlük su tüketim ortalaması 1594.3 ± 968.99 mL (erkek: 1766.4 ± 1039.56 mL, kadın: 1423.8 ± 860.38 mL)’dir. Bireylerin %45.2’si damacana suyu, %45.1’i şebeke suyunu, %8.5’i kaynak suyunu, %1.1’i de kuyu suyunu tercih etmektedir.
34. 15 ve üzeri yaş bireylerde vejetaryen olanların sıklığı %0.7 (erkek: %0.2, kadın: %1.2)’dir. Vejetaryen olanların %45.0’ı yarı/kısmi vejetaryen, %33.4’ünün lakto-ovo vejetaryen, %11.7’si ovo vejetaryen, %7.1’i pessetariyan, %2.8’i lakto vejetaryen’dir.
35. Tüm bireylerin (15 ve üzeri yaş) yemek hazırlarken ya da pişirirken tuz ekleme sıklığı %91.9 iken hiç eklemeyenlerin sıklığı %6.6’dır.
36. Sofrada yemeğin tadına bakmadan tuz ekleyenlerin durumu değerlendirildiğinde, “her zaman /tadına bakmadan eklerim” diyenlerin sıklığı %10.5, “nadiren/bazen eklerim” diyenlerin sıklığı %13.4, “hiç eklemem” diyenlerin sıklığı da %76.1’dir. “Her zaman/tadına bakmadan eklerim” diyen erkek bireylerin sıklığı kadın bireylerden daha yüksektir (sırasıyla; E: %12.4, K: %8.5).

37. Sofrada/tuzlukta kullanılan tuz çeşidinin dağılımına bakıldığında, bireylerin %66.5'i "iyotlu sofrata tuzu", %5.0'ı "sofrada öğütme tuzu/himalaya tuzu", %2.6'sı "iyotsuz softa tuzu", %0.1'i "sıvı tuzu", %1.4'ü de "diğer" tuz kullanımını tercih ederken, %24.4'ü sofrada tuzluk bulundurmadığını, tuz kullanmadığını belirtmiştir.
38. On beş ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerden %65.9'u (erkek: %64.4, kadın: %67.3) yenilebilir ot tüketmektedir. Yaş dağılımlarına bakıldığında 51-64 yaş grubu bireylerde tüketim en siktir.
39. Çalışmaya katılan tüm bireylerden (15 ve üzeri yaş) %56.4'ü (erkek: %56.2, kadın: %56.5) yiyecek içecek alışverişini kendisi yapmaktadır.
40. Bireylerin alışveriş yaparken satın aldıkları ürünlerde ilk dikkat ettikleri özellikler içerisinde son tüketim tarihi (%40.6), markanın güvenilir ve bilinir olması (%31.0), fiyat (%24.5), besin değeri ve içindekiler (%9.4), sağlık ve beslenme beyanı (%4.5), ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalar (%2.4), Tarım ve Orman Bakanlığı kayıt/onay numarası (%1.7) ve promosyon (%1.7)'dur. Dikkat etmeyen bireylerin sıklığı da %2.5'dir.
41. Kadınlarda evlenme yaş ortalaması 20.5±4.46 yıldır.
42. Kadınların gebelik yaş ortalaması 21.6±4.34 yıl iken, ilk gebeliğini 18 ve altı yaşta yaşayanların sıklığı %23.9, 19-35 yaş aralığında yaşayanların sıklığı %75.3, 35 ve üzeri yaş yaşayanların sıklığı da %0.8'dir.
43. Gebelik sayısı ortalaması 3.6±2.43 iken, gebelik sayısı 1 olanların sıklığı %12.7, 2 olanların sıklığı %26.0, 3 olanların sıklığı %20.8, 4 olanların sıklığı %14.7, 5 ve üzeri olanların sıklığı ise %25.8'dir.
44. Halen emziren kadınların sıklığı %8.6'dır. Emzirme süresi ortalaması 9.6±6.82 ay olarak belirlenmiş; 3 ve daha az ay emzirenlerin sıklığı %23.4, 4-6 ay emzirenlerin sıklığı %29.7, 7-12 ay süre emzirenlerin sıklığı %20.0, 13-18 ay süre emzirenlerin sıklığı %6.8, 19-24 ay süre emzirenlerin sıklığı da %2.3, 25 ve üzeri ay emzirenlerin sıklığı da %17.7'dir.
45. Kadınların %3.4'ünün gebe olduğu, gebelik hafta ortalamasının da 21.2±10.69 hafta olduğu belirlenmiştir. Gebelik haftası ≤4 olanların sıklığı %1.0, 5-12 olanların sıklığı %26.8, 13-20 olanların sıklığı %21.1, 21-28 olanların sıklığı % 21.2, 29-36 olanların sıklığı %20.7, 37 ve üzeri hafta olanların sıklığı %7.8 olarak saptanmıştır.
46. Türkiye genelinde pastörize sütü her gün tüketenlerin sıklığı %2.1, UHT sütü her gün tüketenlerin sıklığı %4.8, açık sütü her gün tüketenlerin sıklığı %3.7'dir.
47. Yoğurt, ayrıntı her gün tüketenlerin sıklığı % 51.3, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %73.9 olarak saptanmıştır.
48. Türkiye genelinde yumurta hiç tüketmeyenlerin sıklığı %3.5, her gün tüketenlerin sıklığı %36.2, haftada 4-5 kez tüketenlerin sıklığı ise %14.8'dir.
49. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda yer alan besinlerden dana eti %20.9, kuzu/koyun eti %9.3, tavuk eti %28.8, hindi eti %0.4, kaz/ördek eti %0.1 ve balık %8.2 sıklıkla haftada 2-3 kez tüketilmektedir.
50. Kurubaklagillerin hiç tüketilmeme sıklığı %2.1, her gün tüketilme sıklığı % 0.9 ve haftada 2-3 gün tüketilme sıklığı %25.0'dır.
51. Türkiye genelinde toplam sebze tüketimi için sıklıklar, hiç tüketmeyenler %0.6, her gün tüketenler %52.9, haftada 4-5 tüketenler %14.9, haftada 2-3 tüketenler %21.5, haftada 1 tüketenler %7.0'dir.
52. Türkiye genelinde toplam meyve tüketimi için sıklıklar ise, hiç tüketmeyenler %1.1, her gün tüketenler %53.4, haftada 4-5 tüketenler %14.5, haftada 2-3 tüketenler %20.1, haftada 1 tüketenler %7.1'dir.
53. Kuru üzümü hiç tüketmeme sıklığı %30.9 iken, %3.8'i her gün tüketmektedir.
54. Patates kızartmasını her gün tüketenlerin sıklığı %2.8 iken haftada 3-4 kez tüketenler %22.5, haftada 1-2 kez tüketenler %29.6, 15 günde bir tüketenler %21.7'dir. Bireylerin %11.9'u ise patates kızartması tüketmemektedir.
55. Tüm bireylerden ekmek ve tahıl grubunda yer alan beyaz ekmek %72.1, tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. %15.0 ve ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.) %9.4 sıklıkla her gün tüketilmektedir.
56. Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan pirinç %2.3, bulgur %1.4, börek, çörek, açma %3.6, bisküvi/kraker %11.6, simit %5.1 sıklıkla her gün tüketilmektedir.

57. Türkiye genelinde hazır meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %41.6, her gün tüketenlerin sıklığı %4.1, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %11.4'dür.
58. Taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %51.2, her gün tüketenlerin sıklığı %0.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %10.8'dir.
59. Light, zero kolalı içecekler %90.7, normal kolalı içecekler ise %41.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir.
60. Siyah çayı her gün tüketenlerin sıklığı %88.3 iken bu sıklık yeşil çay için %3.3, bitki çayları için %4.1'dir.
61. Türk kahvesini hiç tüketmeme sıklığı %25.8 iken her gün tüketme sıklığı %18.7'dir.
62. Türkiye genelinde zeytinyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %22.7, her gün tüketenlerin sıklığı %44.6, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %4.6'dır.
63. Tüm bireylerde sert margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %58.8, her gün tüketenlerin sıklığı %2.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %7.8'dir.
64. Tüm bireylerde yumuşak margarinleri hiç tüketmeyenlerin sıklığı %76.2, her gün tüketenlerin sıklığı %2.6 ve haftada bir kez tüketenlerin sıklığı %4.1'dir.
65. Tüm bireylerde tereyağını hiç tüketmeyenlerin sıklığı %13.9, her gün tüketenlerin sıklığı %30.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %10.7'dir.
66. Türkiye genelinde sofr şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %27.7, her gün tüketenlerin sıklığı %60.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.3'dür.
67. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nda örnekleme toplam 167 gebe kadın yer almıştır.
68. Gebe kadınların %83.9'u hiç pastörize süt tüketmezken %4.4'ü her gün tüketmektedir. UHT süt hiç tüketmeme sıklığı %56.3, her gün tüketme sıklığı %10.2'dir. Açık sütü hiç tüketmeme sıklığı %52.5 iken her gün tüketme sıklığı %5.4'dür.
69. Gebe kadınların yoğurt, ayranı her gün tüketenlerin sıklığı %57.1, peyniri her gün tüketenlerin sıklığı %89.0'dır. Meyveli /kakaolu/çikolatalı sütleri hiç tüketmeme sıklığı %84.4, meyveli /çikolatalı yoğurtları hiç tüketmeme sıklığı ise %89.9'dur. Dondurmayı her gün tüketme sıklığı %2.7, haftada bir kez tüketme sıklığı ise %21.5'dir.
70. Gebelerde et grubundan dana eti %13.9 sıklıkla hiç tüketilmez iken %18.5 haftada 2-3 kez, %27.3 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir. Tavuk eti ise, %3.7 sıklıkla hiç tüketilmez iken, %26.4 haftada 2-3 kez ve %35.6 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir. Balık eti %12.3 sıklıkla hiç tüketilmez iken haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %9.1, haftada bir tüketilme sıklığı %36.2'dir.
71. Gebelerde sert kabuklu besinleri her gün tüketme sıklığı %24.9, haftada birkez tüketme sıklığı %14.0'dır.
72. Gebelerde kurubaklagillerin haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %20.5, haftada bir tüketilme sıklığı %40.4'dür.
73. Gebeler yumurtayı %53.2 sıklıkla her gün, %13.7 sıklıkla haftada 4-5 kez tüketmektedir.
74. Gebe kadınlarda sebzelerin her gün tüketilme sıklığı %64.3 iken meyveler için bu sıklık %78.8'dir.
75. Gebeler arasında beyaz ekmeği hiç tüketmeyenlerin sıklığı %5.2, her gün tüketenlerin sıklığı %79.7'dir. Tam tahıllı ekme, çavdar ekmeği, kepekli ekme vb. gebe kadınların %61.5'i tarafından hiç tüketilmemektedir.
76. Gebeler tarafından siyah çay %82.3, bitki çayları %1.4, yeşil çay %0.7, Türk kahvesi %12.6 sıklıkla her gün tüketilmektedir.
77. Gebe kadınlarda taze sıkılmış meyve sularının her gün tüketilme sıklığı %3.5, haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %7.5'dir.
78. Gebeler, zeytinyağını %41.3, ayçiçek yağını %72.3 ve tereyağını %36.6 sıklıkla her gün tüketmektedir.
79. Gebeler arasında sofr şeker %30.3, bal, reçel, pekmez %10.9, yapay tatlandırıcılar %98.9 sıklıkla hiç tüketilmemektedir.
80. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nda örnekleme toplam 414 emzikli kadın yer almıştır.
81. Emziren kadınların %81.1'i hiç pastörize süt tüketmezken %3.3'ü her gün tüketmektedir. UHT süt hiç tüketmeme sıklığı %71.1, her gün tüketme sıklığı %4.0'dır. Açık sütü hiç tüketmeme sıklığı %60.4 iken her gün tüketme sıklığı %4.8'dir.

82. Emziren kadınların dana eti %16.0 sıklıkla hiç tüketilmez iken, %19.6 haftada 2-3 kez, %24.5 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir. Tavuk etini ise %2.7 sıklıkla hiç tüketilmez iken, %26.8 haftada 2-3 kez ve %33.0 haftada bir kez sıklıkla tüketilmektedir.
83. Emziren kadınlarda balık eti %11.2 sıklıkla hiç tüketilmez iken, haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %7.1, haftada bir tüketilme sıklığı %27.7'dir.
84. Emziren kadınlarda sert kabuklu besinleri her gün tüketme sıklığı %15.1, haftada birkez tüketme sıklığı %15.9'dur.
85. Emziren kadınlarda kurubaklagillerin haftada 2-3 kez tüketilme sıklığı %20.8, haftada bir tüketilme sıklığı %41.8'dir.
86. Emziren kadınlar arasında yumurta %57.0 sıklıkla her gün, %9.3 sıklıkla haftada 4-5 kez tüketilmektedir.
87. Emziren kadınlarda sebzelerin her gün tüketilme sıklığı %57.4 iken, meyveler için bu sıklık %60.5'dir.
88. Emziren kadınlarda beyaz ekmeği hiç tüketmeyenlerin sıklığı %6.9, her gün tüketenlerin sıklığı %79.5'dir. Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb. emzikli kadınların %67.9'u tarafından hiç tüketilmemektedir.
89. Emziren kadınlarda siyah çay %88.4, bitki çayları %6.2, yeşil çay %1.0, Türk kahvesi %20.2 sıklıkla her gün tüketilmektedir.
90. Emziren kadınlarda zeytinyağı %36.0, ayçiçek yağı %73.5, tereyağı %37.3 sıklıkla her gün tüketilmektedir.
91. Emziren kadınlarda sofra şekeri %22.1, bal, reçel, pekmez %10.3, yapay tatlandırıcılar %99.3 sıklıkla hiç tüketilmemektedir.
92. Besin güvencesi açısından son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile yeterli gıda bulamayacağı kaygısı taşıyan bireylerin sıklığı %23.4, sağlıklı ve besleyici gıda tüketemeyenlerin sıklığı %22.7, tüketilen gıda çeşidinde azalma yaşayan bireylerin sıklığı %22.8, öğün atlamak zorunda kalan bireylerin sıklığı %13.1, gerekenden daha az besin tüketenlerin sıklığı %16.5, karnı aç olmasına rağmen yemek yiyemeyenlerin sıklığı ise %8.4'dür.
93. Son bir yıl içinde aç olmasına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklığına bakıldığında %42.6'sı bazı aylarda ancak her ay değil yanıtı vermişlerdir. Son bir yılda para ya da diğer kaynaklar eksikliği nedeniyle tam bir gün yemek yemeyenlerin sıklığı %2.6'dır. Hanede gıdaların tükenmesi/ bitmesi sıklığı %16.2'dir.
94. 15 ve üzeri yaş bireylerin %9.9'u besin desteği kullanmaktadır.
95. Tüm yaş gruplarında en sık kullanılan besin desteği olarak 15-18 yaş grubunda ilk iki sırayı multivitamin (%1.2) ve kalsiyum (%1.2), 19-64 yaş grubunda B₁₂ vitamini (%2.9) ve D vitamini (%2.2), aynı şekilde 65 ve üzeri yaş grubunda da ilk iki sırayı B₁₂ vitamini (%5.5) ve D vitamini (%2.8) kullanımı almıştır.
96. Toplam 12453 kişiye (Erkek: 5570, %44.7; Kadın: 6883, %55.3) diyetisyenler tarafından yüz yüze görüşme tekniği ve iki hafta (10-14 gün) sonra telefonla ya da yüz yüze görüşme tekniği ile 24 saatlik geriye dönük besin kaydı alınmıştır.
97. Günlük enerji alımı erkeklerde 15-18 yaş grubunda 2359.0±810.45 kkal, 19-64 yaş grubunda 2249.0±760.90 kkal, 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1729.6±631.83 kkal'dir. Enerji alımı erkeklerde ≥15 yaş grubunda 2209.3±770.05 kkal, ≥18 yaş grubunda 2203.6±769.27 kkal, ≥19 ve üzeri yaş grubunda 2196.0±765.03 kkaloridir.
98. Kadınlarda günlük enerji alım miktarları ise 15-18 yaş grubunda 1713.9±587.74 kkal, 19-64 yaş grubunda 1657.6±569.58 kkal ve 65 ve üzeri yaş grubunda ise 1351.3±482.33 kkal'dir. Enerji alımı kadınlarda ≥15 yaş grubunda 1624.8±570.48 kkal, ≥18 yaş grubunda 1620.2±567.80 kkal, ≥19 yaş grubunda ise 1617.0±568.33 kkaloridir.
99. Erkeklerde tüm yaş gruplarında günlük enerjinin en az %14.4 ile en fazla %15.4'ü (SS= ±%3.09 ile %3.43) proteinden, en az %31.7 ile en fazla %33.6'sı (±%7.89 ile %8.31) yağdan ve en az %50.7 ile en fazla %53.9'u (±%8.12 ile %9.49) ise karbonhidrattan sağlanmıştır.

100. Erkeklerde enerjinin doymuş yağlardan gelen oranı %10.9-11.4, sükrozdan gelen oranı %7.1-7.7 ve fruktozdan gelen oranı %2.2-3.8'dir. 65 ve üzeri yaş grubu erkek bireylerde enerjinin fruktozdan gelen oranı (%3.8) daha fazladır.
101. Kadınlarda ise tüm yaş gruplarında günlük enerjinin en az %14.0 ile en fazla %15.1'i (SS= $\pm$ %3.31 ile %3.53) proteinden, en az %33.6 ile en fazla %35.6'sı ($\pm$ %7.72 ile %8.54) yağdan ve en az %49.6 ile en fazla %52.3'ü ($\pm$ %8.85 ile %9.54) ise karbonhidrattan sağlanmıştır.
102. Kadınlarda enerjinin doymuş yağlardan gelen oranı %11.3-11.6, sükrozdan gelen oranı %7.4-8.1 ve fruktozdan gelen oranı %2.6-4.9'dur. 65 ve üzeri yaş grubu kadın bireylerde enerjinin fruktozdan gelen oranı (%4.9) daha fazladır.
103. Erkeklerde toplam ve bitkisel günlük protein alım miktarları sırası ile ≥ 15 yaş grubunda 81.3 ± 30.59 g ve 44.9 ± 17.85 g, ≥ 18 yaş grubunda 81.3 ± 30.37 g ve 44.8 ± 17.73 g, 19 ve üzeri yaş grubunda ise 81.3 ± 30.39 g ve 44.7 ± 17.69 gramdır.
104. Kadınlarda toplam ve bitkisel günlük protein alım miktarları 15 ve üzeri yaş grubunda sırasıyla 57.4 ± 21.44 ve 33.1 ± 13.10 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 57.4 ± 21.35 ve 33.1 ± 13.08 , 19 ve üzeri yaş grubunda 57.4 ± 21.38 ve 33.1 ± 13.11 gram olarak benzer miktarlardadır.
105. Omega-3 yağ asidi alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 1.3 ile 1.6 gram (± 1.29 -1.44 g) ve kadınlarda 1.1 ile 1.3 gram (± 1.04 -1.29 g) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 1.3 ± 1.02 , kadınlarda 1.0 ± 0.92 gramdır.
106. Omega-6 yağ asidi alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 17.8 ile 18.4 gram (± 10.70 -10.90 g) ve kadınlarda 14.3 ile 14.8 gram (± 8.62 -8.97 g) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 12.7 ± 8.52 gram ve kadınlarda 10.9 ± 7.55 gramdır.
107. Omega-6 / Omega-3 yağ asidi oranı tüm yaş gruplarında erkeklerde 15.1 ile 16.9 (± 10.21 -12.56) ve kadınlarda 16.0 ile 16.9 (± 10.04 -10.65) aralığındadır. 65 ve üzeri yaş grubu erkeklerde 13.6 ± 10.66 ve kadınlarda 15.0 ± 11.87 'dir. Günlük posa alım miktarı 15 ve üzeri yaş grubunda 24.4 ± 10.81 gram, 18 ve üzeri yaş grubunda 24.5 ± 10.86 gram, 19 ve üzeri yaş grubunda 24.4 ± 10.89 gramdır.
108. Enerjinin ALA'dan sağlanan yüzdesi tüm yaş gruplarında erkeklerde %0.5 ($\pm$ %0.30-0.36) ve kadınlarda ise %0.5 ile %0.6 ($\pm$ %0.34-0.45) aralığındadır.
109. Enerjinin LA'dan sağlanan yüzdesi tüm yaş gruplarında erkeklerde %6.5 ile %7.1 ($\pm$ %3.28 ile %3.44) ve kadınlarda ise %7.0 ile %7.8 ($\pm$ %3.22 ile %3.82) aralığındadır.
110. EPA+DHA alım miktarı tüm yaş gruplarında erkeklerde 0.2 ile 0.3 gram (± 0.47 -0.89 g) ve kadınlarda 0.2 gram (± 0.39 -0.64 g) aralığındadır.
111. Günlük kolesterol alım miktarı erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubunda 290.2 ± 198.60 mg, kadınlarda ise 15 ve üzeri yaş grubunda 209.5 ± 134.88 mg'dır.
112. Günlük posa alım miktarı erkeklerde 15 ve üzeri yaş grubunda 24.4 ± 10.81 gramdır. Suda çözünür posa en az 7.3 ± 3.40 en fazla 8.4 ± 3.86 ; suda çözünmez posa en az 14.8 ± 6.42 en fazla 16.0 ± 7.68 gram aralığındadır.
113. Günlük posa alım miktarı kadınlarda 15 ve üzeri yaş grubunda 20.1 ± 8.56 gramdır. Suda çözünür posa en az 6.1 ± 2.50 en fazla 8.4 ± 3.84 ; suda çözünmez posa en az 11.4 ± 4.93 en fazla 13.5 ± 6.25 gram aralığındadır.
114. Erkek bireylerin 15 ve üzeri yaş grubunda A vitamini (%243.8), E vitamini (%149.1), folat (%139.4), C vitamini (%128.2), niasin (%137.8), B₁₂ vitamini (%318.7) alım miktarları gereksinmenin üzerinde, B₆ vitamini (%91.6) ve D vitamini (%23.7) alım miktarları ise günlük gereksinmenin altındadır.
115. Kadın bireylerin 15 ve üzeri yaş grubunda A vitamini (%212.4), E vitamini (%150.0), folat (%110.1), C vitamini (%135.0) ve B₁₂ vitamini (%185.4) alım miktarları gereksinmenin üzerinde, B₆ vitamini (%83.2), B₁ vitamini (%87.7), B₂ vitamini (%82.0) ve D vitamini (%16.9) alım miktarları ise günlük gereksinmenin altındadır.

116. Erkek bireylerin 15 ve üzeri yaş grubunda magnezyum (%93.1), çinko (%89.1), potasyum (%76.4) alım miktarları gereksinimin altında, kalsiyum (%113.5), demir (%107.5), fosfor (%221.4), bakır (%122.7) alım miktarları ise gereksinimin üzerindedir.
117. Kadın bireylerin 15 ve üzeri yaş grubunda fosfor (%167.4) ve bakır (%113.4) alım miktarları gereksinimin üzerinde, kalsiyum (%92.8), magnezyum (%87.7), demir (%71.5), çinko (%78.0), potasyum (%62.5) ise alım miktarları ise gereksinimin altındadır.
118. Gebelerin günlük enerji alım ortalaması 1904.3±641.38 kkal'dır ve enerjinin %50.2±7.65'i karbonhidrattan, %14.9±3.19'ü proteinden, %34.8±6.89'i yağdan gelmektedir.
119. Emzirenlerin günlük enerji alım ortalaması 1928.2±637.91 kkal'dır ve enerjinin %51.2±8.56'sı karbonhidrattan, %14.2±2.94'ü proteinden, %34.5±8.11'i yağdan gelmektedir.
120. 15 ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerin günlük ortalama süt tüketimleri 34.5±76.19 mL, yoğurt tüketimleri 112.7±114.45 gram, peynir tüketimleri 39.0±33.38 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 188.2±146.91 gramdır.
121. Kırmızı et tüketimi günlük ortalama 39.1±51.14 gram, balık tüketimi 13.2±50.89 gram, yumurta tüketimi 31.6±34.56 gram, kurubaklagil tüketimi 16.8±26.10 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 144.7±105.62 gramdır.
122. Günlük ekmek tüketimi ortalama 179.8±130.39 gram, tahıl tüketimi 73.6±63.65 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 272.3±146.64 gramdır.
123. Taze sebzelerin tüketimi günlük ortalama 256.2±166.54 gram, taze meyvelerin ise 158.8±192.18 gramdır.
124. Zeytinyağı günlük tüketimi ortalama 5.2±9.05 mL, sıvı yağ tüketimi 16.6±15.09 mL, tereyağı tüketimi 5.0±8.71 gram ve yağ grubunda toplam tüketim 50.2±30.33 gramdır.
125. Sofra şekerinin günlük tüketimi ortalama 19.9±20.04 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 30.6±31.61 gramdır.
126. Günlük tuz tüketimi ortalama 10.2±4.34 gramdır.
127. Günlük su/maden suyu/soda tüketimi ortalama 1169.9±819.98 mL, siyah çay 416.4±403.37mL, kahve 26.2±79.49 mL, alkolsüz içeceklerin toplam 1721.8±922.94 mL'dir.
128. Gebelerin günlük ortalama süt tüketimleri 47.8±77.18 mL, yoğurt tüketimleri 137.3±129.45 gram, peynir tüketimleri 39.2±28.93 gram, toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 231.2±155.08 gramdır.
129. Gebelerin kırmızı et tüketimi günlük ortalama 31.6±41.86 gram, kümes hayvanları tüketimi 25.8±55.80 gram, balık tüketimi 14.0±43.51 gram, sakatat tüketimi 1.1±6.95 gram, yumurta tüketimi 30.3±29.07 gramdır.
130. Gebelerin kurubaklagil tüketimi 15.8±26.05 gram, yağlı tohum tüketim miktarı 9.2±15.03 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 135.3±100.70 gramdır.
131. Gebelerin günlük ekmek tüketimi ortalama 151.3±84.17 gram, tahıl tüketimi 78.7±64.03 gram, çörek vb tüketim miktarı 22.1±37.83 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 252.0±108.92 gramdır.
132. Gebelerin günlük taze sebze tüketimi ortalama 288.5±159.57 gramdır.
133. Gebelerin günlük taze meyve tüketimi ortalama 218.7±214.76 gram, kuru meyvelerin tüketim miktarı 2.4±8.12 gramdır.
134. Gebelerde sofr şekerinin günlük tüketimi ortalama 14.1±15.26 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 28.0±27.95 gramdır.
135. Gebelerde günlük tuz tüketimi ortalama 10.4±4.29 gramdır.
136. Gebelerin günlük ortalama zeytinyağı tüketimi 3.4±5.40 mL, sıvı yağ tüketimi 19.4±15.39 mL, sert margarin tüketim miktarı 5.6±8.86 gram, tereyağı tüketimi 4.1±6.09 gram, zeytin tüketim miktarı 16.4±17.11 gramdır.

137. Gebelerin günlük ortalama su/maden suyu/soda tüketimi 1205.6±877.30 mL, siyah çay tüketimi 323.3±334.54 mL, bitki çayı tüketimi 2.7±23.17, kahve tüketimi 10.7±31.43 mL, şekerli alkolsüz içecek tüketimi 1715.7±966.60 mL ve şekersiz alkolsüz içecek tüketimi toplam 1.2±10.69 mL'dir.
138. Emziren kadınların günlük ortalama süt tüketimleri 27.4±62.82 mL, yoğurt tüketimleri 111.7±110.34 gram, peynir tüketimleri 38.3±33.98 gram ve toplamda süt grubundaki besinleri günlük tüketimleri ortalama 183.9±136.39 gramdır.
139. Emziren kadınların kırmızı et tüketimi günlük ortalama 28.9±41.79 gram, kümes hayvanları tüketimi 19.6±35.11 gram, balık tüketimi 11.1±38.39 gram, yumurta tüketimi 30.6±27.55 gramdır.
140. Emziren kadınların günlük kurubaklagil tüketimi 11.7±17.75 gram, yağlı tohum tüketim miktarı 9.5±21.19 gram ve et grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 125.8±77.00 gramdır.
141. Emziren kadınların günlük ekmek tüketimi ortalama 172.2±136.06 gram, tahıl tüketimi 75.4±61.60 gram, çörek vb tüketim miktarı 20.9±34.94 gram ve ekmek grubundaki besinlerin toplamının günlük tüketimi ortalama 268.6±142.69 gramdır.
142. Emziren kadınların günlük taze sebze tüketimi ortalama 296.1±176.52 gramdır.
143. Emziren kadınların günlük taze meyve tüketimi ortalama 168.8±179.05 gram, kuru meyvelerin tüketim miktarı 4.7±15.25 gramdır.
144. Emziren kadınlarda sofraya şekerinin günlük tüketimi ortalama 20.7±20.69 gram, şeker grubunda yer alan yiyeceklerin toplam tüketimi ortalama 37.6±31.15 gramdır.
145. Emziren kadınlarda günlük tuz tüketimi ortalama 10.4±4.21 gramdır.
146. Emziren kadınların günlük ortalama zeytinyağı tüketimi 4.1±7.41 mL, sıvı yağ tüketimi 19.5±16.91 mL, sert margarin tüketim miktarı 5.6±10.49 gram, yumuşak margarin tüketim miktarı 0.1±0.78 gram, tereyağı tüketimi 4.5±7.18 gram, zeytin tüketim miktarı 16.6±17.60 gramdır.
147. Emziren kadınların günlük ortalama su/maden suyu/soda tüketimi 1127.2±881.81 mL, siyah çay tüketimi 452.9±533.40 mL, bitki çayı tüketimi 3.6±33.58, kahve tüketimi 20.4±51.55 mL, şekerli alkolsüz içecek tüketimi 1863.8±969.55 mL'dir.

4.2. ÖNERİLER

TBSA 2017 sonuçları doğrultusunda;

- ✓ Türkiye Beslenme Rehberi'nin güncellenmesi
- ✓ Fazla kiloluluk ve obezite sıklığının azaltılmasına yönelik koruyucu önlemlerin alınması:
 - Toplumun ve bireylerin farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik aktivitelerin planlanması,
 - Sağlıklı beslenme çevrelerinin oluşturulması,
 - Fiziksel aktiviteyi artıracak destekleyici çevrelerin oluşturulması (ağaçlandırılmış yaya yolları, bisiklet yolları ve geniş park alanlarının oluşturulması),
 - Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılabilmesi amacıyla ana okullarından itibaren beslenme ve aktif yaşam eğitimi programları ile sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması, beslenmeye katkı sağlanması amacıyla okullarda "Okul Yemeği Programı"nın uygulanması,
 - Sağlıklı beslenme, besin grupları, besin öğeleri ve aktif yaşama ilişkin kavramların örgün ve yaygın eğitim kurumlarında daha ağırlıklı olarak yer almasının yanısıra sosyal alanda da bu eğitimlerde/ bilinçlendirme faaliyetlerinde daha yaygın olarak ve kanıta dayalı bilgilerin kullanılmasının sağlanması,
- ✓ Aile diyetisyenliği uygulamalarının ülke genelinde yaygınlaştırılması,
- ✓ Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Tarım ve Orman Bakanlığı gibi kurumlarda çalışan diyetisyen sayılarının artırılması,
- ✓ Besin pazarına yönelik girişimler (sağlıklı üretim yöntemleri, etiketleme, coğrafi işaretleme, vergilendirme vb.),

- ✓ Sağlıklı beslenme ve aktif yaşam konularındaki çalışmalarda, devlet kurumları, akademik kuruluşlar, besin sanayi, küçük üreticiler/çiftçiler ve sivil toplum kuruluşlarının işbirliğinin sağlanması
- ✓ Yerel ve mevsiminde üretimin ve tüketimin desteklenmesi, ülke düzeyinde yaygınlaşması konusunda devlet desteğinin sağlanması,
- ✓ Ülke düzeyinde Beslenme ve Sağlık araştırmalarının periyodik olarak yapılması (her 5 yılda bir), bu çalışmaların izlem çalışmaları ile de desteklenmesi,
- ✓ Vitamin ve mineral yetersizliklerine yönelik besin zenginleştirme programlarının (örneğin ekmeğin demir ve folik asitle, sütün D vitamini ile zenginleştirilmesi) oluşturulması,
- ✓ Besin ve beslenme plan ve politikaların yeniden gözden geçirilmesi, güncellenmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanması.

5. KAYNAKLAR

- Anaforoğlu İ, Algün E, Inceçayır Ö, Topbaş M, Erdoğan MF. Iodine status among pregnant women after mandatory salt iodisation. *Br J Nutr*. 2016;14;115(3):405-10. doi: 10.1017/S0007114515004559.
- Ashwell M, Hsieh SD. Six reasons why the waist-to-height ratio is a rapid and effective global indicator for health risks of obesity and how its use could simplify the international public health message on obesity. *Int J Food Sci Nutr* 2005;56:303–7.
- Ballard TJ, Kepple AW, Cafiero C. 2013. The food insecurity experience scale: development of a global standard for monitoring hunger worldwide. Technical Paper. Rome, FAO. (available at <http://www.fao.org/economic/ess/ess-fs/voices/en/>).
- BEBİS. Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS) Versiyon: 7.1. <http://bebis.com.tr/>
- Ben-Noun L, Sohar E, Laor A. Neck circumference as a simple screening measure for identifying overweight and obese patients. *Obes Res*. 2001;9:470–477.
- EFSA (European Food Safety Authority). General principles for the collection of national food consumption data in the view of a pan-European dietary survey. *EFSA Journal* 2009; 7(12):1435. [51 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.1435. Available online: www.efsa.europa.eu
- EFSA (European Food Safety Authority). Scientific opinion. Guidance on human health risk-benefit assessment of foods. *EFSA Journal* 2010;8 (7):1673.
- EFSA (European Food Safety Authority). Use of the EFSA Comprehensive European Food Consumption Database in Exposure Assessment. *EFSA Journal* 2011;9(3):2097. [34 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2011.2097. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.htm
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary Reference Values for energy. *EFSA Journal* 2013;11(1):3005. [112 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2013.3005. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal.
- EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies), 2014. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for folate. *EFSA Journal* 2014a;12(11):3893, 59 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014.3893.
- EFSA(European Food Safety Authority). Guidance on the EU Menu methodology. *EFSA Journal* 2014b;12(12):3944, 77 pp. doi:10.2903/j.efsa.2014b.3944 Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal
- EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121. 92 pp. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121. <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/sp.efsa.2017.e15121>
- EFSA ((European Food Safety Authority). Interactive tool - Dietary reference values. 2018. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>
- Egri M, Ercan C, Karaoglu L. Iodine deficiency in pregnant women in eastern Turkey (Malatya Province):7 years after the introduction of mandatory table salt iodization. *Public Health Nutr*. 2009;12:849–852.
- FAO/WHO/UNU. Human Energy Requirement. Report of Joint FAO/WHO/UNU Expert consultation FAO Food ve Nutrition Technical Report Series 1, 2004.
- Gazi Üniversitesi/Sağlık Bakanlığı (GÜ/SB) (2011). Türkiye’de 6-17 Aylık Çocuklarda ve Annelerinde Hemoglobin Ferritin D -Vitami Düzeyi ve Demir Eksikliği Anemisi Durum Belirleme. Yürütülen Programların Değerlendirilmesi Araştırması (Cinaz P, Aycan S ve ark.). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara, 2011.
- Gibson, RS. Principles of Nutritional Assessment. Oxford University Press Inc. 2nd Edition, 2005.
- Institute of Medicine, Academy of Sciences. Iodine. In: Dietary reference intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium and zinc. Washington, DC: National Academy Press, 2001:258–89.

Jakab M et al. Better noncommunicable disease outcomes: challenges and opportunities for health systems Turkey country assessment. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2014.

Karabulut A, Güler ÖT, Karahan HT, Özkan S, Koyuncu H, Demirciler İ. Perimarital screening of 466 Mediterranean women for serum ferritin, vitamin B₁₂, and folate concentrations. Turkish Journal of Medical Sciences. 2015;45:358-363.

Köksal O. Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.

Kurtoğlu S, Akcaş M, Kocaoğlu C, Güneş T, Karaküçük I, Kula M, et al. Iodine deficiency in pregnant women and in their neonates in the central Anatolian region (Kayseri) of Turkey. Turk J Pediatr. 2004;46:11-15.

Kut A, Gursay A, Senbayram S, Bayraktar N, Budakoğlu II, Akgün HS. Iodine intake is still inadequate among pregnant women eight years after mandatory iodination of salt in Turkey. J Endocrinol Invest. 2010;33:461-464.

Lear SA, James PT, Ko GT, Kumanyika S. Appropriateness of waist circumference and waist-to-hip ratio cutoffs for different ethnic groups. Eur J Clin Nutr. 2010;64(1):42-61. doi: 10.1038/ejcn.2009.70. Epub 2009 Aug 12.

Lohman, T.G., Roche, A.F. and Martorell, R. Anthropometric standardization reference manual. Human Kinetics Books, Chicago, 1988.

Merdol Kutluay T. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri, Hatipoğlu Basım ve Yayımlar San. Tic. Ltd. Şti., 3. Baskı, Şahin Matbaası, Ankara, 2001.

Oguz Kutlu A, Kara C. Iodine deficiency in pregnant women in the apparently iodine-sufficient capital city of Turkey. Clin Endocrinol (Oxf) 2012;77:615-620.

Onat A. Türk Erişkinlerinde Diyabet ve Prediyabet: Patogeneze Önemli Katkı, 2009, Bölüm12, 140-148. <http://tekharf.org/images/2009/bolum12.pdf>.

Oral E, Aydoğan Mathyk B, Aydoğan BI, Acıkgöz AS, Erenel H, Celik Acioğlu H, et al. Iodine status of pregnant women in a metropolitan city which proved to be an iodine-sufficient area. Is mandatory salt iodisation enough for pregnant women?, Gynecological Endocrinology, 2015. DOI: 10.3109/09513590.2015.1101443.

Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması, TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Genel Müdürlüğü Beslenme Bilgi Serisi 213-249, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008 (ISBN: 978-975-590-248-7).

Pekcan G. Türkiye’de Beslenme ve Sağlık Durumu. Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Günleri II. Mezuniyet Sonrası Eğitim Kursu, 19-20 Haziran 2009, Ankara, 2009.

Pekcan G. Bölüm III: Çeşitli yaşam dönemlerinde beslenme. Yaşam sürecinde sık görülen beslenme sorunları. Beslenmenin Esasları ve Sağlığın Korunmasında Beslenme (Ed. Özenoğlu A) Hatiboğlu Yayınevi. 2016a:611-663. (ISBN: 978-975-8322-96-1).

Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı, (Yazarlar. A. Baysal ve ark.) 67-142, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, (9. Baskı), 2016b.

Pekcan G. Türkiye’de Beslenme Durumu. Gıda & Beslenme 2017;1:42-47.

Rakıcıoğlu N, Tek N, Ayaz A, Pekcan G. Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık. 6. Baskı, 2016. (ISBN:978-9944-5508-0-2)

Rippin HL, Hutchinson J, Evans CEL, Jewell J, Breda JJ, Cade JE. National nutrition surveys in Europe: a review on the current status in the 53 countries of the WHO European region. Food & Nutrition Research 2018;62:1362. <http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v62.1362>.

Satman I, Yılmaz T, Sengül A, Salman S, Salman F, Uygur S, Bastar I, Tütüncü Y, Sargin M, Dinççag N, Karsidag K, Kalaça S, Özcan C, King H. Population-based study of diabetes and risk characteristics in Turkey: results of the Turkish diabetes epidemiology study (TURDEP). Diabetes Care. 2002;25(9):1551-1556.

Satman İ, Özbey NC, Boztepe H, Kalaca S, Omer B, Tanakol R, Genç S, Alagol F, on the behalf of TURDEP-II Study Group. Prevalence and of vitamin D deficiency and associated factors in Turkey. Poster.2010.

Satman İ, Çolak Özbay N, Boztepe H, Kalaca S et al. On behalf of TURDEP II Study Group. Prevalence and of vitamin D deficiency and associated factors in Turkey. Poster. 2010. Endocrine Abstracts 2013;32 P135 | DOI: 10.1530/endoabs.32.P135.

Satman I, Omer B, Tutuncu Y, Kalaca S, Gedik S, Dinccag N, Karsidag K, Genc S, Telci A, Canbaz B, Turker F, Yilmaz T, Cakir B, Tuomilehto J; TURDEP-II Study Group. Twelve-year trends in the prevalence and risk factors of diabetes and prediabetes in Turkish adults. *Eur J Epidemiol*. 2013;28(2):169-180.

Sustainable Development Goals (2015-2030). <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Steegers-Theunissen RP, Twight J, Pestinger V, Sinclair KD. The periconceptional period, reproduction and long-term health of offspring: the importance of one-carbon metabolism. *Human Reproduction Update*. 2013;19(6), 640-655.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2009. Sağlık Araştırması (Health Survey), Ankara, 2010.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması. Sağlık Bakanlığı Yayın No:909, Ankara, 2013.

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS). Editörler: Üner S, Balcılar M, Ergüder T. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara, 2018.

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014. http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf

T.C. Sağlık Bakanlığı (SB). Türkiye Diyabet Programı 2015-2020. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara. Yayın No.816, 2014.

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016. <http://beslenme.gov.tr>

Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Milli Eğitim Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080, Ankara 2017.

Tönük B, Gültürk H, Güneşli U, Arkan R, Kayim H, Bozkurt Ö. 1984-Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması. Tarım Bakanlığı, UNICEF. Ankara, 1987.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, 2009.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2013. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2014), “2013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması”. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, T.C. Kalkınma Bakanlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

United Nations Sustainable Development Goals. 2015-2030. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>

Van Staveren WA, Ocke MC. Dietary Assessment. In: ILSI, Present Knowledge in Nutrition. 9th edition, 2006.

Yildirim T, Yalcin A, Atmis V, Karaarslan Cengiz O, Aras S, Varlı M, Atli T. The prevalence of anemia, iron, vitamin B₁₂, and folic acid deficiencies in community dwelling elderly in Ankara, Turkey. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2015;60(2): 344-348.

WHO. Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry. WHO Technical Report Series.824, Geneva, 1995.

WHO. Growth Reference Data for 5-19 years. 2007. www.who.int/childgrowth/en/

WHO. WHO AnthroPlus Programı. 2007. www.who.int/growthref/en/

WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2010.

WHO. Body Mass Index. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

WHO. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8–11 December 2008. WHO, 2011.

WHO. NCD Global Monitoring Framework. In: World Health Organization [website]. Geneva: World Health Organization; 2013a (http://www.who.int/nmh/global_monitoring_framework/en).

WHO. Global Action Plan for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013b (<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-action-plan/en>).

WHO. Noncommunicable diseases country profiles 2014a. Geneva: WHO, 2014. (<http://www.who.int/nmh/publications/ncd-profiles-2014/en>).

WHO. European food and nutrition action Plan 2015-2020. WHO Regional Office for Europe. Copenhagen. 2014b.

WHO. Global nutrition targets 2025: policy brief series (WHO/NMH/NHD/14.2). Geneva: World Health Organization; 2014c. <https://www.who.int/nutrition/global-target-2025/en/>

BÖLÜM 3

SAĞLIK DURUMU VE BİYOKİMYASAL BULGULAR

1. GİRİŞ

1.1. Türkiye’de Beslenme ve Sağlık Durumu

1.2. Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar

2. BULGULAR

2.1. Hastalık Durumu

2.2. Biyokimyasal Bulgular

2.3. Gebelerde Biyokimyasal Bulgular

3. SONUÇLAR

3.1 Hastalık Durumu

3.2 Laboratuvar Sonuçları

3.3 Gebelerde Laboratuvar Sonuçları

4. ÖNERİLER

5. KAYNAKLAR

1. GİRİŞ

1.1. Türkiye’de Beslenme ve Sağlık Durumu

Türkiye’de Beslenme ve Sağlık Sorunları

Yaşam kalitesini yükselterek yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu olmuştur. Beslenme ve fiziksel aktivite; sağlıklı yaşamak ve ileride oluşabilecek sağlık problemlerini minimuma indirebilmek için büyük bir önem taşımaktadır. Bu nedenle bütün bireylerin yaşamı boyunca sağlığına önem vermesi ve sağlıklı yaşam kalitesini arttırabilmek için sağlıklı yaşam kaynaklarını benimsemesi (fiziksel aktivite alışkanlığı, sağlıklı beslenme ve tütün kullanımının önlenmesi) gerekmektedir. Yaşam kalitesine olumsuz yönde etkileyen beslenme sorunlarının (demir yetersizliği anemisi, protein-enerji yetersizliği, iyot yetersizliği hastalıkları, diş çürükleri, raşitizm, şişmanlık vb.) optimize edilmesi veya yok edilmesi, beslenmenin etki ettiği kronik hastalıkların (hipertansiyon, kalp damar hastalıkları, diyabet, osteoporoz, bazı kanser türleri vb.) önlenmesi amacıyla yaşam tarzının ve çevre koşullarının iyileştirilmesi, besin güvencesinin sağlanması, toplumun sağlık ve beslenme konularında farkındalığının artırılması büyük önem oluşturmaktadır.

Toplumun ekonomik yönden gelişerek sağlıklı bir şekilde yaşaması, toplumu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Bunun temelinde de dengeli ve yeterli beslenme yer almaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme insan ihtiyaçlarının başında gelir ve sağlıklı beslenme olarak da tanımlanmaktadır. Bu ihtiyaçlardan eksik kalan toplumun ekonomik ve sosyal refahının artması mümkün değildir. Besin yoksunluğu çeken bir bireyin ve/veya toplumun verimli ve yenilikçi olarak çalışması söz konusu olamaz. Sağlıklı beslenmenin zihinsel gelişimle birlikte iş verimine olumlu etkileri olması ve hastalık risklerini azaltması gerçeği ile daha fazla tüketme yerini doğru ve dengeli tüketme bilinci oluşturmuştur.

Bütün bu nedenlerden dolayı, bir toplumun ulusal besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulabilmesi için “Beslenme, Sağlık ve Besin Tüketimi Araştırması”nın yapılması her ülke için büyük önem taşımaktadır.

Birey ve toplum olarak beslenme durumunun saptanarak düzenli bir şekilde izlenmesi için;

- a) Beslenme durumunun tanımlanması,
- b) Nedenlerin saptanması,
- c) Çözüm yollarının bulunması gerekmektedir.

Ülkemizde Ulusal ve Bölgesel Düzeyde Yapılmış Beslenme ve Sağlık Araştırmaları Sonuçlarına Göre Durum

Ülkemize özgü sunulan beslenme ve sağlık sorunlarına ilişkin veriler il, bölge, ülke düzeyinde yapılmış bazı araştırmalardan derlenerek aşağıda sunulmaktadır. Çalışmaların yürütüldüğü yıla, uygulanan yöntem, değerlendirme farklılıklarına, antropometrik ölçüm verilerinde kullanılan standart ve referans değerlere göre verilerde de farklılıklar söz konusudur. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010’dan itibaren aynı metodoloji ile yapılan araştırmalar bu açıdan da önem taşımaktadır. Bulguları ile ülke genelinde veri birlikteliği sağlanabilecek, bölgesel, yaşa ve cinsiyete bağlı farklılıklar elde edilebilecek, kıyaslamalar yapılabilecektir.

Beslenme ve Sağlık Sorunları

Kronik enerji yetersizliği: Kronik enerji yetersizliğini tanımlamak için yetişkinlerde Beden Kütle İndeksi (BKİ) kesişim noktası (cut-off) $<18.5 \text{ kg/m}^2$ kriter olarak alınmaktadır. Türkiye’de yetişkin kadınlarda kronik-enerji yetersizliği önemli bir sorun olarak gözükmemektedir (TNSA, 2008). TÜİK (2010) Sağlık Araştırması verilerine göre 15 ve üzeri yaş bireylerde zayıflık görülme sıklığı erkeklerde %3.5, kadınlarda %5.9 ve toplamda %4.7 bulunmuştur.

TBSA 2010 yayınlanmamış verilerine göre BKİ’nin değerlendirilmesinde; kadınlarlarda %2.7, erkeklerde %1.8 ve toplamda %2.2 olarak zayıflık görülmektedir.

Demir yetersizliği anemisi (kansızlık): Ülkemizde demir yetersizliği anemisi önemli bir halk sağlığı sorunudur. Her yaş grubu; özellikle 0-5 yaş grubu çocuklar, okul çağı çocuklar ve gençler, gebe ve emzikli kadınlar önemli risk gruplarıdır. Gazi Üniversitesi tarafından 2011 yılında 6-17 aylık çocuklarda ve annelerinde hemoglobin düzeyi belirleme çalışmasında annelerin %24.9’unun hemoglobin düzeyinin 12 g/dL altında olduğu saptanmıştır. Bu annelerin %48.3’ünün araştırma öncesinde anemi tanısı aldığı, bunun %54.9’unun demir eksikliği anemisi olduğu, daha önce anemisi olduğu söylenen annelerin anemilerinin daha çok gebelik sırasında görüldüğü (%71.8) saptanmıştır. Annelerin %74.8’i gebelik sırasında demir ilacı kullandıklarını belirtmişlerdir. Annelerin %43.7’sinde ferritin düşüklüğü, %6.9’unda ise demir eksikliği anemisi saptanmıştır.

TBSA 2010 yayınlanmamış verilerine göre ise, tüm Türkiye genelinde incelenen 10 624 numunenin serum demir düzeyleri değerlendirildiğinde kadınlarda serum demir düzeyinin düşük olması ($<28 \text{ mg/dL}$) en fazla 31-50 yaş grubunda (%14) görülmüş, erkeklerde ise serum demir düzeyinin düşük olması ($<45 \text{ mg/dL}$) en fazla >75 üzeri yaş grubunda (%19.8) görülmüştür.

D vitamini yetersizliği: Kadınlarda (14-44 yaş), yaz aylarında yürütülen bir çalışmada %44-100 oranında D vitamini yetersizliği bulunmuştur (Alagöl ve ark, 2000). Diğer bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuş ve D vitamini suplementasyonu önerilmiştir (Güzel et al, 2001).

TBSA 2010 yayınlanmamış verilerine göre, Türkiye genelinde erkeklerin %3.1’inde, kadınların ise %12.7’sinde şiddetli D vitamini eksikliği ($<10 \text{ ng/ml}$) olduğu saptanmıştır.

Yetişkinlerde şişmanlık: Derleme bir yazıda yetişkinlerde şişmanlık prevalansı erkeklerde %11-22 ve kadınlarda %23-35 arasında değiştiği rapor edilmiştir (Pekcan, 2012).

Kesitsel ve topluma dayalı olarak yürütülen bir çalışmada (TURDEP I-Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması) 20 ve üzeri yaş bireylerde şişmanlık prevalansı %22.3 (erkek: %12.9; kadın: %29.9) oranında saptanmıştır. Prevalans kentlerde %23.8 ve kırsal kesimde ise %19.6 olarak bulunmuştur. Bel çevresi $>80 \text{ cm}$ ve üzerinde olan kadınların oranı %49.2, bel çevresi $>102 \text{ cm}$ ve üzerinde olan erkeklerin oranı ise %17.2’dir (Satman ve arkadaşları, 2002). TURDEP II çalışmasında ise 26 499 bireyde obezite prevalansı %35.9 (erkek:%27.3; kadın: %44.2) bulunmuştur (Satman, 2010).

İşeri ve Arslan (2008) hafif şişmanlık ve şişmanlık görülme sıklığını sırasıyla erkeklerde %46 ve %15.6 ve kadınlarda %33.6 ve %16.6 olarak belirlemiştir. Bağrıaçık ve arkadaşları (2009), TASO/TOAD (2000-2005) çalışmasında 20 ve üzeri yaş 13 878 bireyi (6799 erkek ve 7079 kadın) 6 bölgede (6 il) taramışlardır. Ortalama BKİ: 27.52 kg/m^2 (erkek: 26.80 kg/m^2 , kadın: 28.24 kg/m^2) ve ortalama bel çevresi erkeklerde 98.5 cm ve kadınlarda 79.8 cm bulunmuştur. Bireylerin %30.9’u normal vücut ağırlığında, %39.6’sı fazla kilolu ve %29.5’i ise DSÖ sınıflamasına göre obezdir. Obezite prevalansı en fazla 50-59 yaş grubunda (%39.9) ve Gaziantep (%41.6) ilinde

saptanmıştır. Fazla kilolu olan bireyler en fazla erkeklerde 60-69 ve kadınlarda 30-39 yaş grubunda (%37.2) saptanmıştır. Obezite görülme sıklığı ise en fazla erkeklerde 50-59 yaş grubunda (%27.9) ve kadınlarda yine aynı yaş grubunda (%51.4) belirlenmiştir. Obezite sorununun Türkiye için önemli bir halk sağlığı sorunu olduğu vurgulanmıştır.

Ergin ve arkadaşları (2012), 20 ve üzeri yaş 3790 kadın ve 4057 erkekte, bireylerin beyanına dayalı olarak boy uzunluğu ve vücut ağırlığını saptamıştır. Yaşa uyarlanmış fazla kiloluluk prevalansı kadınlarda %48.4 ve erkeklerde %46.1 bulunmuştur. Özgül ve arkadaşları (2011) tarafından Kanser Erken Tanı ve Eğitim Merkezi'ne (KETEM) başvuran yetişkin kadınlarda obezite prevalansı belirlenmiştir. Merkeze başvuran bireylerin BKİ değerleri 30-65 yaş grubu 74 492 yetişkin kadında 2011 yılında değerlendirilmiştir. Obezite prevalansı %35 ve fazla kiloluluk prevalansı ise %41 bulunmuştur. En yüksek prevalans Ege Bölgesi'nde (%42), en düşük ise sırasıyla Doğu Anadolu (%21) ve Güneydoğu Anadolu (%28) Bölgeleri'nde belirlenmiştir.

TÜİK (2010) Sağlık Araştırması verilerine göre 15 ve üzeri yaş bireylerde hafif şişmanlık, şişmanlık görülme sıklığı sırasıyla erkeklerde %37.3 ve %13.2, kadınlarda %28.4 ve %21.0, ve toplamda %33.0 ve %16.9 bulunmuştur.

TBSA 2010 verilerine göre yetişkinlerde aşırı şişmanlık kadınlarda %41, erkeklerde %20.5 ve toplamda %30.3 olarak saptanmıştır.

1.2. Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar

Kalp-damar hastalıkları: Ülkemizde tüm ölümlerin ilk sırasında %47.73 ile kalp damar hastalıkları yer almaktadır ve hastalık yükünde de 2016 çalışmasına göre ilk sıradadır. TÜİK 2016 verilerine göre de dolaşım sistemi hastalıklarından ölüm ilk sırada yer almakta olup bu oran sırasıyla erkekte % 36.4 kadında %43.93 toplamda ise %39.84'tür. Serebrovasküler hastalıkların insidansı 100 000'de erkeklerde 69.6, kadınlarda ise 72.1'dir. Prevalans ise binde 3.19'dur (UHY-ME, 2004).

TBSA (2010) verilerine göre incelenen 12 926 kişiden 1558'i (%12.1) (kadınlarda %14.8, erkeklerde %9.3) kardiyovasküler hastalığı bulunduğu beyanında bulunmuştur.

Hipertansiyon: Türkiye Hipertansiyon Prevalans Çalışması'na göre yetişkinlerde hipertansiyon prevalansı %31.8 (erkek: %27.5; kadın: %36.1) bulunmuştur. Hipertansiyon prevalansı yaşla birlikte artış göstermektedir. Kırsal yerleşim bölgelerinde hipertansiyon prevalansı (%32.9) kentlere göre (%31.1) daha yüksek belirlenmiştir. Dört yıllık düzeltilmiş genel insidans hızı ise %21.3 (erkek: %23.0; kadın: %19.2; kent: %19.0; kır: %25.5) olarak saptanmıştır (Arıcı et al, 2008). Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması'na (TURDEP) göre ise, prevalans %29'dur (Satman ve ark. 2004). T.C. Sağlık Bakanlığı 2011 yılı Sağlık İstatistikleri Yıllığı'na göre 15 ve üzeri yaş bireylerde hekim tarafından teşhis edilen hastalık/sağlık sorunlarının cinsiyet ve yerleşim yerine göre dağılımı verilmiştir. Rapor edilen değerlere göre hipertansiyon prevalansı 2008 yılında erkeklerde %8.9, kadınlarda %17.9 ve tüm bireylerde %13.5 iken, 2010 yılında erkeklerde %8.4, kadınlarda %16.8 ve tüm bireylerde %12.7'dir. 2010 yılı verilerine göre hipertansiyon prevalansı kırsalda (erkek: %10.3, kadın: %19.9, toplam: %15.3), kentsel yerleşime göre (erkek: %7.7, kadın: %15.3, toplam: %11.5) daha yüksektir (SB, 2012).

TBSA (2010) verilerine göre, Türkiye de hipertansiyon sıklığı genelde %17.4'tür. Kadınlarda %19.2 erkeklerde %15.6 olarak saptanmıştır.

Ulusal hastalık yükü 2016 çalışmasına göre, yüksek sistolik kan basıncı 100 000 kişiye düşen DALY sayıları erkeklerde 2317, kadınlarda 1779, toplamda 2043 olarak saptanmıştır.

Kanser: Kanser insidansı 2016 yılı için erkeklerde 100 000'de 246.8, kadınlarda 100 000 173.6 toplamda ise 100 000 210.2'dir. Türkiye'de kanserler yetişkinlerde %19.71 ile ikinci sırada ölüm nedeni iken, TÜİK Ölüm Nedeni İstatistikleri (2016) verilerine göre %19.71 oranı (E: %23.58 ve K: %15.15) ile yine ikinci sırada ölüm nedeni olarak büyük önem taşımaktadır (SB, 2017).

TBSA (2010) verilerine göre kadınlarda meme kanseri (%15.1), erkeklerde de akciğer kanseri (%11.4) en sık rastlanan kanser olarak saptanmıştır. Her iki cinste de kolorektal kanser en sık 2. kanser (%7.3) olarak saptanmıştır.

Diyabet: Kesitsel ve topluma dayalı olarak yürütülen bir çalışmada (TURDEP-Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması) yirmi ve üzeri yaş 24 788 kişide diyabet prevalansı %7.2 (erkek:%6.2; kadın:%8) oranında saptanmıştır. Bölgesel olarak %4.3 ile %9.2 arasında dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Yıllar içerisinde görülme sıklığında önemli artışın olduğu gözlenmektedir (Satman ve ark. 2002a; 2002b; 2004). Türkiye Erişkin Kalp Sağlığı ve Hipertansiyon Araştırması ve Risk Faktörleri (TEKHARF) çalışmasında ise prevalans %8.4 (E:%8.1; K:%8.9) bulunmuştur (Yumuk et al, 2005). TURDEP-II'ye göre Türk erişkin toplumunda diyabet sıklığının %13.7'ye ulaştığı görülmüştür (Satman, 2010).

TBSA (2010) verilerine göre Türkiye genelinde sorguya dayalı diyabet incelenen kişilerin %4.9'unda tespit edilmiştir. Hastalık yükü çalışmaları açısından 2002 ve 2016 yılı hastalık yükü çalışmaları karşılaştırıldığında Diyabetes Mellitusun 2016 Hastalık Yükü çalışmasında 5. sıraya yükseldiği, 2002 yılına göre % 30'luk bir artış gösterdiği görülmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi: Yedi coğrafik bölgeden seçilen 7 ilde 30 yaş üstü 15 468 bireyde yapılan "Sağlıklı Beslenelim, Kalbimizi Koruyalım (SBKK)" çalışmasında (SB, 2004) bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı sorgulanmış ve bireylerin sadece %3.5'i düzenli (haftada en az 3 gün, 30 dakika orta şiddette) fiziksel aktivite yaptıklarını beyan etmişlerdir. Ulusal Hanehalkı Araştırmasına (SB, 2006) göre (beş bölge 18 yaş üstü 11 481 bireyde) ise bireylerin %20.32'sinin hareketsiz yaşadığı, %15.99'unun yetersiz düzeyde fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır.

TÜİK 2016 Sağlık Araştırmasına göre fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarının; "Çoğunlukla Ağır İş" veya "Fiziksel Güç Gereken İşler"de çalışan erkeklerde %10.5, kadınlarda %1.5, toplamda %5.9 belirtilmiştir. Bu oranlar "Çoğunlukla Yürüyüş" veya "Orta Derecede Fiziksel Güç Gereken İşler" için sırasıyla %56.1 %49.9 ve toplamda %53.0'dır. "Çoğunlukla Oturan" veya "Duranların" oranları ise erkeklerde %33.5 kadınlarda %48.6, toplamda % 41.1'dir.

2. BULGULAR

Tüm tablolarda ağırlıklı yüzde, ağırlıksız sayı verilmiştir.

Araştırmanın beslenme ilgili bulguları için “Bölüm 2 Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumu” na bakınız. Bölgesel NUTS dağılımları için de Ek 9’a bakınız.

Tablo 3. 1. Türkiye hanehalkı büyüklüğünün dağılımı, TBSA 2017

	$\bar{x}$	Standart Hata	%95 GA		25. Yüzdelik	50. Yüzdelik	75. Yüzdelik
Hane halkı büyüklüğü	4.03	0.023	3.98	4.07	3	4	5

Türkiye’de hanehalkı büyüklüğü ortalama ($\bar{x}$) 4.03’dür (Tablo 3.1).

Tablo 3. 2. Türkiye'de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin öğrenim durumu, eğitim süresi, medeni durumu, yaptığı iş ve gelir durumu dağılımı, TBSA 2017

	Erkek				Kadın				Toplam			
	N	%	Standart Hata	%95GA	N	%	Standart Hata	%95GA	N	%	Standart Hata	%95GA
Eğitim durumu												
Okuryazar değil	156	2.1	0.2	1.7-2.6	1077	12.6	0.5	11.6-13.5	1233	7.4	0.3	6.8-7.9
Okuryazar	164	2.1	0.2	1.8-2.6	367	4.4	0.3	3.9-5	531	3.3	0.2	3-3.7
İlkokul	1800	24.7	0.7	23.4-26.1	2470	29.9	0.7	28.6-31.4	4270	27.4	0.5	26.4-28.3
İlköğretim	149	2.9	0.3	2.4-3.4	138	2.1	0.2	1.7-2.6	287	2.5	0.2	2.2-2.8
Ortaokul	688	13.2	0.8	12-14.4	650	10.6	0.5	9.7-11.6	1338	11.9	0.4	11.2-12.7
Orta öğretim	276	6.1	0.4	5.3-7.1	230	5.2	0.4	4.4-6.1	506	5.6	0.3	5.1-6.3
Lise ve dengi	1369	26.2	0.8	24.7-27.8	1216	19.8	0.7	18.5-21.1	2585	23	0.5	22-24
Yükseköğrenim	1237	22.6	0.8	21.1-24.1	1025	15.4	0.6	14.3-16.6	2262	19	0.5	18-20
Toplam	5839	100	0	100-100	7173	100	0	100-100	13012	100	0	100-100
Eğitim süresi (yıl)	5838	9.86	0.077	9.71-10.01	7173	7.84	0.080	7.66-7.99	13011	8.8	0.057	8.73-8.96
Medeni durum												
Hiç evlenmemiş	1170	32.3	0.9	30.5-34.1	1002	23	0.8	21.6-24.6	2172	27.6	0.6	26.5-28.8
Evli	4314	64.8	0.9	63-66.5	4851	65.8	0.8	64.2-67.3	9176	65.3	0.6	64.1-66.5
Eşi ölmüş	166	1.3	0.1	1.1-1.6	1006	8.3	0.4	7.7-9	1172	4.8	0.2	4.5-5.2
Boşanmış	171	1.5	0.1	1.2-1.8	270	2.6	0.2	2.2-3	441	2	0.1	1.8-2.3
Ayrı yaşıyor	18	0.1	0	0.1-0.2	34	0.3	0.1	0.2-0.5	52	0.2	0	0.2-0.3
Toplam	5839	100	0	100-100	7173	100	0	100-100	13012	100	0	100-100
Şu anda yaptığı iş												
Devlet memuru/görevlisi	549	8.6	0.5	7.7-9.6	313	3.8	0.3	3.3-4.4	862	6.2	0.3	5.7-6.8
Özel sektör çalışanı	1456	26.2	0.8	24.8-27.8	600	9.3	0.5	8.4-10.3	2056	17.7	0.5	16.8-18.7
Kendi işi	1004	16.2	0.6	15.1-17.4	165	1.9	0.2	1.6-2.3	1169	9	0.3	8.4-9.7
Öğrenci	452	14.6	0.8	13.2-16.2	503	13.7	0.7	12.4-15	955	14.1	0.5	13.2-15.2
Ev hanımı	6	0.1	0	0-0.2	4811	61.5	0.8	59.9-63	4817	30.9	0.5	29.9-31.9
Emekli	1396	16.4	0.5	15.4-17.5	439	4.6	0.3	4-5.2	1835	10.5	0.3	9.9-11.1
İşsiz, çalışabilir durumda	233	5.1	0.4	4.3-6	156	2.9	0.3	2.4-3.5	389	4	0.3	3.5-4.5
İşsiz, çalışamaz durumda	154	2	0.2	1.6-2.5	48	0.4	0.1	0.3-0.6	202	1.2	0.1	1-1.5
İşçi	589	10.6	0.5	9.7-11.7	138	2	0.2	1.7-2.5	727	6.3	0.3	5.8-6.9
Toplam	5839	100	0	100-100	7173	100	0	100-100	13012	100	0	100-100
Gelir Durumu												
Kazancımızla bir ay rahatça geçirebiliyoruz	1372	23.7	0.8	22.2-25.2	1408	20.4	0.6	19.2-21.7	2780	22	0.5	21.1-23
Kazancımızla bir ay fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz	1564	29.4	0.8	27.8-31.1	1831	26.8	0.7	25.4-28.2	3395	28.1	0.6	27-29.2
Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz	1980	32	0.8	30.5-33.5	2678	36.6	0.8	35.1-38.1	4658	34.3	0.6	33.2-35.4
Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz	885	14	0.6	13-15.2	1188	15.2	0.5	14.2-16.3	2073	14.6	0.4	13.9-15.4
Bilinmiyor	38	0.9	0.2	0.6-1.3	68	1	0.2	0.7-1.3	106	0.9	0.1	0.7-1.2
Toplam	5839	100	0	100-100	7173	100	0	100-100	13012	100	0	100-100

Araştırmaya katılan erkeklerde okuryazar olmayanlar %2.1 iken kadınlarda %12.6'dır. Erkeklerin %26.2'si lise ve dengi mezunu iken kadınların %29.9'u ilkokul mezunudur. Ortalama eğitim süresi erkeklerde 9.86 yıl, kadınlarda 7.84 yıldır.

Evlilik durumunda ise, görüşülen bireylerin %27.6'sının hiç evlenmediği, %65.3'ünün halen evli olduğu, %4.8'sinin eşinin ölmüş, %2'sinin boşanmış, %0.2'sinin eşinden ayrı yaşadığını beyan etmişlerdir.

Araştırmaya katılan bireylerin %4'ü işsiz (E: %5.1, K: %2.9), çalışabilir durumda olduğunu beyan etmişlerdir. TBSA 2017 çalışmasında erkeklerin %32'si, kadınların %36.6'sı "Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz" demiştir (Tablo 3.2).

Tablo 3. 3. Türkiye'de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde yaşadıkları konutların tipi ve aidyetlerinin dağılımı, TBSA 2017

Ev tipi	N	%	Standart Hata	%95GA
Müstakil ev	5156	38.2	0.6	37.1-39.3
Apartman dairesi	7441	58.2	0.6	57-59.3
Gecekondu	293	2.3	0.2	2-2.7
Yurt	66	0.9	0.1	0.7-1.2
Diğer	56	0.4	0.1	0.3-0.6
TOPLAM	13012	100	0	100-100
Evin aidyet durumu				
Kendi evi	8266	62.2	0.6	61.1-63.3
Kira	2946	23	0.5	22-24
Kira vermiyor	1540	12.7	0.4	12-13.6
Lojman	127	0.9	0.1	0.8-1.1
Diğer	133	1.1	0.1	0.9-1.5
TOPLAM	13012	100	0	100-100

15 ve üzeri yaş bireylerin %58.2'si apartman dairesinde, %62.2'si kendi evinde yaşamakta iken %2.3'ü gecekonduya yaşadığını beyan etmişlerdir (Tablo 3.3).

2.1. Hastalık Durumu

Tablo 3. 4. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre sürekli hastalık durumu dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
Hayır	3428	65.3	63.7-66.8	3240	51.5	49.9-53	6668	53.3	57.2-59.4
Evet	2398	34.7	33.2-36.3	3921	48.5	47-50.1	6319	41.7	40.6-42.8
TOPLAM	5826	100	100-100	7161	100	100-100	12987	100	100-100
Yaş grubu									
15-18	41	14.5	10.1-20.3	51	17.3	13-22.6	92	15.9	12.7-19.6
19-30	156	17.8	14.6-21.4	316	24.8	21.7-28.1	472	21.2	19-23.6
31-50	725	29.5	27.2-31.8	1207	44.9	42.4-47.4	1932	37.1	35.4-38.8
51-64	717	56.6	53.2-60.1	1193	74.7	71.7-77.4	1910	65.7	63.4-67.9
65-74	475	75.9	71.7-79.7	663	90	87-92.4	1138	83.5	80.9-85.8
75 ve üzeri	284	82.1	76.6-86.5	491	90.5	86.3-93.5	775	87.1	83.9-89.8
19 ve üzeri yaş									
19-64	1598	31.7	30-33.5	2716	45.3	43.6-47.1	4314	38.5	37.2-39.7
≥65	759	78.1	74.8-81.1	1154	90.2	87.8-92.1	1913	84.9	82.9-86.7
TOPLAM	2357	36.6	34.9-38.2	3870	51.3	49.7-52.9	6227	44	42.8-45.1

15 ve üzeri yaş bireylerde herhangi bir sürekli hastalık durumu %41.7 iken erkeklerde %34.7, kadınlarda ise %48.5 olarak beyan edilmiştir. Yaş gruplarına göre en çok herhangi bir sürekli hastalığı olduğunu belirtenler erkeklerde 65-74 yaş arası %75.9, kadınlarda ise; 75 ve üzeri yaş grubunda %90.5’dir. Türkiye ortalamasında bu oran 65 ve üzeri yaş erkeklerde %78.1, kadınlarda ise %90.2’dir.

19 ve üzeri yaş erkek ve kadınlarda herhangi bir sürekli hastalık görülme durumu %44’tür (Tablo 3.4).

Tablo 3. 5. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kanser hastalığı olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	-	-	-	-	-	-	-	-	-
19-30	1	0.1	0-0.9	2	0.1	0-0.5	3	0.1	0-0.4
31-50	12	0.5	0.2-0.8	15	0.6	0.3-1	27	0.5	0.3-0.8
51-64	26	1.7	1.1-2.7	32	1.9	1.2-2.9	58	1.8	1.3-2.5
65-74	18	2.2	1.3-3.5	15	1.6	0.9-2.8	33	1.8	1.3-2.7
75 ve üzeri	15	4.5	2.6-7.6	12	1.5	0.8-2.9	27	2.7	1.8-4.1
TOPLAM	72	0.8	0.6-1.1	76	0.8	0.6-1	148	0.8	0.6-1
19 ve üzeri yaş									
19-64	39	0.6	0.4-0.9	49	0.7	0.5-1	88	0.7	0.5-0.9
≥65	33	3	2-4.3	27	1.5	1-2.4	60	2.2	1.6-2.9
TOPLAM	72	0.9	0.7-1.1	76	0.8	0.6-1.1	148	0.9	0.7-1

15 ve üzeri yaş bireylerde tanı konmuş kanser görülme yüzdesi erkeklerde ve kadınlarda %0.8'dir. Yaş grubuna göre erkeklerde 75 ve üzeri %4.5, kadınlarda 51-64 yaş aralığı 1.9'dur. Türkiye ortalamasına göre tanı konulmuş herhangi bir kanser varlığı erkeklerde ≥ 65 üzeri grupta %3 kadınlarda ise %1.5'dir (Tablo 3.5).

TBSA 2010 araştırmasında; incelenenlerden tüm yaş gruplarında 89 kişi malign (%0.7) hastalığı olduğunu beyan etmişlerdir. Kadınlarda malign neoplazm sıklığı %1.0, erkeklerde ise %0.4 olarak bulunmuştur. Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde malign neoplazm varlığı yaşla artmakta olup en sık 75 ve üzeri yaş grupta (%3.3) bulunmuştur. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı (2016) verilerine göre kanser insidansı 2016 yılı için 100 000'de 49.29 ve 2003 yılı için 100 000'de 70.32'dir .

Türkiye'de kanserler yetişkinlerde %19.71 ile ikinci sırada ölüm nedenidir. TÜİK Ölüm Nedeni İstatistikleri (2016) verilerine göre %19.71 oranı (erkek: %23.58 ve kadın: %15.15) ile ikinci sırada ölüm nedeni olarak büyük önem taşımaktadır.

Tablo 3. 6. Türkiye'de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş diabetes mellitus (şeker hastalığı) olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	1	1	0.1-6.5	-	-	-	1	0.5	0.1-3.3
19-30	5	0.5	0.2-1.3	17	1.2	0.7-2.1	22	0.9	0.5-1.4
31-50	100	4.2	3.3-5.3	136	5.5	4.5-6.8	236	4.8	4.1-5.7
51-64	235	19.6	16.7-22.8	362	21.1	18.8-23.7	597	20.4	18.5-22.4
65-74	166	26.1	22.4-30.3	229	31.4	27.3-37.9	395	29	26.1-32
75 ve üzeri	71	18.9	14.6-24.1	138	24.7	20.2-29.9	209	22.4	19.1-26
TOPLAM	578	7.6	6.8-8.5	882	9.6	8.9-10.4	1460	8.6	8.1-9.2
19 ve üzeri yaş									
19-64	340	6.4	5.6-7.3	515	7.7	6.9-8.5	855	7	6.5-7.7
≥ 65	237	23.6	20.7-26.8	367	28.7	25.5-32	604	26.4	24.2-28.8
TOPLAM	577	8.2	7.4-9.1	882	10.5	9.6-11.3	1459	9.3	8.7-10

15 ve üzeri yaş bireylerin %8.6'sı doktor tarafından tanı konmuş Diabetes Mellitus (DM; şeker hastalığı) var diye beyan etmiştir. DM görülme durumu erkeklerde %7.6, kadınlarda ise %9.6'dır.

19 ve üzeri yaş bireylerde bu oran %9.3, erkeklerde %8.2, kadınlarda %10.5'dir. Yaş gruplarına göre dağılımda, DM görülme yüzdesi 65-74 yaş grubu erkeklerde %26.1, kadınlarda %31.4'dür. 65 ve üzeri yaş grupta ise DM varlığı erkeklerde %23.6, kadınlarda %28.7 olarak saptanmıştır (Tablo 3.6).

Diabetes mellitus sıklığı (DM tanısı olanlar veya HbA1c 6.5 ve üzerinde olanlar veya kan şekeri 126 ve üzerinde olanlar) 15 ve üzeri yaş bireylerde %12.5'tir. 20 ve üzeri yaş olanlarda DM sıklığı ise %13.5'tir. (E: %13.1, K: %14).

Tablo 3. 7. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş diğer endokrin hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	1	0.4	0.1-2.7	6	2.3	1-5.5	7	1.4	0.6-3
19-30	5	0.4	0.2-0.9	50	3.1	2.2-4.4	55	1.7	1.2-2.4
31-50	20	0.7	0.5-1.2	289	10.3	9-11.8	309	5.5	4.8-6.2
51-64	31	1.9	1.2-3	265	16.4	14.3-18.7	296	9.2	8-10.5
65-74	22	3.2	1.9-5.1	102	14.4	11.1-18.5	124	9.2	7.3-11.6
75 ve üzeri	9	2.4	1.2-4.9	48	10.1	6-16.5	57	7	4.4-11
TOPLAM	88	1.0	0.8-1.3	760	9.2	8.5-10.1	848	5.2	4.7-5.6
19 ve üzeri yaş									
19-64	56	0.9	0.6-1.2	604	9.4	8.6-10.4	660	5.1	4.7-5.6
≥65	31	2.9	1.9-4.3	150	12.6	9.9-16	181	8.4	6.7-10.4
TOPLAM	87	1.1	0.9-1.4	754	9.8	9-10.8	841	5.5	5-6

15 ve üzeri yaş bireylerde beyana dayalı endokrin hastalığı olma durumu, erkeklerde %1, kadınlarda %9.2 iken toplamda %5.6’dır. 65-74 yaş grubuna göre erkeklerde %3.2, kadınlarda 51-64 yaş grubuna göre %1.4’dür. 19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta endokrin hastalığı olma durumu erkeklerde %2.9 iken kadınlarda %12.6’dır (Tablo 3.7).

Tablo 3. 8. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş nöropsikiyatrik bozukluk olma durumunun dağılımı, TBSA 2017(Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	7	1.9	0.8-4.2	11	3.2	1.7-5.8	18	2.5	1.6-4.1
19-30	37	5.3	3.5-7.9	69	5.6	4-7.8	106	5.4	4.2-7.1
31-50	94	4.1	3.2-5.2	249	10.1	8.7-11.7	343	7	6.2-8
51-64	57	4.2	3.1-5.7	171	11	9.1-13.4	228	7.6	6.5-9
65-74	20	4.1	2.4-7.1	80	10.4	7.8-13.7	100	7.5	5.8-9.6
75 ve üzeri	27	9.1	6-13.8	83	16.3	12.4-21.2	110	13.4	10.7-16.8
TOPLAM	242	4.4	3.7-5.2	663	8.9	8.1-9.8	905	6.7	6.1-7.3
19 ve üzeri yaş									
19-64	188	4.5	3.7-5.4	489	8.9	7.9-10.0	677	6.7	6-7.4
≥65	47	5.9	4.2-8.2	163	12.8	10.5-15.5	210	9.8	8.2-11.6
TOPLAM	235	4.6	3.9-5.5	652	9.4	8.5-10.4	887	7	6.4-7.7

15 ve üzeri yaş bireylerde nöropsikiyatrik bozukluk olma durumu; erkeklerde %4.4, kadınlarda %8.9’dur. Yaş gruplarına göre 75 ve üzeri yaş grubuna göre erkeklerde %9.1, kadınlarda %16.3 oranında nöropsikiyatrik hastalık varlığı saptanmıştır.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta nöropsikiyatrik bozukluk olma durumu erkeklerde %5.9, kadınlarda %12.8 oranında nöropsikiyatrik bir hastalık varlığı beyan edilmiştir (Tablo 3.8).

Tablo 3. 9. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş duyu organ bozuklukları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	6	1.1	0.5-2.5	6	2.8	1.1-6.7	12	1.9	1-3.8
19-30	16	2.1	1-4	21	1.5	0.9-2.5	37	1.8	1.2-2.8
31-50	62	3.1	2.2-4.3	88	2.8	2.2-3.6	150	3	2.4-3.6
51-64	85	6.3	4.8-8.3	156	9.2	7.6-11.1	241	7.8	6.6-9.1
65-74	83	12.3	9.8-15.5	100	12.7	10.2-15.9	183	12.6	10.7-14.7
75 ve üzeri	69	20.1	15.5-25.7	116	20.6	16.6-25.2	185	20.4	17.3-23.9
TOPLAM	321	4.4	3.8-5.1	487	5.3	4.7-5.9	808	4.8	4.4-5.3
19 ve üzeri yaş									
19-64	163	3.5	2.8-4.3	265	3.9	3.3-4.5	428	3.7	3.2-4.2
≥65	152	15.1	12.7-17.8	216	16	13.7-18.5	368	15.6	13.9-17.4
TOPLAM	315	4.7	4.0-5.5	481	5.5	4.9-6.1	796	5.1	4.6-5.6

15 ve üzeri yaş bireylerde duyu organ bozuklukları olma durumu; erkeklerde %4.4, kadınlarda %5.3, toplamda 4.8’dir. Yaş gruplarına göre 75 ve üzeri yaş grubunda erkeklerde %20.1, kadınlarda %20.6 oranında duyu organ bozukluğu beyan edilmiştir.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %15.1, kadınlarda %16’dır (Tablo 3.9).

Tablo 3. 10. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kardiyovasküler hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	5	1.5	0.6-3.9	6	1.5	0.6-3.4	11	1.5	0.8-2.8
19-30	15	2.2	1.2-4.1	37	2.6	1.8-3.8	52	2.4	1.7-3.4
31-50	169	6.9	5.6-8.3	235	9.2	7.2-11.7	404	8	6.8-9.4
51-64	361	27.8	24.8-30.9	648	40.9	37.9-44.0	1009	34.3	32.2-36.6
65-74	292	47.2	42.6-51.9	456	63.2	58.7-67.5	748	55.8	52.5-59.1
75 ve üzeri	173	50.2	43.9-56.4	370	68.5	62.5-74.0	543	61.2	56.7-65.4
TOPLAM	1015	12.9	12-14	1752	19.5	18.3-20.8	2767	16.2	15.4-17
19 ve üzeri yaş									
19-64	545	10	8.9-11.1	920	14.3	13-15.7	1465	12.1	11.3-13
≥65	465	48.2	44.5-52	826	65.4	61.8-68.8	1291	57.9	55.2-60.5
TOPLAM	1010	14	12.9-15.1	1746	21	19.8-22.4	2756	17.5	16.7-18.4

15 ve üzeri yaş bireylerde kardiyovasküler hastalıkları olma durumu; erkeklerde %12.9, kadınlarda 19.5’dir. Yaş gruplarına göre 75 ve üzeri yaş grubunda erkeklerde bu oran %50.2, kadınlarda %68.5’dir.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %48.2, kadınlarda ise %65.4 olduğu görülmektedir (Tablo 3.10).

Tablo 3. 11. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş solunum sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	8	3.8	1.5-9.2	9	2.8	1.5-5.4	17	3.3	1.8-5.9
19-30	29	4	2.2-6.9	48	3.4	2.4-4.7	77	3.7	2.6-5.2
31-50	95	3.2	2.5-4.1	169	6.4	5.4-7.6	264	4.8	4.2-5.5
51-64	92	6.8	5.4-8.5	165	10.3	8.6-12.3	257	8.5	7.4-9.8
65-74	62	9.6	7.2-12.6	105	14.9	11.8-18.6	167	12.4	10.4-14.8
75 ve üzeri	40	7.6	6.8-13.5	81	16.4	11.6-22.6	121	13.7	10.4-17.7
TOPLAM	326	4.7	4-5.6	577	7.2	6.5-8	903	6	5.4-6.5
19 ve üzeri yaş									
19-64	216	4.2	3.4-5.2	382	6.4	5.6-7.2	598	5.3	4.7-5.9
≥65	102	9.6	7.7-11.9	186	15.5	12.7-18.8	288	12.9	11.1-15
TOPLAM	318	4.8	4-5.7	568	7.6	6.8-8.4	886	6.2	5.6-6.8

15 ve üzeri yaş bireylerde solunum sistemi hastalıkları olma durumu erkeklerde %4.7, kadınlarda %7.2’dir. Yaş gruplarına göre solunum sistemi hastalıklarının en fazla görüldüğü yaş grubu 65-74 yaştır. Bu yaş grubunda solunum sistemi hastalıkları görülme durumu erkeklerde %9.6’dır. Kadınlarda ise en fazla 75 ve üzeri yaş grubunda %16.4 oranında solunum sistemi hastalıkları olduğu beyan edilmiştir.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %9.6, kadınlarda ise %15.5’dir (Tablo 3.11).

Tablo 3. 12. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş sindirim sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	3	0.7	0.2-2.8	5	1.5	0.6-3.8	8	1.1	0.5-2.4
19-30	18	1.6	1-2.7	46	4.5	3.1-6.7	64	3	2.2-4.2
31-50	133	5.7	4.6-6.9	182	6.3	5.3-7.4	315	6	5.2-6.8
51-64	66	5	3.8-6.6	187	10.6	9-12.5	253	7.8	6.8-9
65-74	50	8.2	5.9-11.3	100	11.7	9.2-14.7	150	11.1	8.3-12.2
75 ve üzeri	43	13.6	9.8-18.5	75	15.2	10.8-20.8	118	14.5	11.4-18.3
TOPLAM	313	4.5	3.9-5.2	595	7.1	6.4-7.9	908	5.8	5.3-6.3
19 ve üzeri yaş									
19-64	217	4.3	3.6-5	415	6.7	5.9-7.6	632	5.5	5-6
≥65	93	10.1	8-12.7	175	13.1	10.7-15.9	268	11.8	10.1-13.7
TOPLAM	310	4.9	4.2-5.6	590	7.6	6.8-8.4	900	6.2	5.7-6.8

15 ve üzeri yaş bireylerde sindirim sistemi hastalıkları olma durumu erkeklerde %4.5, kadınlarda %7.1, yaş gruplarına göre erkeklerde 75 ve üzeri %13.6, kadınlarda %15.2’dir.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde bu oran %10.1, kadınlarda ise %13.1 olarak saptanmıştır (Tablo 3.12).

Tablo 3. 13. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş genito-üriner sistem hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	2	0.7	0.2-3.1	2	0.7	0.2-2.8	4	0.7	0.2-1.9
19-30	7	0.9	0.4-2	20	1.4	0.9-2.3	27	1.2	0.7-1.8
31-50	40	1.7	1.2-2.4	55	1.8	1.3-2.5	95	1.7	1.4-2.2
51-64	87	6.3	4.8-8.3	52	2.9	2.1-4.1	139	4.6	3.7-5.7
65-74	96	15.6	12.5-19.4	42	5.9	4.2-8.3	138	10.4	8.6-12.5
75 ve üzeri	68	17.3	13.4-22.1	44	7.9	5.2-11.8	112	11.7	9.3-14.5
TOPLAM	300	3.6	3.1-4.2	215	2.4	2-2.9	515	3	2.7-3.4
19 ve üzeri yaş									
19-64	134	2.4	2-3	127	1.9	1.6-2.4	261	2.2	1.9-2.6
≥65	164	16.2	13.7-19.1	86	6.7	5.1-8.7	250	10.9	9.4-12.6
TOPLAM	298	3.9	3.4-4.5	213	2.6	2.2-3.1	511	3.2	2.9-3.6

15 ve üzeri yaş bireylerde genito-üriner sistem hastalıkları olma durumu; erkeklerde %3.6, kadınlarda %2.4’dür. Yaş gruplarına göre en fazla genito üriner hastalık görülme sıklığı 75 ve üzeri erkeklerde %17.3, kadınlarda %7.9’dur.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde bu oran %16.2, kadınlarda ise %6.7’dir (Tablo 3.13).

Tablo 3. 14. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş deri hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	3	0.8	0.2-2.5	5	1.9	0.8-4.8	8	1.4	0.6-2.8
19-30	13	2.5	1.1-5.8	16	1.9	0.9-3.9	29	2.2	1.2-3.9
31-50	39	1.4	1-2	57	2.1	1.5-2.8	96	1.8	1.4-2.2
51-64	26	1.6	1-2.4	30	1.5	1-2.3	56	1.5	1.1-2.1
65-74	11	1.2	0.6-2.4	12	2	1.1-3.6	23	1.6	1-2.5
75 ve üzeri	4	1.5	0.5-4.6	15	2.6	1.4-4.7	19	2.1	1.2-3.6
TOPLAM	96	1.7	1.2-2.4	135	1.9	1.5-2.5	231	1.8	1.5-2.2
19 ve üzeri yaş									
19-64	78	1.8	1.2-2.7	103	1.9	1.4-2.5	181	1.8	1.4-2.4
≥65	15	1.3	0.7-2.4	27	2.2	1.5-3.4	42	1.8	1.3-2.6
TOPLAM	93	1.8	1.2-2.5	130	1.9	1.5-2.5	223	1.8	1.5-2.3

15 ve üzeri yaş bireylerde deri hastalıkları olma durumu; erkeklerde %1.7, kadınlarda %1.9’dur. Yaş gruplarına göre erkeklerde 19-30 yaş arası %2.5, kadınlarda ise 75 ve üzeri %2.6’dır.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde bu oran %1.3, kadınlarda ise %2.2’dir (Tablo 3.14).

Tablo 3. 15. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş kas iskelet sistemi hastalıkları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017 (Beyana dayalı)

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	8	3.5	1.3-8.8	6	2.2	0.9-5.3	14	2.9	1.5-5.6
19-30	22	2.1	1.3-3.4	44	3.1	2.1-4.5	66	2.6	1.9-3.5
31-50	164	6.8	5.7-8.1	309	10.9	9.6-12.3	473	8.8	8-9.8
51-64	129	9.3	7.6-11.4	406	22.4	20.1-24.9	535	15.9	14.4-17.5
65-74	102	14.3	11.6-17.5	263	34.7	30.5-39.1	365	25.3	22.6-28.1
75 ve üzeri	60	18	13.7-23.4	190	32.8	27.8-38.3	250	26.9	23.4-30.7
TOPLAM	485	6.6	5.9-7.4	1218	13.1	12.3-14	1703	9.9	9.3-10.5
19 ve üzeri yaş									
19-64	315	5.9	4.2-6.7	459	13.1	10.2-12	1074	8.4	7.9-9.1
≥65	162	15.6	13.2-18.4	453	33.9	30.7-37.3	615	25.9	23.8-28.2
TOPLAM	477	6.9	6.2-7.7	1212	14.1	13.2-15.1	1689	10.5	9.9-11.1

15 ve üzeri yaş bireylerde kas iskelet sistemi hastalıkları olma durumu; erkeklerde %6.6, kadınlarda %13.1’dir. Yaş gruplarına göre ise erkeklerde 75 ve üzeri yaş %18, kadınlarda 65-74 yaş arası %34.7 herhangi bir kas iskelet sistemi hastalığı olduğunu beyan etmiştir.

19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %15.6, kadınlarda ise %33.9’unun tanı konmuş herhangi bir kas iskelet sistemi hastalığı vardır (Tablo 3.15).

Tablo 3. 16. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş doğumsal /kromozomal anomaliler olma durumunun dağılımı, TBSA 2017

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
15-18	-	-	-	2	0.4	0.1-1.8	2	0.2	0.1-0.9
19-30	6	0.5	0.2-1.3	9	0.6	0.3-1.3	15	0.6	0.3-1
31-50	9	0.3	0.1-0.5	10	0.3	0.1-0.6	19	0.3	0.2-0.5
51-64	-	-	-	1	-	0-0.2	1	0	0-0.1
65-74	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75 ve üzeri	1	0.2	0-1.5	-	-	-	1	0.1	0-0.6
TOPLAM	16	0.3	1.1-0.5	22	0.3	0.2-0.5	38	0.3	0.2-0.4
19 ve üzeri yaş									
19-64	15	0.3	0.2-0.5	20	0.3	0.2-0.6	35	0.3	0.2-0.5
≥65	1	0.1	0-0.5	-	-	-	1	-	0-0.2
TOPLAM	16	0.3	0.2-0.5	20	0.3	0.2-0.5	36	0.3	0.2-0.4

15 ve üzeri yaş bireylerde doğumsal /kromozomal anomaliler olma durumu; erkeklerde %0.3, kadınlarda %0.3 olarak beyan edilmiştir. 19-30 yaş grubunda erkeklerde %0.5, kadınlarda %0.6’dır. Türkiye ortalamasına göre doğumsal /kromozomal anomaliler olma durumu ise 19 ve üzeri yaş ve 19-64 yaş arası erkeklerde %0.3, kadınlarda %0.3’dür (Tablo 3.16).

Tablo 3. 17. Türkiye’de cinsiyete ve yaş grubuna göre tanı konmuş ağız ve diş sağlığı sorunları olma durumunun dağılımı, TBSA 2017

Hastalık durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
Hayır	1619	32.3	30.7-34	1695	26.3	24.9-27.7	3314	29.3	28.2-30.4
Evet	4207	67.7	66-69.3	5466	73.7	72.3-75.1	9673	70.7	69.6-71.8
TOPLAM	5826	100	100-100	7161	100	100-100	12987	100	100-100
Yaş grubu									
15-18	109	39.4	32.7-46.6	131	49.2	42.5-55.9	240	44.3	39.4-49.2
19-30	504	56.3	52.1-60.4	802	60.7	57.1-64.1	1306	58.4	55.7-61.1
31-50	1777	72.2	69.9-74.4	2144	79.1	77.3-80.9	3921	75.6	74.2-77
51-64	1003	79.2	76.1-82	1295	83.6	81.3-85.7	2298	81.4	79.5-83.2
65-74	531	84.3	80.6-87.4	625	85.6	82.2-88.5	1156	85	82.6-87.2
75 ve üzeri	283	79.7	74-84.4	469	84.7	79.7-88.7	752	82.7	79-85.9
19 ve üzeri yaş									
19-64	3284	68.7	66.9-70.5	4241	74.4	72.9-75.9	7525	71.5	70.3-72.7
≥65	814	82.7	79.6-85.4	1094	85.3	82.5-87.7	1908	84.1	82.1-86
TOPLAM	4098	70.2	68.5-71.8	5335	75.8	74.5-77.2	9433	73	71.9-74.1

15 ve üzeri yaş bireylerde ağız ve diş sağlığı sorunları olma durumu; erkeklerde %67.7, kadınlarda %73.7’dir. Yaş grubuna göre 65-74 yaş arası erkeklerde bu oran %84.3’e yükselmekte, kadınlarda %85.6 olarak görülmektedir. 19 ve üzeri yaş gruplarına göre 65 ve üzeri yaş grupta erkeklerde bu oran %82.7, kadınlarda ise %85.3’dür (Tablo 3.17).

Tablo 3. 18. Türkiye’de cinsiyete göre sağlık kurumuna başvurma, başvurma nedeni ve hepatit aşısı olma durumunun dağılımı, TBSA 2017

Son 3 ayda bir sağlık kurumuna başvuru	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Hayır	2864	50.8	49.1-52.5	2704	38.9	37.3-40.5	5568	44.8	43.7-46.0
Evet	2962	49.2	47.5-50.9	4457	61.1	59.5-62.7	7419	55.2	54-56.3
TOPLAM	5826	100	100-100	7161	100	100-100	12987	100	100-100
Evet ise									
Aile hekimi	836	26.9	24.8-29.1	1255	26.7	25.1-28.5	2091	26.8	25.5-28.2
Hastane (devlet, üniversite, özel)	1940	66.8	64.5-69	2944	66.8	64.9-68.6	4884	66.8	65.4-68.2
Ağız ve diş sağlığı merkezi	178	6.1	5.1-7.2	235	6	5.1-7	413	6	5.4-6.8
Toplum sağlığı merkezi	8	0.2	0.1-0.4	23	0.4	0.3-0.7	31	0.3	0.2-0.5
Sağlık kuruluşuna başvurma nedeni									
Hastalık	3425	59.7	58-61.4	4284	60.8	59.2-62.3	7709	60.2	59.1-61.4
Kontrol	699	12	10.9-13.3	1099	15.8	14.5-17.1	1798	13.9	13-14.8
İlaç yazdırma	805	11.2	10.3-12.2	982	11.4	10.5-12.3	1787	11.3	10.6-12.0
Acil	442	8	7.1-9.1	395	6.1	5.3-6.9	837	7	6.4-7.7
Diğer	455	9	8.1-10.1	401	6	5.3-6.8	856	7.5	6.9-8.2
Hepatit aşısı olma durumu									
Evet	972	18.7	17.3-20.2	1028	16	14.8-17.3	2000	17.4	16.4-18.3
Hayır	1974	31.3	29.8-32.8	2528	34.4	32.9-35.8	4502	32.8	31.8-33.9
Bilmiyorum	2880	50	48.3-51.7	3605	49.6	48.1-51.2	6485	49.8	48.7-51
Aşı olmayanlar	4854	81.3	79.8-82.7	6133	84	82.7-85.2	10987	82.6	81.7-83.6
Evet ise Dozu;									
1.	78	1.4	1.1-1.9	72	1.1	0.8-1.6	150	1.3	1-1.6
2.	81	1.8	1.3-2.6	130	1.8	1.5-2.3	211	1.8	1.5-2.3
3.	211	3.6	3-4.4	303	4.7	4.1-5.4	514	4.2	3.7-4.7
Bilmiyorum	602	11.8	10.6-13.1	523	8.4	7.5-9.4	1125	10.1	9.3-10.9

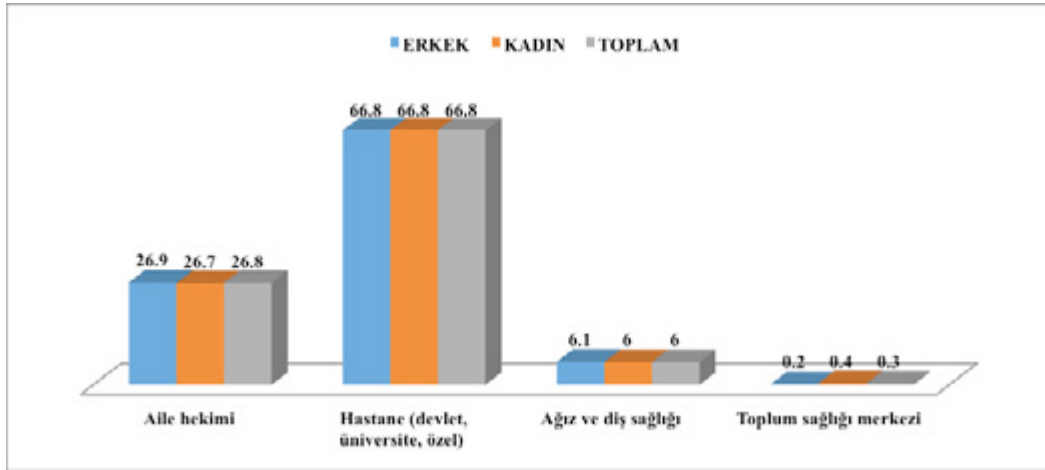
Tablo 3.18’de 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde cinsiyete göre hastaneye başvurma, başvurma nedeni ve hepatit aşısı olma durumunun dağılımı verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere 15 ve üzeri yaş bireylerde Hepatit aşısı olma durumu erkeklerde %18.7, kadınlarda %16’dır. Hepatit aşısının doza göre dağılımı;

1.doz erkeklerde %1.4, kadınlarda %1.1,

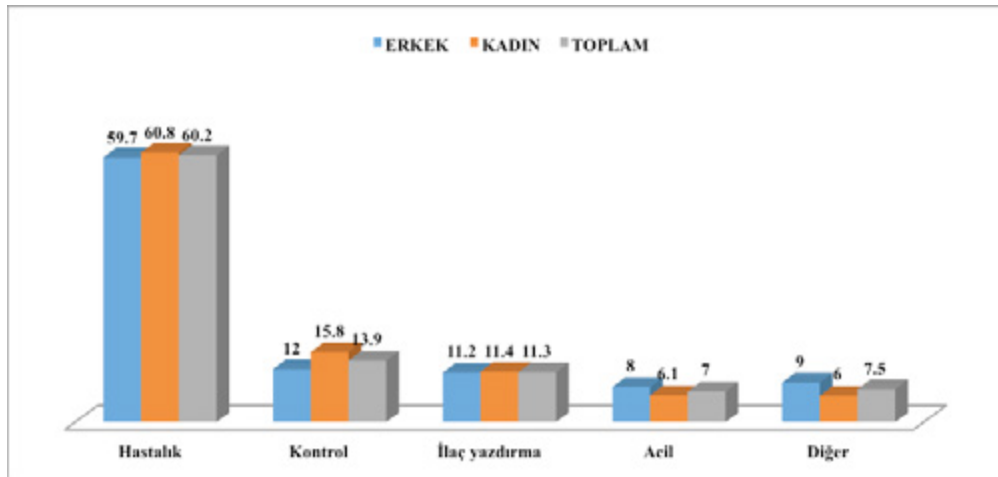
2.doz erkek ve kadında %1.8 ,

3.doz ise erkeklerde %3.6, kadınlarda %4.7’dir.

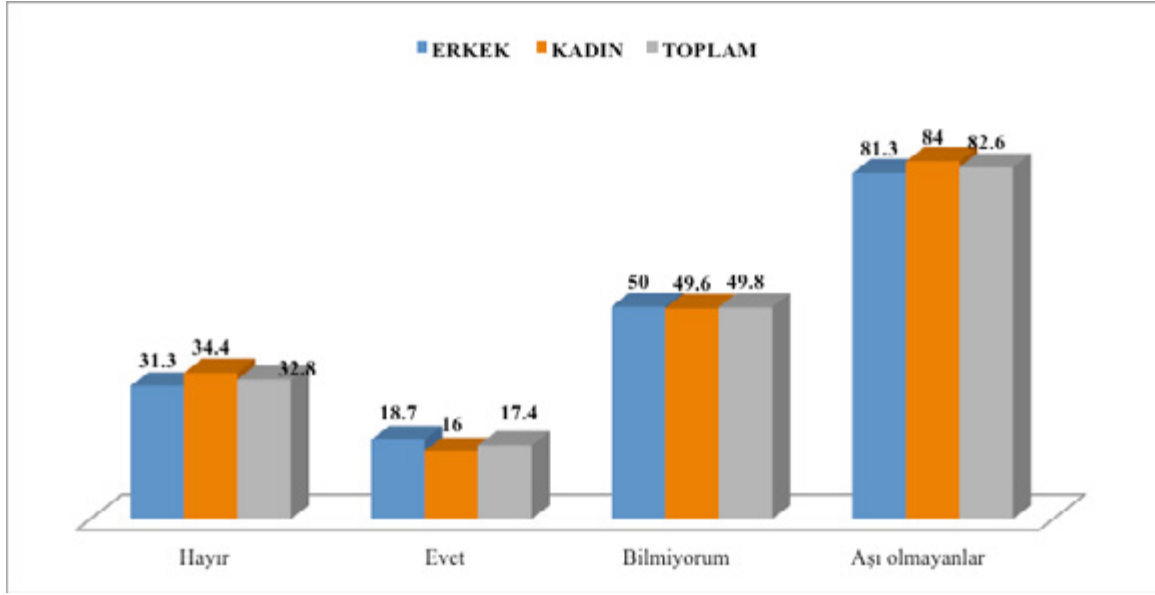
Son 3 ayda bir sağlık kurumuna başvuru durumuna bakıldığında herhangi bir nedenle en sık hastaneye (Devlet, üniversite, özel) başvuru yapılmıştır (Erkek: %66.8, Kadın: %66.8). Sağlık kuruluşuna başvurma nedeni en sık hastalık (Erkek: %59.7, Kadın: %60.8) olurken onu kontrol nedeni ile başvuru izlemiştir (Erkek: %12, Kadın: %13.9).



Şekil 3. 1. Türkiye’de cinsiyete göre son 3 ayda başvurduğu sağlık kuruluşlarının dağılımı (%)



Şekil 3. 2. Türkiye’de son 3 ayda bir sağlık kurumuna başvuru nedenleri (%)



Şekil 3. 3. Türkiye’de cinsiyete göre hepatit aşısı olma durumu (%)

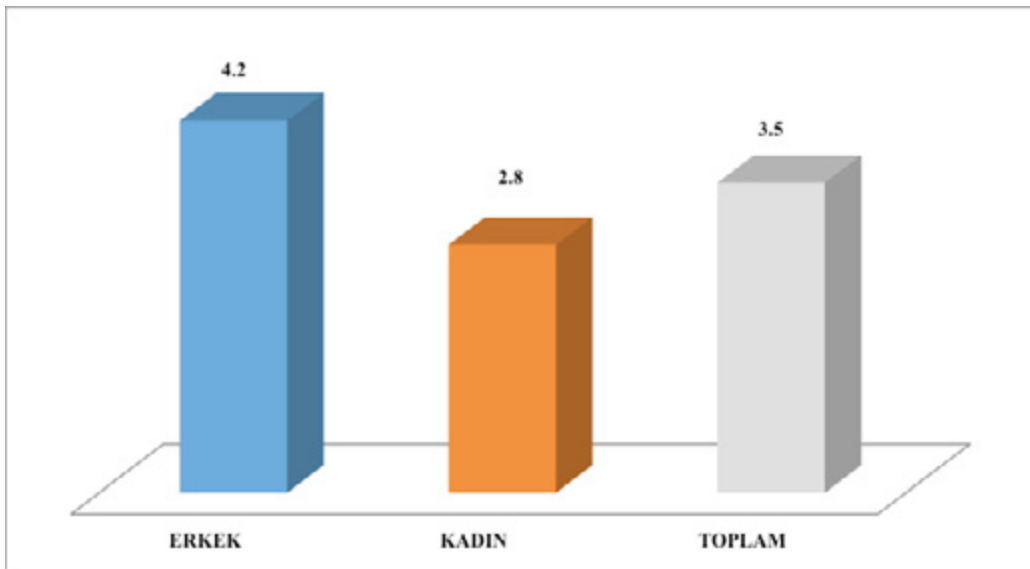
2.1.1. Engellilik Durumu

Tablo 3. 19. Türkiye’de cinsiyete ve rapor alma durumuna göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%), engel türü dağılımı, TBSA 2017

Bedensel ve zihinsel engellilik durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Hayır	5541	95.8	95.1-96.4	6950	97.2	96.6-97.7	12491	96.5	96.1-96.9
Evet	285	4.2	3.6-4.9	212	2.8	2.3-3.4	497	3.5	3.1-3.9
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Engel türü ve nedeni									
Görme									
Yok	5766	99.1	98.7-99.3	7094	99	98.6-99.3	12860	99.1	98.8-99.3
Var	60	0.9	0.7-1.3	68	1	0.7-1.4	128	0.9	0.7-1.2
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
İşitme									
Yok	5748	99	98.6-99.2	7100	99.3	99-99.5	12848	99.1	98.9-99.3
Var	78	1	0.8-1.4	62	0.7	0.5-1	140	0.9	0.7-1.1
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Dil ve konuşma									
Yok	5806	99.6	99.2-99.8	7153	99.9	98.8-100	12959	99.7	99.6-99.8
Var	20	0.4	0.2-0.8	9	0.1	0-0.2	29	0.3	0.2-0.4
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Zihinsel									
Yok	5799	99.4	99.1-99.6	7142	99.7	99.4-99.8	12941	99.6	99.4-99.7
Var	27	0.6	0.4-0.9	20	0.3	0.2-0.6	47	0.4	0.3-0.6
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Ortopedik									
Yok	5705	98.3	97.9-98.7	7086	99	98.7-99.3	12791	98.7	98.4-98.9
Var	121	1.7	1.3-2.1	76	1	0.7-1.3	197	1.3	1.1-1.6
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Ruhsal / Duygusal									
Yok	5818	99.8	99.5-99.9	7159	99.9	99.6-100	12977	99.9	99.7-99.9
Var	8	0.2	0.1-0.5	3	0.1	0-0.4	11	0.1	0.1-0.3
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Süregen (kronik hastalık)									
Yok	5810	99.8	99.6-99.9	7155	99.9	99.8-100	12965	99.9	99.8-99.9
Var	16	0.2	0.1-0.4	7	0.1	0-0.2	23	0.1	0.1-0.2
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100
Sınıflanamayan									
Yok	5816	99.9	99.7-99.9	7162	100	100-100	12978	99.9	99.8-100
Var	10	0.1	0.1-0.3	-	-	-	10	0.1	0-0.2
TOPLAM	5826	100	100-100	7162	100	100-100	12988	100	100-100

Tablo 3.19 ve Şekil 3.4'te 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%) ve engel türü dağılımı verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere; araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş bireylerde bedensel ya da zihinsel engelli olma durumu erkeklerde %4.2, kadınlarda %2.8'dir.

Engel türü; görme olan erkekler %0.9, kadınlar %1'dir. İşitme türü engeli olan erkekler %1, kadınlar %0.7; dil ve konuşma engel türü olan erkekler %0.4, kadınlar %0.1'dir. Zihinsel engelli olma durumu erkeklerde %0.6, kadınlarda %0.3'dür. Ortopedik engeli olan erkeklerde bu oran %1.7, kadınlarda %1'dir. Ruhsal / Duygusal engeli olan erkekler %0.2, kadınlar %0.1'dir. Süregen (kronik hastalık) olma durumu erkeklerde %0.2, kadınlarda %0.1'dir.



Şekil 3. 4. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%)

Tablo 3. 20. Türkiye’de cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumunun engel türü ve doğuştan ya da sonradan olma (%) dağılımı TBSA 2017

Bedensel ve zihinsel engellilik durumu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Engel türü ve nedeni									
Görme									
Doğuştan	10	26.5	13.2-46.2	11	14.5	6.8-28.2	21	20.3	11.9-32.4
Sonradan	45	73.5	53.8-86.8	53	85.5	71.8-93.2	98	79.7	67.6-88.1
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
İşitme									
Doğuştan	10	26.6	13.7-45.1	6	13.2	5.3-29.2	16	21.4	12.3-34.7
Sonradan	68	73.4	54.9-86.3	49	86.8	70.8-94.7	117	78.6	65.3-87.7
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Dil ve konuşma									
Doğuştan	9	72.6	45.6-89.4	3	17.4	4.5-48.6	12	61.3	36.9-81.1
Sonradan	8	27.4	10.6-54.4	5	82.6	51.4-95.5	13	38.7	18.9-63.1
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Zihinsel									
Doğuştan	10	50.1	27.7-72.5	9	50.7	23.7-77.3	19	50.3	32.3-68.3
Sonradan	12	49.9	27.5-72.3	7	49.3	22.7-76.3	19	49.7	31.7-67.7
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Ortopedik									
Doğuştan	18	22.9	13.3-36.5	11	20.6	10.7-36.2	29	22	14.5-31.9
Sonradan	92	77.1	63.5-86.7	59	79.4	63.8-89.3	151	78	68.1-85.5
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Ruhsal / Duygusal									
Doğuştan	2	57.9	15.4-91.2	-	-	-	2	51.3	13.6-87.6
Sonradan	3	42.1	8.8-84.6	2	100	100-100	5	48.7	12.4-86.4
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Süregen (kronik hastalık)									
Doğuştan	1	6.6	0.9-35.6	-	-	-	1	5	0.7-28.5
Sonradan	14	93.4	64.4-99.1	5	100	100-100	19	95	71.5-99.3
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100
Sınıflanamayan									
Doğuştan	2	27.2	5-72.3	-	-	-	2	27.2	5-72.3
Sonradan	6	72.8	27.7-95	-	-	-	6	72.8	27.7-95
TOPLAM	55	100	100-100	64	100	100-100	119	100	100-100

Tablo 3.20’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumunun engel türü ve doğuştan ya da sonradan olma (%) durumu verilmektedir. Bedensel ve zihinsel engellilik durumuna göre görme engeli doğuştan olan erkekler %26.5, kadınlar ise %14.5’dir. İşitme engeli doğuştan olan erkekler %26.6, kadınlar %13.2’dir. Dil ve konuşma engeli doğuştan olan erkekler %72.6, kadınlar %17.4’dür. Zihinsel engeli doğuştan olan erkekler %50.1, kadınlar %50.7’dir. Ortopedik engeli doğuştan olan erkekler %22.9, kadınlar %20.6’dır. Ruhsal/duygusal engeli doğuştan olan erkekler %57.9’dur. Süregen (kronik hastalık) engeli doğuştan olan erkekler %6.6’dır.

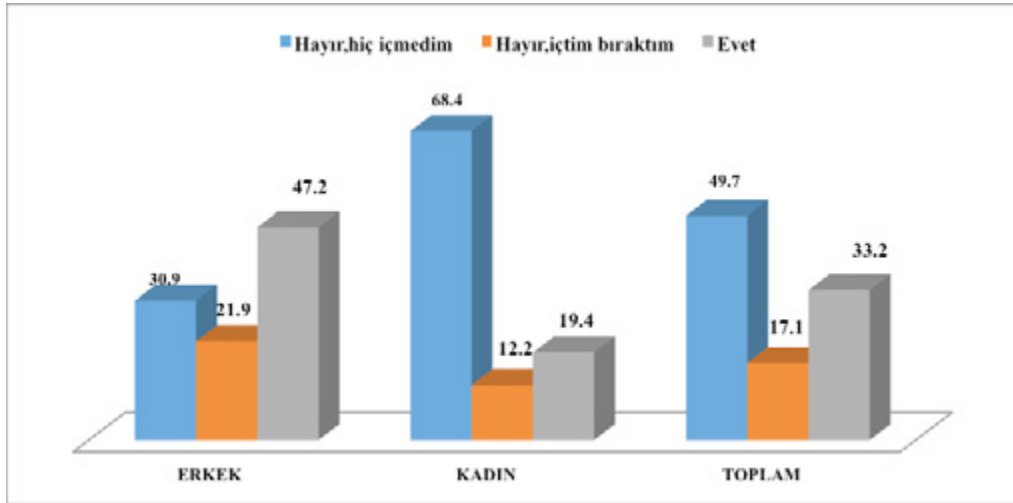
2.1.2 Tütün kullanımı

Tablo 3. 21. Türkiye’de cinsiyete göre tütün ve mamülleri kullanımı, TBSA 2017

Tütün ve mamülleri kullanımı	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Hayır, hiç içmedim	1604	30.9	29.3-32.6	4851	68.4	66.9-69.8	6455	49.7	48.6-50.9
Hayır, içtim bıraktım	1557	21.9	20.6-23.2	901	12.2	11.1-13.5	2458	17.1	16.2-18
Evet	2664	47.2	45.5-48.9	1409	19.4	18.2-20.6	4073	33.2	32.1-34.3
TOPLAM	5825	100	100-100	7161	100	100-100	12986	100	100-100
Sigara									
Hayır	151	6	4.8-7.5	50	4.4	2.8-6.9	201	5.5	4.5-6.8
Evet	2513	94	92.5-95.2	1359	95.6	93.1-97.2	3872	94.5	93.2-95.5
TOPLAM	2664	100	100-100	1409	100	100-100	4073	100	100-100
Sarma sigara									
Hayır	2390	89.8	88.1-91.3	1307	92.2	89.8-94	3697	90.5	89.1-91.7
Evet	274	10.2	8.7-11.9	102	7.8	6-10.2	376	9.5	8.3-10.9
TOPLAM	2664	100	100-100	1409	100	100-100	4073	100	100-100
Nargile									
Hayır	2519	93.1	91.6-94.3	1383	96.8	94.3-98.2	3902	94.2	93-95.2
Evet	145	6.9	5.7-8.4	26	3.2	1.8-5.7	171	5.8	4.8-7
TOPLAM	2664	100	100-100	1409	100	100-100	4073	100	100-100
Pipo									
Hayır	2644	99	98.1-99.5	1401	99.2	97.9-99.7	4045	99.1	98.4-99.4
Evet	20	1	0.5-1.9	8	0.8	0.3-2.1	28	0.9	0.6-1.6
TOPLAM	2664	100	100-100	1409	100	100-100	4073	100	100-100
Puro									
Hayır	2629	98.4	97.5-99	1401	99.2	97.9-99.7	4030	98.6	97.9-99.1
Evet	35	1.6	1-2.5	8	0.8	0.3-2.1	43	1.4	0.9-2.1
TOPLAM	2664	100	100-100	1409	100	100-100	4073	100	100-100
Tütün ve mamülleri kullanım sıklığı;									
SİĞARA									
Her gün	2260	89.4	87.7-91	1078	79	76.2-81.5	3338	86.3	84.8-87.7
Ara sıra/seyrekle	253	10.6	9-12.3	281	21	18.5-23.8	534	13.7	12.3-15.2
TOPLAM	2513	100	100-100	1359	100	100-100	3872	100	100-100
SARMA SİĞARA									
Her gün	192	71.7	64.1-78.3	67	61.4	46.9-74.1	259	69.2	62.4-75.3
Ara sıra/seyrekle	82	28.3	21.7-35.9	35	38.6	25.9-53.1	117	30.8	24.7-37.6
TOPLAM	274	100	100-100	102	100	100-100	376	100	100-100
NARGİLE									
Her gün	7	4.6	1.8-11.2	2	8.1	1.5-33.1	9	5.1	2.3-11.1
Ara sıra/seyrekle	138	95.4	88.8-98.2	24	91.9	66.9-98.5	162	94.9	88.9-97.7
TOPLAM	145	100	100-100	26	100	100-100	171	100	100-100
PİPO									
Her gün	-	-	-	1	25.2	3.4-76	1	6.3	0.9-33.8
Ara sıra/seyrekle	20	100	100-100	7	74.8	24-96.6	27	93.7	66.2-99.1
TOPLAM	20	100	100-100	8	100	100-100	28	100	100-100
PURO									
Her gün	3	6	1.8-18.2	1	25.2	3.4-76	4	9.3	3.1-24.9
Ara sıra/seyrekle	32	94	81.8-98.2	7	74.8	24-96.6	39	90.7	75.1-96.9
TOPLAM	35	100	100-100	8	100	100-100	43	100	100-100

Tablo 3.21’de ve Şekil 3.5’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre tütün ve mamülleri kullanım durumu sunulmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere; tütün ve mamülleri kullanım durumuna göre, herhangi bir tütün grubunu içenler erkeklerde %47.2, kadınlarda %19.4, toplamda ise %33.2’dir. İçilen tütünler içinde sigara erkeklerde %94, kadınlarda %95.6 oranında iken, sarma sigara içenler erkeklerde %10.2, kadınlarda %7.8 olarak beyan edilmiştir. Tütün içenler grubu içerisinde (4 073 kişi) nargile içenler erkeklerde %6.9, kadınlarda %3.2, pipo içenler erkeklerde %1, kadınlarda %0.8, puro içenler erkeklerde %1.6, kadınlarda %0.8’dir.

TBSA 2017 çalışmasında tütün ve mamülleri kullanım sıklığı; sigarayı her gün içenler erkeklerde %89.4, kadınlarda %79’dur. Nargile ara sıra/seyrekle içen erkekler %95.4, kadınlar ise %91.9’dur. Pipo ara sıra/seyrekle içenler erkeklerde %100, kadınlarda %74.8’dir. Puro ara sıra/seyrekle içenler erkeklerde %94, kadınlarda %74.8 olarak beyan edilmiştir. TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması 2016 verilerine göre arasıra tütün kullananların oranı sırasıyla erkeklerde %4.0, kadınlarda %4.1 toplamda %4.1’dir. Aynı araştırma verilerine göre hiç kullanmayanların oranı ise; erkeklerde %36.6 kadınlarda %75.9 toplamda %56.5 olarak bulunmuştur.

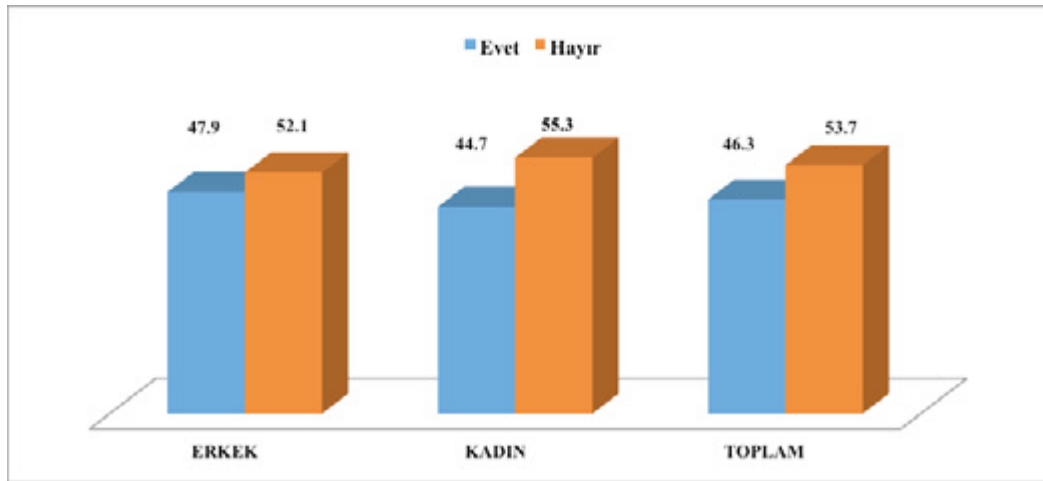


Şekil 3. 5. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre tütün ve mamülleri kullanımı % dağılımı

Tablo 3. 22. Türkiye’de cinsiyete göre bulunulan ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanılıyor diyenlerin dağılımı, TBSA 2017

Ev, işyerinde Sigara/ puro/pipo kullanımı	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Evet	2515	47.9	46.1-49.6	2838	44.7	43.1-46.3	5353	46.3	45.1-47.4
Hayır	3310	52.1	50.4-53.9	4323	55.3	53.7-56.9	7633	53.7	52.6-54.9
TOPLAM	5825	100	100-100	7161	100	100-100	12986	100	100-100

Ev, işyerinde sigara/puro/pipo kullanımı; erkeklerde %47.9, kadınlarda %44.7’dir (Tablo 3.22).



Şekil 3. 6. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bulunulan ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanılıyor diyenlerin % dağılımı

2.1.3 Fiziksel Aktivite

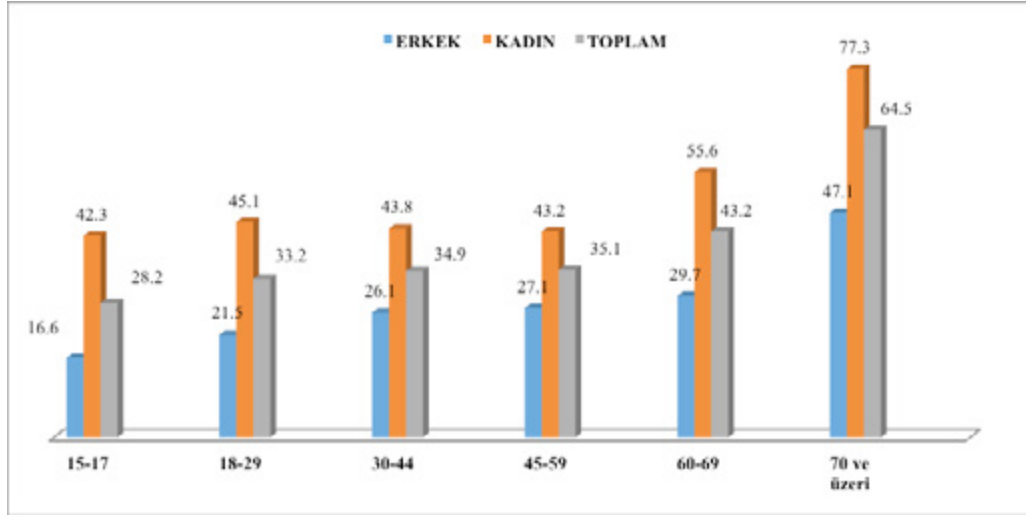
Fiziksel aktivite verilerinin analizinde Dünya Sağlık Örgütü mevcut rehberleri izlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü, erişkinlerin, iş, ulaşım ve boş zaman aktiviteleri de dahil bir hafta boyunca en az aşağıdakilerden birisini yerine getirmeleri gerektiğini önermektedir.

- ✓ 150 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ 75 dakika yüksek düzeyde fiziksel aktivite veya
- ✓ Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitelerin en az dakikada 600 MET’e eşdeğer kombinasyonu.

Tablo 3. 23. Türkiye’de Dünya Sağlık Örgütü sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılama durumunun dağılımı, TBSA 2017

Fiziksel aktivite	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yaş grubu									
15-17									
Kriterler Karşılanmıyor	23	16.6	10.1-26.1	63	42.3	33.8-51.4	86	28.2	22.5-34.6
Kriterler Karşılanıyor	132	83.4	73.9-89.9	85	57.7	48.6-66.2	217	71.8	65.4-77.5
TOPLAM	155	100	100-100	148	100	100-100	303	100	100-100
18-29									
Kriterler Karşılanmıyor	197	21.5	18.4-25	598	45.1	41.6-48.6	795	33.2	30.8-35.8
Kriterler Karşılanıyor	715	78.5	75-81.6	645	54.9	51.4-58.4	1360	66.8	64.2-69.2
TOPLAM	912	100	100-100	1243	100	100-100	2155	100	100-100
30-44									
Kriterler Karşılanmıyor	537	26.1	23.8-28.5	980	43.8	41.3-46.4	1517	34.9	33.1-36.7
Kriterler Karşılanıyor	1409	73.9	71.5-76.2	1255	56.2	53.6-58.7	2664	65.1	63.3-66.9
TOPLAM	1946	100	100-100	2235	100	100-100	4181	100	100-100
45-59									
Kriterler Karşılanmıyor	380	27.1	24.4-30	752	43.2	40-46.5	1132	35.1	33-37.3
Kriterler Karşılanıyor	1015	72.9	70-75.6	960	56.8	53.5-60	1975	64.9	62.7-67
TOPLAM	1395	100	100-100	1712	100	100-100	3107	100	100-100
60-69									
Kriterler Karşılanmıyor	230	29.7	25.8-34.1	546	55.6	51.6-59.6	776	43.2	40.3-46.2
Kriterler Karşılanıyor	564	70.3	65.9-74.2	423	44.4	40.4-48.4	987	56.8	53.8-59.7
TOPLAM	794	100	100-100	969	100	100-100	1763	100	100-100
70 ve üzeri									
Kriterler Karşılanmıyor	294	47.1	42.4-51.8	654	77.3	73.2-80.9	948	64.5	61.3-67.7
Kriterler Karşılanıyor	329	52.9	48.2-57.6	201	22.7	19.1-26.8	530	35.5	32.3-38.7
TOPLAM	623	100	100-100	855	100	100-100	1478	100	100-100
≥15									
Kriterler Karşılanmıyor	1661	26.1	24.7-27.6	3593	47.8	46.2-49.4	5254	37	35.9-38.1
Kriterler Karşılanıyor	4164	73.9	72.4-75.3	3569	52.2	50.6-53.8	7733	63	61.9-64.1
TOPLAM	5825	100	100-100	7162	100	100-100	12987	100	100-100
≥19									
Kriterler Karşılanmıyor	1622	27.1	25.6-28.6	3471	48	46.4-49.6	5093	37.6	36.5-38.7
Kriterler Karşılanıyor	3950	72.9	71.4-74.4	3418	52	50.4-53.6	7368	62.4	61.3-63.5
TOPLAM	5572	100	100-100	6889	100	100-100	12461	100	100-100

Tablo 3.23 ve Şekil 3.7’de DSÖ sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılama durumunun dağılımı sunulmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere; DSÖ sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılamayanların dağılımı; Türkiye nüfusunda 15 ve üzeri yaş grupta %37, 19 ve üzeri yaş grubunda %37.6’dır. Bu oranlar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde 15 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %26.1’i kriterleri karşılamazken kadınlarda bu oran %47.8’dir. 19 ve üzeri yaş grupta ise bu değerler sırasıyla %27.1 erkek, %48 kadındır. DSÖ fiziksel aktivite önerilerini karşılayanların dağılımı yaş grubu ilerledikçe azalmaktadır (15-17 yaş grubu %71.8, 18-29 yaş grubu %66.8, 30-44 yaş grubu %65.1, 45-59 yaş grubu %64.9, 60-6 yaş grubu %56.8 ve 70 ve üzeri yaş grup %35.5).



Şekil 3. 7. Türkiye’de Dünya Sağlık Örgütü sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılamayanların yaş gruplarına göre dağılım durumu

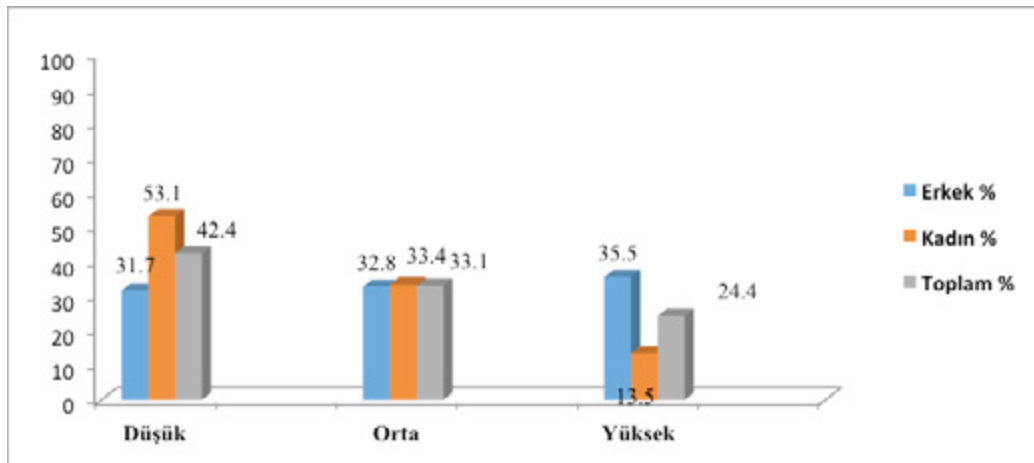
Tablo 3. 24. Türkiye’de Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı, TBSA 2017

	Erkek			Kadın			Toplam		
GPAQ Değerlendirme	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yaş grubu									
15-17									
Düşük	34	22.9	15.4-32.6	70	48.8	39.9-57.8	104	34.5	28.5-41.2
Orta	52	34.9	26.5-44.3	63	39.5	31.3-48.5	115	37	30.9-43.5
Yüksek	69	42.3	33.4-51.6	15	11.7	6.8-19.3	84	28.5	22.9-34.8
TOPLAM	155	100	100-100	148	100	100-100	303	100	100-100
18-29									
Düşük	259	27.7	24.3-31.4	672	51	47.4-54.5	931	39.3	36.7-41.9
Orta	279	30.5	26.9-34.4	414	35.4	32.1-38.9	693	33	30.5-35.6
Yüksek	374	41.8	37.7-45.9	157	13.6	11.1-16.6	531	27.8	25.2-30.4
TOPLAM	912	100	100-100	1243	100	100-100	2155	100	100-100
30-44									
Düşük	650	31.9	29.5-34.5	1113	49.4	46.9-52	1763	40.6	38.8-42.4
Orta	542	28.2	25.7-30.7	791	35	32.6-37.4	1333	31.5	29.8-33.3
Yüksek	754	39.9	37.2-42.7	331	15.6	13.7-17.6	1085	27.9	26.1-29.7
TOPLAM	1946	100	100-100	2235	100	100-100	4181	100	100-100
45-59									
Düşük	442	32	29-35.1	852	47.8	44.5-51.2	1294	39.9	37.7-42.1
Orta	477	36	32.8-39.2	564	35.1	31.6-38.8	1041	35.5	33.2-38
Yüksek	476	32	29.1-35.2	296	17.1	15-19.4	772	24.6	22.7-26.6
TOPLAM	1395	100	100-100	1712	100	100-100	3107	100	100-100
60-69									
Düşük	265	34.9	30.7-39.3	596	61.5	57.5-65.3	861	48.7	45.8-51.7
Orta	346	43.2	39-47.6	281	30.1	26.4-34	627	36.4	33.6-39.3
Yüksek	183	21.9	18.7-25.4	92	8.4	6.7-10.6	275	14.9	13.1-16.9
TOPLAM	794	100	100-100	969	100	100-100	1763	100	100-100
70 ve üzeri									
Düşük	320	50.9	46.2-55.6	680	79.9	75.9-83.4	1000	67.7	64.5-70.7
Orta	234	38.4	33.9-43.1	145	16.8	13.5-20.7	379	25.9	23.1-29.0
Yüksek	69	10.7	8.2-13.9	30	3.3	2.1-5	99	6.4	5.1-8.1
TOPLAM	623	100	100-100	855	100	100-100	1478	100	100-100
≥15									
Düşük	1970	31.7	30.2-33.3	3983	53.1	51.5-54.7	5953	42.4	41.3-43.6
Orta	1930	32.8	31.3-34.5	2258	33.4	31.9-34.9	4188	33.1	32-34.2
Yüksek	1925	35.5	33.8-37.2	921	13.5	12.5-14.7	2846	24.4	23.4-25.5
TOPLAM	5825	100	100-100	7162	100	100-100	12987	100	100-100
≥19									
Düşük	1911	32.5	30.9-34.1	3849	53.3	51.7-54.9	5760	43	41.8-44.1
Orta	1840	32.4	30.8-34.1	2139	32.7	31.2-34.3	3979	32.6	31.5-33.7
Yüksek	1821	35.1	33.4-36.8	901	14	12.9-15.2	2722	24.5	23.4-25.6
TOPLAM	5572	100	100-100	6889	100	100-100	12461	100	100-100

Tablo 3.24 ve Şekil 3.8’de Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı verilmektedir. Tablo 3.24’te görüldüğü üzere; Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı; 15-17 yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %42.3; kadınlar %11.7, 18-29 yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %41.8; kadınlar %13.6, 30-44 yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %39.9; kadınlar %15.6, 45-59 yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %32.0; kadınlar %17.1, 60-69 yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %21.9; kadınlar %8.4, 70 ve üzeri yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %10.7; kadınlar %3.3’dür.

15 ve üzeri yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %35.5, kadınlar %13.5, toplamda ise %24.4’dür.

19 ve üzeri yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %35.1, kadınlar da %14, toplamda %24.5’dir. 15 ve üzeri yaş nüfusta toplumun %42.4’ü düşük, %33.1’i orta, %24.4’ü yüksek düzeyde fiziksel aktivite yapmaktadır. Bu oranlar 19 ve üzeri yaş grubu için sırasıyla %43, %32.6 ve %24.5’dir.



Şekil 3. 8. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş gruplarda uluslararası fiziksel aktivite anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı, TBSA 2017

Tablo 3. 25. Türkiye’de günlük ortalama fiziksel aktivite durumu (dakika), TBSA 2017

Yaş grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
15-17	150	126.6	107.8-145.3	138	77.2	61.4-93	288	104.4	91.8-117
18-29	860	207.4	189.3-225.5	1114	86.6	77.3-95.9	1974	148.6	137.8-159.4
30-44	1766	231.5	216.5-246.5	1995	101.6	94.2-109	3761	167.9	159-177
45-59	1273	197.7	182.1-213.3	1517	108.0	98.6-117.4	2790	153.4	144-162.9
60-69	718	148.6	129-168.2	773	77.9	69.5-86.3	1491	113.9	103-124.9
≥70	490	89.1	75.3-103	464	52.1	44.5-59.8	954	71.5	63.2-79.9

Tablo 3.25’de cinsiyete ve yaş grubuna göre günlük ortalama fiziksel aktivite durumu (dakika) dağılımı verilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere; günlük ortalama fiziksel aktivite durumu; 15-17 yaş grubundaki erkekler ortalama 126.6; kadınlar ortalama 77.2, 18-29 yaş grubundaki erkekler ortalama 207.4; kadınlar ortalama 86.6, 30-44 yaş grubundaki erkekler ortalama 231.5; kadınlar ortalama 101.6, 45-59 yaş grubundaki erkekler ortalama 197.7; kadınlar ortalama 108.0, 60-69 yaş grubundaki erkekler ortalama 148.6; kadınlar ortalama 77.9 iken ≥70 yaş grubundaki erkekler ortalama 89.1; kadınlar ortalama 52.1 dk’dır.

Tablo 3. 26. Türkiye’de günlük ortalama fiziksel aktivite durumu, ortanca, 25 ve 75 çeyreğinin cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

Yaş grubu	Erkek		Kadın		Toplam	
	Ortanca	IQR (25-75)	Ortanca	IQR* (25-75)	Ortanca	IQR (25-75)
15-17	100.7	55-165	45	20-100	80	30-140
18-29	120	60-300	45	20-100	75	30-180
30-44	120	45-370	60	30-120	75	30-230
45-59	90	40-300	60	30-131.9	70	30-180
60-69	60	30-165	40	20-90	60	30-120
≥70	45	25-92.9	30	18.6-60	30	20-75
≥15	105	40-270	45	25-115	60	30-180
≥19	105	40-300	46.8	30-120	60	30-180
	Erkek			Kadın		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
≥15	5257	197.0	188.9-205.1	6001	93.1	88.9-97.3
≥19	5015	202.0	193.4-210.7	5746	95.3	90.8-99.8

*Çeyrekler arası aralık.

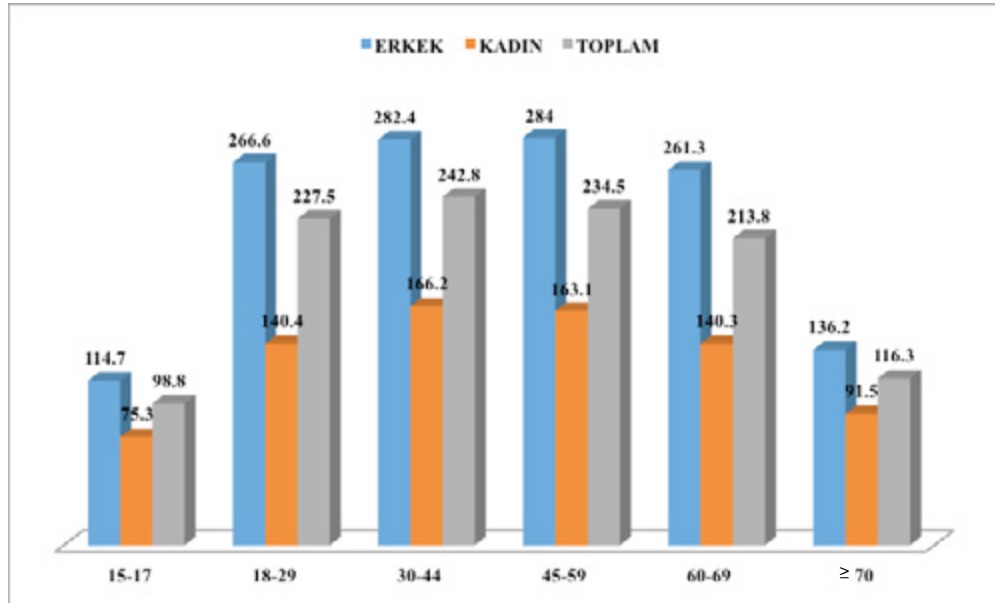
Tablo 3.26’da günlük ortalama fiziksel aktivite durum ortanca (median), 25 ve 75 çeyreğinin cinsiyete göre dağılımı sunulmaktadır. Tabloda görüldüğü üzere; ≥15 yaş grubundaki toplam nüfusun günlük ortanca fiziksel aktivitesi 60 dakika olarak bulunmuştur. Bu oran erkekler de ortalama 105 dakika (çeyrekler arası 40-270); kadınlar da ortalama 45.0 dk’dır (çeyrekler arası 25-115).

≥19 yaş grubundaki nüfusta günlük ortanca fiziksel aktivite 60 dakikadır. Bu oran erkeklerde ortalama 105 dakika (çeyrekler arası 40-300); kadınlarda ortalama 46.8 dakika (çeyrekler arası 30-120 dakika) olarak saptanmıştır.

Tablo 3. 27. Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite durumunun yaş gruplarına ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
15-17	36	114.7	72.0-157.4	26	75.3	38-112.6	62	98.8	69.2-128.6
18-29	352	266.6	236.4-296.9	215	140.4	110.9-169.9	567	227.5	204.5-250.5
30-44	911	282.4	263.1-301.7	579	166.2	150.2-182.2	1490	242.8	228.4-257.3
45-59	556	284.0	257.8-310.1	440	163.1	143.1-183.0	996	234.5	215.3-253.7
60-69	201	261.3	219.0-303.5	141	140.3	118.4-162.2	342	213.8	185.2-242.5
≥70	68	136.2	105.9-166.6	56	91.5	51.3-131.6	124	116.3	90.3-142.2

Tablo 3.27’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite (dakika) durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı verilmektedir. Günlük işte yapılan fiziksel aktivite, 15-17 yaş grubundaki erkekler ortalama 114.7; kadınlar ortalama 75.3, 18-29 yaş grubundaki erkekler ortalama 266.6; kadınlar ortalama 140.4, 30-44 yaş grubundaki erkekler ortalama 282.4; kadınlar ortalama 166.2, 45-59 yaş grubundaki erkekler ortalama 284; kadınlar ortalama 163.1, 60-69 yaş grubundaki erkekler ortalama 261.3; kadınlar ortalama 140.3 iken ≥70 yaş grubundaki erkekler ortalama 136.2; kadınlar ortalama 91.5 dk.’dır.



Şekil 3. 9. Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivitenin cinsiyete ve yaş gruplarına göre (dakika) dağılımı

Tablo 3. 28. Türkiye’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
≥15	2124	269.1	255.9-282.4	1457	152.3	141.6-163.1	3581	227.4	217.7-237.1
≥19	2065	275.7	262.1-289.3	1418	156.6	145.5-167.7	3483	233.3	223.3-243.3

Tablo 3.28’de günlük işte yapılan fiziksel aktivite (dakika) durumunun 15 ve 19 yaş ve üzeri bireylerde cinsiyete göre dağılımı verilmektedir. İşte yapılan aktivite ≥15 yaş grubundaki erkekler de ortalama 269.1; kadınlarda ortalama 152.3 dk’dır. ≥19 yaş grubundaki erkekler ortalaması ise ortalama 275.7; kadınlarda ortalama 156.6 dk’dır.

Tablo 3. 29. Türkiye’de günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresinin yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
15-17	141	42.8	37.1-48.6	130	36.3	29.7-42.9	271	39.9	35.6-44.2
18-29	782	49.7	44.9-54.6	1077	41.6	36.5-46.8	1859	45.7	44.2-49.2
30-44	1529	50.4	47.1-53.6	1867	38.4	39.3-40.4	3396	44.3	42.4-46.2
45-59	1154	51.2	47.9-54.6	1445	37.6	35.8-39.4	2599	44.3	42.4-46.1
60-69	674	54.2	49.1-59.1	729	39.5	36.2-42.9	1403	46.9	43.9-49.9
≥70	474	46.9	38.2-55.7	446	39.6	29.5-35.8	920	40.1	35.2-45

Günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresi (dakika), 15-17 yaş grubundaki erkekler ortalama 42.8; kadınlar ortalama 36.3, 18-29 yaş grubundaki erkekler ortalama 49.7; kadınlar ortalama 41.6, 30-44 yaş grubundaki erkekler ortalama 50.4; kadınlar ortalama 38.4, 45-59 yaş grubundaki erkekler ortalama 51.2; kadınlar ortalama 37.6, 60-69 yaş grubundaki erkekler ortalama 54.2; kadınlar ortalama 39.5 iken ≥70 yaş grubundaki erkekler ortalama 46.9; kadınlar ortalama 39.6 dk’dır (Tablo 3.29).

Tablo 3. 30. Türkiye’de günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresinin cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
≥15	4754	50.1	48.1-52.1	5694	38.9	37.2-40.6	10448	44.5	43.2-45.8
≥19	4526	50.5	48.4-52.6	4551	39.1	37.3-40.9	9977	44.8	43.4-46.2

Araştırma grubunda günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresi ≥15 yaş grubundaki erkekler de ortalama 50.1; kadınlar ortalama 38.9 dakika toplamda ise 44.5 dakikadır. ≥19 yaş grubundaki erkeklerde bu ortalama 50.5, kadınlarda 39.1 dakika, toplamda 44.8 dakikadır. 60-69 yaş grubunda en yüksektir (Tablo 3.30).

Tablo 3. 31. Türkiye’de günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
15-17	102	88.1	75.8-100.4	52	65.6	51-80.1	154	80.3	70.7-89.9
18-29	434	100.5	91.1-109.9	273	69.9	60.7-79.1	707	90.4	83.3-97.5
30-44	652	102.2	93.3-111.2	482	72.8	63.9-81.6	1134	90.7	84.2-97.3
45-59	393	94.1	83.6-104.6	367	86.3	71.9-100.6	760	90.6	82.1-99.2
60-69	210	106.6	88.6-124.6	174	65.2	54.9-75.5	384	87.5	76.4-98.6
≥70	118	95.2	72.6-117.7	65	61.9	49.6-74.1	183	84	68.2-99.9

Tablo 3.31’de günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumu verilmektedir. Tablo’da görüldüğü üzere günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumu, 15-17 yaş grubundaki erkekler ortalama 88.1; kadınlar ortalama 65.6, 18-29 yaş grubundaki erkekler ortalama 100.5; kadınlar ortalama 69.9, 30-44 yaş grubundaki erkekler ortalama 102.2; kadınlar ortalama 72.8, 45-59 yaş grubundaki erkekler ortalama 94.1; kadınlar ortalama 86.3, 60-69 yaş grubundaki erkekler ortalama 106.6; kadınlar ortalama 65.2 iken ≥70 yaş grubundaki erkekler ortalama 95.2; kadınlar ortalama 61.9 dk.’dır.

Tablo 3. 32. Türkiye’de günlük ortalama eğlence ve boş zamanla ilişkili fiziksel aktivite durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
≥15	1909	98.9	94-103.9	1413	73.4	68.3-78.6	3322	89.3	85.6-92.9
≥19	1747	99.6	94.1-105.1	1326	74.3	68.8-79.8	3073	89.9	85.9-93.9

Günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımında 15 ve üzeri yaş bireylerde 89.3 dakika günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili bir aktivite yapmaktadır. Bu oran erkeklerde ortalama 98.9; kadınlarda ortalama 73.4 dk’dır. 19 ve üzeri yaş grup ise toplamda 89.9 dakika eğlence ile ilişkili aktivite yaparken, erkeklerin ortalama 99.6 dk; kadınlarında ortalama 74.3 dk günlük eğlence ve boş zamanla ilişkili aktivite yaptığı saptanmıştır (Tablo 3.32).

Tablo 3. 33. Türkiye’de günlük ortalama oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
15-17	155	486.9	443.7-529.9	148	504.5	467.4-541.5	303	494.8	465.9-523.6
18-29	911	378.1	362.2-393.9	1243	391.6	375.7-407.3	2154	384.7	373.5-395.9
30-44	1946	353.8	342.1-365.3	2235	309.7	300.3-319.1	4181	331.9	324.5-339.4
45-59	1393	370.0	357.4-382.5	1712	331.0	319.7-342.2	3105	350.5	342.0-359.1
60-69	794	412.9	394.9-430.7	969	409.2	390.6-427.8	1763	410.9	398.0-423.8
≥70	623	493.0	471.3-514.7	851	562.9	538.8-587.1	1474	533.3	516.3-550.2

Tablo 3.33'te günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumu; 15-17 yaş grubundaki erkekler ortalama 486.9; kadınlar ortalama 504.5, 18-29 yaş grubundaki erkekler ortalama 378.1; kadınlar ortalama 391.6, 30-44 yaş grubundaki erkekler ortalama 353.8; kadınlar ortalama 309.7, 45-59 yaş grubundaki erkekler ortalama 370; kadınlar ortalama 331, 60-69 yaş grubundaki erkekler ortalama 412.9; kadınlar ortalama 409.2 iken 70 ve üzeri yaş grupta erkekler ortalama 493; kadınlar ortalama 562.9 dk'dır.

Tablo 3. 34. Türkiye’de günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun cinsiyete göre dağılımı (dakika), TBSA 2017

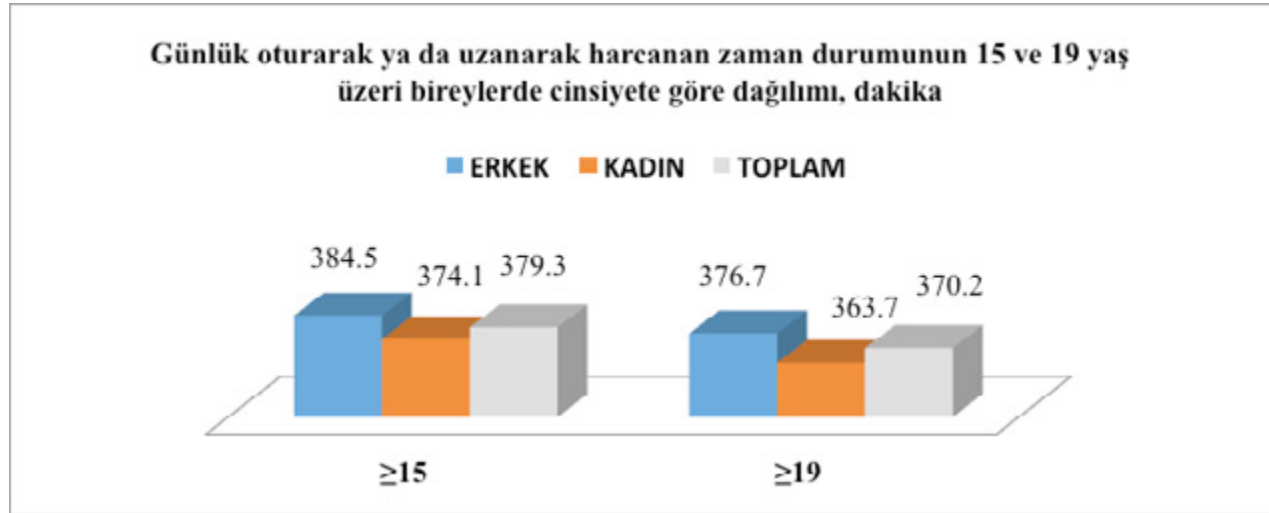
YAŞ GRUBU	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA	N	$\bar{x}$	%95GA
≥15	5822	384.5	377.3-391.6	7158	374.1	367.3-381.0	12980	379.3	374.3-384.2
≥19	5569	376.7	369.6-383.7	6885	363.7	356.8-370.6	12454	370.2	365.2-375.1

Tablo 3.34’te, 15 ve üzeri yaş grubundaki erkekler ortalama 384.5; kadınlar ortalama 374.1 dk günlük oturarak ya da uzanarak vakit geçirmektedir. Bu oranlar 19 ve üzeri yaş grubundaki erkekler de ortalama 376.7; kadınlar ortalama 363.7 dk’dır.

Tablo 3. 35. Türkiye’de herhangi bir işte fiziksel aktivite yapma durumunun cinsiyete ve yaş gruplarına göre dağılımı (%), TBSA 2017

Fiziksel aktivite	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yaş grubu									
15-17									
Yapmıyor	120	76.3	67.5-83.3	122	80.2	71.5-86.7	242	78	72-83.1
Yapıyor	36	23.7	16.7-32.5	26	19.8	13.3-28.5	62	22	16.9-28
TOPLAM	156	100	100-100	148	100	100-100	304	100	100-100
18-29									
Yapmıyor	561	60.8	56.6-64.8	1031	82.2	79.1-84.8	1592	71.4	68.7-74
Yapıyor	352	39.2	35.2-43.4	215	17.8	15.2-20.9	567	28.6	26-31.3
TOPLAM	913	100	100-100	1246	100	100-100	2159	100	100-100
30-44									
Yapmıyor	1039	51.2	48.4-53.9	1661	74.3	72-76.5	2700	62.6	60.7-64.5
Yapıyor	911	48.8	46.1-51.6	579	25.7	23.5-28	1490	37.4	35.5-39.3
TOPLAM	1950	100	100-100	2240	100	100-100	4190	100	100-100
45-59									
Yapmıyor	845	60.5	57.2-63.7	1275	72.2	68.5-75.7	2120	66.3	63.9-68.7
Yapıyor	556	39.5	36.3-42.8	440	27.8	24.3-31.5	996	33.7	31.3-36.1
TOPLAM	1401	100	100-100	1715	100	100-100	3116	100	100-100
60-69									
Yapmıyor	598	76.2	72.7-79.5	829	85.8	82.7-88.4	1427	81.2	78.9-83.3
Yapıyor	201	23.8	20.5-27.3	141	14.2	11.6-17.3	342	18.8	16.7-21.1
TOPLAM	799	100	100-100	970	100	100-100	1769	100	100-100
70 ve üzeri									
Yapmıyor	556	88.4	85.1-91.1	802	93.2	89.8-95.5	1358	91.2	88.9-93
Yapıyor	68	11.6	8.9-14.9	56	6.8	4.5-10.2	124	8.8	7-11.1
TOPLAM	624	100	100-100	858	100	100-100	1482	100	100-100

Tablo 3.35'te herhangi bir işte fiziksel aktivite yapmayan; 15-17 yaş grubundaki erkeklerin oranı %76.3, kadınlarınki ise %80.2'dir. Bu oranlar diğer yaş grupları için sırasıyla; 18-29 yaş grubundaki erkekler %60.8; kadınlar %82.2, 30-44 yaş grubundaki erkekler %51.2; kadınlar %74.3, 45-59 yaş grubundaki erkekler %60.5; kadınlar %72.2, 60-69 yaş grubundaki erkekler %76.2; kadınlar %85.8 iken 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %88.4; kadınlar %93.2'dir.



Şekil 3. 10. Günlük oturarak ya da uzanarak harcanan zaman durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı, dakika

Tablo 3. 36. Türkiye’de ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%), TBSA 2017

Fiziksel aktivite	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yaş grubu									
15-17									
Yapmıyor	15	11.2	6.1-19.5	18	11.2	6.5-18.5	33	11.2	7.5-16.4
Yapıyor	141	88.8	80.5-93.9	130	88.8	81.5-93.5	271	88.8	83.6-92.5
TOPLAM	156	100	100-100	148	100	100-100	304	100	100-100
18-29									
Yapmıyor	131	13.5	11.1-16.3	169	12.1	10.1-14.4	300	12.8	11.2-14.6
Yapıyor	782	86.5	83.7-88.9	1077	87.9	85.6-89.9	1859	87.2	85.4-88.8
TOPLAM	913	100	100-100	1246	100	100-100	2159	100	100-100
30-44									
Yapmıyor	421	20.3	18.3-22.5	373	16.5	14.7-18.4	794	18.4	17-19.9
Yapıyor	1529	79.7	77.5-81.7	1867	83.5	81.6-85.3	3396	81.6	80.1-83
TOPLAM	1950	100	100-100	2240	100	100-100	4190	100	100-100
45-59									
Yapmıyor	247	19.2	16.7-22	270	14.2	12.3-16.2	517	16.7	15.1-18.4
Yapıyor	1154	80.8	78-83.3	1445	85.8	83.8-87.7	2599	83.3	81.6-84.9
TOPLAM	1401	100	100-100	1715	100	100-100	3116	100	100-100
60-69									
Yapmıyor	125	16.3	13.2-20	241	24.2	21-27.7	366	20.4	18.1-22.9
Yapıyor	674	83.7	80-86.8	729	75.8	72.3-79	1403	79.6	77.1-81.9
TOPLAM	799	100	100-100	970	100	100-100	1769	100	100-100
70 ve üzeri									
Yapmıyor	150	25.3	21.3-29.7	412	50.2	45.5-54.9	562	39.7	36.4-43.1
Yapıyor	474	74.7	70.3-78.7	446	49.8	45.1-54.5	920	60.3	56.9-63.6
TOPLAM	624	100	100-100	858	100	100-100	1482	100	100-100

Tablo 3.36’da ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapmadığı şeklinde sınıflandırılan katılımcıların yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%) sunulmaktadır. Ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapmayan; 15-17 yaş grubundaki erkekler %11.2; kadınlar %11.2, 18-29 yaş grubundaki erkekler %13.5; kadınlar %12.1, 30-44 yaş grubundaki erkekler %20.3; kadınlar %16.5, 45-59 yaş grubundaki erkekler %19.2; kadınlar %14.2, 60-69 yaş grubundaki erkekler %16.3; kadınlar %24.2 iken 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %25, kadınlar %50.2’dir.

Tablo 3. 37. Türkiye’de günlük ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%), TBSA 2017

Yaş grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
≥15									
Yapmıyor	1089	17.7	16.5-19	1483	18	17-19.2	2572	17.9	17-18.7
Yapıyor	4754	82.3	81-83.5	5694	82	80.8-83	10448	82.1	81.3-83
TOPLAM	5843	100	100-100	7177	100	100-100	13020	100	100-100
≥19									
Yapmıyor	1063	18.3	17.1-19.6	1452	18.8	17.6-19.9	2515	18.5	17.7-19.4
Yapıyor	4526	81.7	80.4-82.9	5451	81.2	80.1-82.4	9977	81.5	80.6-82.3
TOPLAM	5589	100	100-100	6903	100	100-100	12492	100	100-100

Tablo 3.37’de günlük ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapmayan; ≥15 ve üzeri yaş erkekler %17.7; kadınlar %18’dir. 19 ve üzeri yaş erkeklerde %18.3; kadınlarda ise %18.8’dir.

Tablo 3. 38. Türkiye’de eğlence ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımı (%), TBSA 2017

Fiziksel aktivite	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
Yaş grubu									
15-17									
Yapmıyor	54	39.1	30-48.9	96	60.4	51.1-69.1	150	48.6	42.1-55.2
Yapıyor	102	60.9	51.1-70	52	39.6	30.9-48.9	154	51.4	44.8-57.9
TOPLAM	156	100	100-100	148	100	100-100	304	100	100-100
18-29									
Yapmıyor	479	51.3	47.2-55.4	973	75.8	72.5-78.8	1452	63.5	60.8-66.1
Yapıyor	434	48.7	44.6-52.8	273	24.2	21.2-27.5	707	36.5	33.9-39.2
TOPLAM	913	100	100-100	1246	100	100-100	2159	100	100-100
30-44									
Yapmıyor	1298	67.6	65-70.1	1758	78.8	76.6-80.8	3056	73.2	71.5-74.8
Yapıyor	652	32.4	29.9 - 35	482	21.2	19.2-23.4	1134	26.8	25.2-28.5
TOPLAM	1950	100	100-100	2240	100	100-100	4190	100	100-100
45-59									
Yapmıyor	1008	72	68.8-75	1348	77.6	74.8-80.2	2356	74.8	72.7-76.8
Yapıyor	393	28	25-31.2	367	22.4	19.8-25.2	760	25.2	23.2-27.3
TOPLAM	1401	100	100-100	1715	100	100-100	3116	100	100-100
60-69									
Yapmıyor	589	76.2	72.5-79.5	796	81.2	78-84.1	1385	78.8	76.4-81
Yapıyor	210	23.8	20.5-27.5	174	18.8	15.9-22	384	21.2	19-23.6
TOPLAM	799	100	100-100	970	100	100-100	1769	100	100-100
70 ve üzeri									
Yapmıyor	506	80.3	76.2-83.9	793	92.8	90.5-94.6	1299	87.6	85.3-89.5
Yapıyor	118	19.7	16.1-23.8	65	7.2	5.4-9.5	183	12.4	10.5-14.7
TOPLAM	624	100	100-100	858	100	100-100	1482	100	100-100

Tablo 3.38’de eğlence ve boş zamanla ilgili fiziksel aktivite yapmayan; 15-17 yaş grubundaki erkekler %39.1; kadınlar %60.4, 18-29 yaş grubundaki erkekler %51.3; kadınlar %75.8, 30-44 yaş grubundaki erkekler %67.6; kadınlar %78.8, 45-59 yaş grubundaki erkekler %72; kadınlar %77.6, 60-69 yaş grubundaki erkekler %76.2; kadınlar %81.2 iken 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %80.3; kadınlar %92.8’dir.

Tablo 3. 39. Türkiye’de günlük eğlence ve boş zamanla ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun dağılımı (%), TBSA 2017

Yaş grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
Yapmıyor	3934	64.2	62.5-65.9	5764	78.3	77-79.6	9698	71.3	70.2-72.4
Yapıyor	1909	35.8	34.1-37.5	1413	21.7	20.4-23	3322	28.7	27.6-29.8
TOPLAM	5843	100	100-100	7177	100	100-100	13020	100	100-100
19 ve üzeri yaş									
Yapmıyor	3842	66.6	64.9-68.3	5577	79.3	78-80.6	9419	73	71.9-74.1
Yapıyor	1747	33.4	31.7-35.1	1326	20.7	19.4-22	3073	27	25.9-28.1
TOPLAM	5589	100	100-100	6903	100	100-100	12492	100	100-100

Tablo 3.39’da günlük eğlence ve boş zamanla ilgili fiziksel aktivite yapmayan; 15 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %64.2; kadınlar %78.3’dür. 19 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %66.6; kadınlar %79.3’dür.

Tablo 3. 40. Türkiye’de günlük işle ilgili fiziksel aktivite yapma durumunun dağılımı (%), TBSA 2017

Yaş grubu	Erkek			Kadın			Toplam		
	N	%	%95GA	N	%	%95GA	N	%	%95GA
15 ve üzeri yaş									
Yapmıyor	3719	61.6	59.9-63.3	5720	78.8	77.4-80.2	9439	70.3	69.1-71.4
Yapıyor	2124	38.4	36.7-40.1	1457	21.2	19.8-22.6	3581	29.7	28.6-30.9
TOPLAM	5843	100	100-100	7177	100	100-100	13020	100	100-100
19 ve üzeri yaş									
Yapmıyor	3524	60.3	58.5-62	5485	78.3	76.8-79.7	9009	69.3	68.2-70.5
Yapıyor	2065	39.7	38-41.5	1418	21.7	20.3-23.2	3483	30.7	29.5-31.8
TOPLAM	5589	100	100-100	6903	100	100-100	12492	100	100-100

Tablo 3.40’da günlük işle ilgili fiziksel aktivite yapmadığı şeklinde sınıflandırılan katılımcıların yaş grupları ve cinsiyete göre dağılım yüzdesi verilmektedir. Günlük işle ilgili fiziksel aktivite yapmayan; 15 ve üzeri yaş erkekler %61.6; kadınlar %78.8’dir. 19 ve üzeri yaş erkekler %60.3; kadınlar %78.3’dür.

2.2. Biyokimyasal Bulgular

Tablo 3. 41. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre AKŞ değerleri dağılımı, TBSA 2017

Glukoz değerleri (mg/dL)											
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	< 70		70-99		100-125 Bozulmuş açlık glukozu		≥126 Aşikar diyabet	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek											
15-18	183	86.8	85.4-88.2	4	2.5	169	93.7	10	3.8	-	-
19-30	592	87.8	86.7-88.9	21	3.7	513	87.5	50	7.9	8	0.9
31-50	1774	94.7	93.3-96	24	1.6	1379	76.5	295	17.6	76	4.3
51-64	952	111.6	107.2-116.1	15	2.1	525	54	263	27.3	149	16.6
65 ve üzeri	734	112.1	108.5-115.7	9	1	387	52.4	186	25.3	152	21.3
TOPLAM	4235	97.4	96.2-98.5	73	2.2	2973	73.6	804	16.8	385	7.2
Kadın											
15-18	206	85.9	84.6-87.2	7	3.4	185	90.1	14	6.5	-	-
19-30	880	86.3	84.8-87.9	32	3.9	800	90.6	44	5.1	4	0.4
31-50	2113	91.9	90.9-93	30	1.6	1746	81.4	280	14.4	57	2.6
51-64	1263	105.7	103.5-107.9	7	0.4	734	58.5	351	28.6	171	12.4
65 ve üzeri	982	108.8	105.5-112.1	16	1.5	528	54.4	267	27.1	171	17
TOPLAM	5444	94.9	94.1-95.8	92	2	2993	76.5	956	15.9	403	5.6
15 ve üzeri yaş	9679	96.1	95.4-96.8	165	2.1	6966	75.2	1760	16.3	788	6.3
19 ve üzeri yaş	9290	96.9	96.2-97.7	154	2.0	6612	73.7	1736	17.3	788	6.9

Araştırmada 15 ve üzeri yaş 9679 bireyin incelenen kan numunelerinde kan şekeri ortalaması 15 ve üzeri yaş grup için 96.1 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grup için 96.9 mg/dL olarak saptanmıştır. Araştırma grubundaki bireyler temel özelliklerine göre değerlendirildiğinde; 19-30 yaş grubu erkeklerde (70-99) değeri %87.5 olarak saptanmıştır. Kadınlarda ise 19-30 yaş grubunda (70-99) değeri %90.6 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (70-99) değeri %75.2, 19 ve üzeri yaş ise %73.7 olarak saptanmıştır.

AKŞ yüksek olarak saptanan 15 ve üzeri yaş bireylerde %6.3, 19 üstü yaş grubunda ise %6.9 olarak belirlenmiştir. Bozulmuş açlık glukoz değeri (BAG) diyebileceğimiz 101-126 arası değer yüzdesi ise 15 yaş üstü grupta %16.3, 19 üstü yaş grupta ise %17.3’dür. Kadınlarda toplam bu değer %15.9, erkeklerde ise %16.8’dir (Tablo 3.41).

Tablo 3. 42. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre üre değerleri dağılımı, TBSA 2017

Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	Üre mg/dL					
				< 16.6		16.6-48.5		≥ 48.6	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	181	24.1	22.9-25.3	13	9.1	167	90.4	1	0.6
19-30	597	26.4	25.8-27.1	24	4.2	570	95.4	3	0.4
31-50	1758	28.4	27.9-28.9	36	2.7	1700	96	22	1.4
51-64	949	31.6	30.9-32.2	11	1.5	906	94.6	32	3.9
65 ve üzeri	733	36.9	35.8-38.2	6	1.2	623	85.4	104	13.4
TOPLAM	4218	29	28.7-29.4	90	3.2	3966	94.1	162	2.8
Kadın									
15-18	206	19.7	18.8-20.6	57	30.1	149	69.9	-	-
19-30	869	22.4	21.6-23.1	130	15.2	736	84.4	3	0.4
31-50	2102	23.1	22.8-23.4	216	9.9	1880	89.9	6	0.2
51-64	1253	28.6	27.9-29.3	25	2.1	1195	94.9	33	3.0
65 ve üzeri	970	35.9	34.6-37.1	5	0.3	834	86	131	13.7
TOPLAM	5400	25.3	24.9-28.7	433	10.1	4794	87.5	173	2.5
15 ve üzeri yaş	9618	27.1	26.9-27.3	523	6.7	8760	90.7	335	2.6
19 ve üzeri yaş	9231	27.6	27.3-27.8	453	5.6	8444	91.6	334	2.8

15 ve üzeri yaş bireylerde (9 618 kişi) ortalama üre değeri erkeklerde 29 mg/dL, kadınlarda 25.3 mg/dL olarak bulunmuştur. 15 ve üzeri yaş grubun temel özelliklerine göre üre değerleri incelendiğinde, 19-30 yaş grubu erkeklerde (16.6-48.5) değeri %95.4 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (16.6-48.5) değeri 94.9 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (16.6-48.5) değeri %90.7, 19 ve üzeri yaş ise %91.6 olarak tespit edilmiştir. En yüksek değerler erkek ve kadında 65 ve üzeri yaşıdır (Erkek:%13.4, Kadın: %13.7). Üre değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %2.6, 19 ve üzeri yaş grupta %2.8’dir (Tablo 3. 42).

Tablo 3. 43. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Kreatinin mg/dL									
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	<0.7		0.7-1.2		≥1.3	
				N	%	N	%	N	%
15-18	214	0.8	0.7-0.9	34	16.9	179	82.6	1	0.5
19-30	778	0.9	0.8-0.9	23	2.7	751	96.8	4	0.4
31-50	2185	0.9	0.9-0.9	70	3.4	2092	95.5	23	1.0
51-64	1157	0.9	0.9-0.9	35	3.1	1092	94.3	30	2.6
65 ve üzeri	904	0.9	0.9-1	27	3.3	785	86.3	92	10.5
TOPLAM	5238	0.9	0.9-0.9	189	4.2	4899	93.7	150	2.1
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	<0.5		0.5-0.9		≥1	
				N	%	N	%	N	%
15-18	249	0.6	0.6-0.6	4	1.5	245	98.5	-	-
19-30	1046	0.6	0.6-0.6	25	2.0	1015	97.5	6	0.5
31-50	2458	0.7	0.7-0.7	48	2.3	2374	96.3	36	1.4
51-64	1450	0.7	0.7-0.7	21	1.6	1353	94	76	4.4
65 ve üzeri	1165	0.8	0.8-0.8	11	1.1	953	82.3	201	16.6
TOPLAM	6368	0.7	0.7-0.7	109	1.9	5940	94.6	319	3.5
15 ve üzeri yaş	11606	0.8	0.8-0.8	298	3.1	10839	94.1	469	2.8
19 ve üzeri yaş	11143	0.8	0.8-0.8	260	2.5	10415	94.4	468	3

15 ve üzeri yaş bireylerin (11 606 kişi) temel özelliklerine göre kreatinin değerleri ortalaması erkeklerde 0.9, kadınlarda 0.7 mg/dL dir. 19-30 yaş grubu erkeklerde (0.7-1.2) değeri %96.8 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0.5-0.9) değeri %98.5 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0.7-1.2, Kadın 0.5-0.9) değeri %94.1, 19 ve üzeri yaş ise %94.4 olarak tespit edilmiştir. Kreatinin değeri belirlenen referans değerın üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %2.8, 19 ve üzeri yaş grupta %3’dür (Tablo 3. 43).

Tablo 3. 44. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre AST değerleri dağılımı, TBSA 2017

AST U/L							
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-40		≥41	
				N	%	N	%
15-18	219	20.6	19.7-21.5	217	99.5	2	0.5
19-30	782	22.3	21.6-22.9	755	97.4	27	2.6
31-50	2191	23	22.5-23.5	2102	96.1	89	3.9
51-64	1156	21.5	20.9-22.1	1126	97.4	30	2.6
65 ve üzeri	904	20.9	20.4-21.5	885	97.8	19	2.2
TOPLAM	5252	22.2	21.9-22.5	5085	97.1	167	2.9
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-32		≥33	
				N	%	N	%
15-18	245	17.4	16.7-18.1	241	98.6	4	1.4
19-30	1052	18.4	17.8-18.9	1023	97.0	29	3.0
31-50	2456	18.3	18-18.6	2393	97.7	63	2.3
51-64	1447	21.5	20.9-22.1	1364	93.1	83	6.9
65 ve üzeri	1170	20.8	19.9-21.8	1110	94.2	60	5.8
TOPLAM	6370	19.2	18.9-19.4	6131	96.4	239	3.6
15 ve üzeri yaş	11622	20.7	20.5-20.9	11216	96.7	406	3.3
19 ve üzeri yaş	11158	20.8	20.6-21	10758	96.5	400	3.5

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaştaki 11 622 bireyin AST ortalaması erkeklerde 22.2, kadınlarda 19.2 U/L olarak bulunmuştur. Bu bireylerin temel özelliklerine göre AST değerleri dağılımı, 15-18 yaş grubu erkeklerde (0-40) değeri %99.5 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0-32) değeri %98.6 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0-40, Kadın 0-32) değeri %96.7, 19 ve üzeri yaş ise %96.5 olarak tespit edilmiştir. AST değeri belirlenen referans değerın üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %3.3, 19 ve üzeri yaş grupta %3.5’dir (Tablo 3. 44).

Tablo 3. 45. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ALT değerleri dağılımı, TBSA 2017

ALT U/L							
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-41		≥42	
				N	%	N	%
15-18	219	17.6	16.2-19	214	98.0	5	2.0
19-30	783	26.3	24.7-27.8	686	88.8	97	11.2
31-50	2196	29.4	28.4-30.3	1823	83.9	373	16.1
51-64	1157	24.3	23.4-25.3	1065	92.1	92	7.9
65 ve üzeri	903	19.1	18.2-19.9	871	96.3	32	3.7
TOPLAM	5258	25.7	25.1-26.3	4659	89.0	599	11
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-33		≥34	
				N	%	N	%
15-18	247	13.5	12.6-14.5	242	98.2	5	1.8
19-30	1051	16.1	15.3-16.9	1004	95.8	47	4.2
31-50	2462	17.5	17.1-17.9	2329	94.8	133	5.2
51-64	1450	22.2	21.3-22.9	1303	88	147	12
65 ve üzeri	1167	18.1	16.6-19.6	1101	94.4	66	5.6
TOPLAM	6377	17.8	17.4-18.2	5979	94	398	6
15 ve üzeri yaş	11635	21.7	21.4-22.1	10638	91.5	997	8.5
19 ve üzeri yaş	11169	22.3	21.9-22.7	10182	90.9	987	9.1

Türkiye’de analizleri yapılan 11 635 kan numunesi sonucuna göre, 15 ve üzeri yaş bireylerde ALT değerleri ortalaması erkekte 25.7, kadında 17.8 U/L olarak saptanmıştır. Alt değerlerinin 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre dağılımı, 15-18 yaş grubu erkeklerde (0-41) değeri %98 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0-33) değeri %98.2 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0-41 , Kadın 0-33) değeri %91.5, 19 ve üzeri yaş ise %90.9 olarak tespit edilmiştir.

ALT değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %8.5, 19 ve üzeri yaş grupta %9.1’dir (Tablo 3. 45).

Tablo 3. 46. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre protein değerleri dağılımı, TBSA 2017

Protein g/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤5.9		6-7.9		≥8	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	196	7.4	7.3-7.5	-	-	177	90.3	19	9.7
19-30	724	7.4	7.4-7.4	-	-	643	89.7	81	10.3
31-50	2011	7.2	7.2-7.3	6	0.3	1860	92	145	7.8
51-64	1046	7.1	7.1-7.2	3	0.2	989	95.2	54	4.7
65 ve üzeri	834	7.1	7-7.1	12	1.1	792	94.7	30	4.2
TOPLAM	4811	7.3	7.2-7.3	21	0.2	4461	92.1	329	7.7
Kadın									
15-18	217	7.4	7.4-7.5	-	-	183	85.1	34	14.9
19-30	940	7.3	7.3-7.4	2	0.1	852	91.1	86	8.8
31-50	2242	7.2	7.2-7.2	2	0.0	2113	94.6	127	5.4
51-64	1327	7.2	7.2-7.2	7	0.6	1236	92.5	84	6.9
65 ve üzeri	1071	7.1	7.1-7.2	12	1.3	1001	93.2	58	5.5
TOPLAM	5797	7.2	7.2-7.3	23	0.3	5385	92.4	389	7.2
15 ve üzeri yaş	10608	7.2	7.2-7.3	44	0.3	9846	92.3	718	7.5
19 ve üzeri yaş	10195	7.2	7.2-7.2	44	0.3	9486	92.7	665	7.0

İncelenen 10 608 kan numunesinde 15 ve üzeri yaş bireylerde protein değeri ortalaması erkekte 7.3, kadınlarda 7.2 g/dL dir. Temel özelliklerine göre protein değerleri dağılımı, 51-64 yaş grubu erkeklerde (6-7.9 g/dL) değeri %95.2 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 31-50 yaş grubunda (6-7.9 g/dL) değeri %94.6 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (6-7.9 g/dL) değeri %92.3, 19 ve üzeri yaş ise %92.7 olarak tespit edilmiştir. Protein değeri belirlenen referans değerın üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %7.5, 19 ve üzeri yaş grupta %7’dir (Tablo 3. 46).

Tablo 3. 47. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre albumin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Albumin g/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤3.1		3.2-5.5		≥5.6	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	208	4.7	4.6-4.7	-	-	208	100.0	-	-
19-30	752	4.7	4.6-4.7	1	0.5	746	98.9	5	0.6
31-50	2125	4.5	4.5-4.5	2	0.0	2121	99.9	2	0.1
51-64	1121	4.3	4.3-4.4	3	0.1	1118	99.9	-	-
65 ve üzeri	884	4.2	4.2-4.2	3	0.3	880	99.6	1	0.1
TOPLAM	5090	4.5	4.5-4.5	9	0.2	5073	99.6	8	0.2
Kadın									
15-18	238	4.6	4.6-4.7	-	-	236	99.2	2	0.8
19-30	1022	4.5	4.4-4.5	1	0.1	1020	99.9	1	0.0
31-50	2375	4.3	4.3-4.3	3	0.2	2372	99.8	-	-
51-64	1390	4.3	4.3-4.3	3	0.1	1387	99.9	-	-
65 ve üzeri	1117	4.2	4.2-4.2	6	0.4	1111	99.6	-	-
TOPLAM	6142	4.4	4.4-4.4	13	0.1	6126	99.8	3	0.1
15 ve üzeri yaş	11232	4.4	4.4-4.4	22	0.2	11199	99.7	11	0.1
19 ve üzeri yaş	10786	4.4	4.4-4.4	22	0.2	10755	99.7	9	0.1

İncelenen 11 232 kan numunesinde 15 ve üzeri yaş bireylerde albumin ortalaması erkeklerde 4.5, kadınlarda 4.4 g/dL olarak saptanmıştır. 15 ve üzeri yaş bireylerin temel özelliklerine göre albumin değerleri, 15-18 yaş grubu erkeklerde (3.2-5.5 g/dL) değeri %100 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 19-30 ve 51-64 yaş gruplarında (3.2-5.5 g/dL) değeri %99.9 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (3.2-5.5 g/dL) değeri %99.7, 19 ve üzeri yaş ise %99.7 olarak tespit edilmiştir. Albumin değeri belirlenen referans değerın üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %0.1, 19 ve üzeri yaş grupta %0.1’dir (Tablo 3. 47).

Tablo 3. 48. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş erkeklerde temel özelliklerine göre ALP değerleri dağılımı, TBSA 2017

ALP U/L									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 39 Düşük		40-130 Normal		≥ 131 Yüksek	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-17	62	144.2	120.8-167.6	-	-	62	100	-	-
18-30	328	83.5	78.9-88.1	-	-	306	93.4	22	6.6
31-50	890	75.9	74.0-77.9	-	-	873	97.7	17	2.3
51-64	471	75.2	71.8-78.6	-	-	454	96.5	17	3.5
65 ve üzeri	374	73.8	70.1-77.4	-	-	361	96.2	13	3.8
TOPLAM	2125	81.4	79.2-83.6	-	-	2056	96.3	69	3.7

Tablo 3. 49. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş kadınlarda temel özelliklerine göre ALP değerleri dağılımı, TBSA 2017

ALP U/L									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 34 Düşük		35-105 Normal		≥ 106 Yüksek	
				N	%	N	%	N	%
Kadın									
15-18	57	99.4	90.2-108.7	-	-	56	99.0	1	1.0
19-30	487	66.9	64.1-69.7	21	4.5	443	91.1	23	4.4
31-50	1031	67.1	65.2-69.0	36	3.3	943	91.8	52	4.9
51-64	580	80.9	78.4-83.5	19	2.1	461	80.9	100	16.9
65 ve üzeri	481	82.7	77.9-87.4	14	2.6	390	79.9	77	17.5
TOPLAM	2636	73.0	71.6-74.4	90	3.2	2293	88.5	253	8.3

15 ve üzeri yaş erkeklerde ALP ortalaması 81.4 kadınlarda 73.0 U/L’dir. Temel özelliklerine göre ALP değerleri, 15-17 yaş grubu erkeklerde (normal) değeri %100 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-17 yaş gruplarında (normal) değeri %99 olarak tespit edilmiştir.

ALP değeri kadınlarda belirlenen referans değerın üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %8.3, erkeklerde %3.7’dir (Tablo 3. 49).

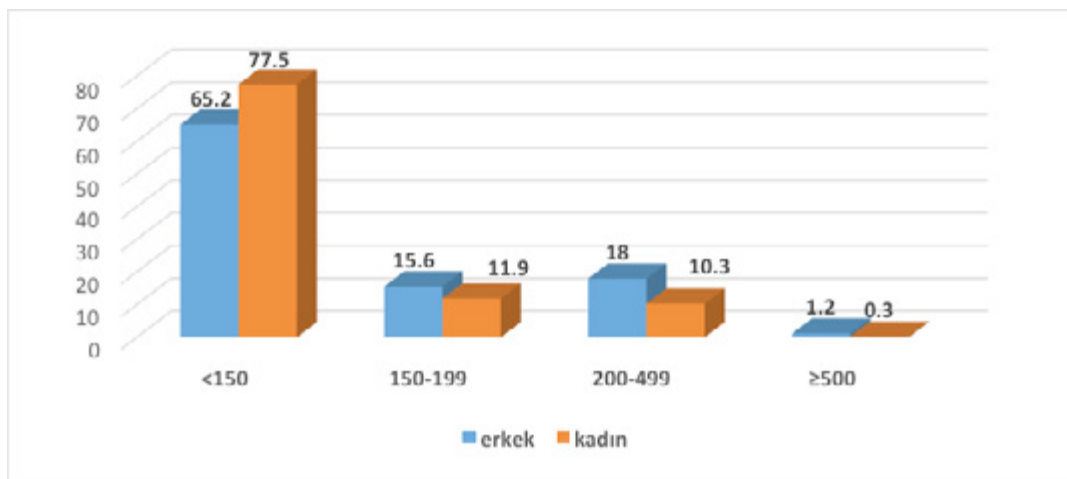
Tablo 3. 50. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre total kolesterol değerleri dağılımı, TBSA 2017

Total Kolesterol mg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤129		130-199		≥200	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	179	141.1	135.9-146.1	74	42.8	104	56.8	1	0.4
19-30	595	165.2	161.7-168.7	94	14.9	401	71.1	100	14.1
31-50	1755	191.7	189.4-193.8	60	4.2	992	56.5	703	39.3
51-64	946	198.7	195.2-202.1	41	4.4	456	47.9	449	47.8
65 ve üzeri	723	191.9	188.3-195.4	45	6.7	391	51.2	287	42.2
TOPLAM	4198	182.5	180.9-184.2	314	10.2	2344	57.9	1540	32.0
Kadın									
15-18	202	153.2	149.0-157.4	40	19.1	151	75.5	11	5.4
19-30	870	163.3	160.4-166.2	109	11.7	648	75.7	113	12.6
31-50	2097	186.7	184.7-188.6	74	3.0	1327	63.9	696	33.2
51-64	1248	215.8	212.7-218.8	11	1.0	453	36.6	784	62.4
65 ve üzeri	967	210.8	207.1-214.5	20	2.2	377	40.4	570	57.4
TOPLAM	5384	187.1	185.6-188.6	254	5.8	2956	59.5	2174	34.8
15 ve üzeri yaş	9582	184.9	183.8-186.0	568	7.9	5300	58.7	3714	33.4
19 ve üzeri yaş	9201	188.1	187.0-189.3	454	5.9	5045	58.0	3702	36.0

Toplam 9 582 kan numunesinin analizinde 15 ve üzeri yaş bireylerin total kolesterol değerleri ortalaması erkeklerde 182.5 mg/dL, kadınlarda 187.1 mg/dL olarak saptanmıştır. 19-30 yaş grubu erkeklerde (130-199 mg/dL) değeri %71.1 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 19-30 yaş grubunda (130-199 mg/dL) değeri %75.7 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (130-199 mg/dL) değeri %58.7, 19 ve üzeri yaş ise %58 olarak tespit edilmiştir. Toplumda referans değer 200 mg/dL'nin üzerinde olan yüzdeler ise 15 ve üzeri yaş grupta %33.4, 19 ve üzeri yaş grupta is %36'dır. Türkiyede erkeklerin %32'sinin kadınların ise %34.8'inin kolesterolü 200 mg/dL'nin üstünde, yani hiperkolesterolemi mevcuttur (Tablo 3. 50).

Tablo 3. 51. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre trigliserit değerleri dağılımı, TBSA 2017

Trigliserit mg/dL											
Temel özellikler	N	x̄	%95 GA	<150 Normal		150-199 Sınırdı yüksek		≥200-499 Yüksek		≥500 ve üstü Çok yüksek	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek											
15-18	183	89.1	80.5-97.6	172	92.7	7	3.2	4	4.1	-	-
19-30	599	123.6	116.8-130.4	447	74.0	77	14.0	72	11.8	3	0.2
31-50	1778	165.2	158.1-172.3	1022	57.1	324	17.9	402	23.1	30	1.9
51-64	957	160.7	152.9-168.5	541	57.6	175	17.2	227	23.6	14	1.6
65 ve üzeri	731	141.1	134.3-147.8	500	67.6	121	17.3	104	14.3	6	0.8
TOPLAM	4248	145.8	141.9-149.6	2682	65.2	704	15.6	809	18.0	53	1.2
Kadın											
15-18	206	83.2	77.6-88.7	197	95.1	7	4.3	2	0.7	-	-
19-30	879	86.4	82.4-90.3	799	90.5	49	6.2	30	3.3	1	0.0
31-50	2118	117.1	113.3-120.9	1674	79.2	243	10.9	196	9.6	5	0.3
51-64	1259	154.6	148.2-161.0	753	61.4	242	17.8	252	20.0	12	0.8
65 ve üzeri	981	145.5	139.9-151.1	597	61.3	206	21.5	173	16.7	5	0.5
TOPLAM	5443	117.9	115.6-120.4	4020	77.5	747	11.9	653	10.3	23	0.3
15 ve üzeri yaş	9691	131.4	129.1-133.7	6702	71.5	1451	13.7	1462	14.0	76	0.7
19 ve üzeri yaş	9302	135.4	133.0-137.8	6333	69.6	1437	14.6	1456	15.1	76	0.8



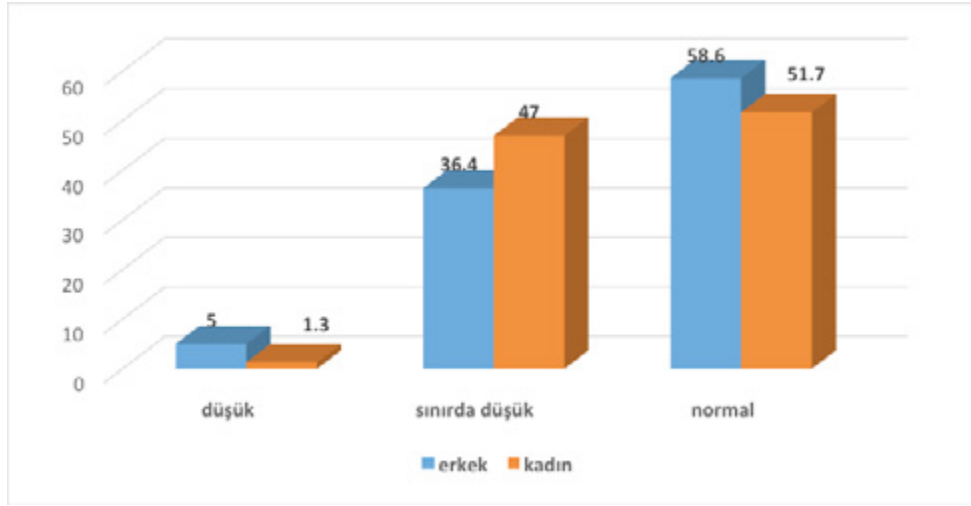
Şekil 3. 11. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre trigliserit değerleri dağılımı, (%)

15 ve üzeri yaş bireylerin (9 691 kişi) trigliserit değerleri ortalaması 131.4 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grup için ise 135.4 mg/dL olarak saptanmıştır. Kadınlarda bu ortalama 117.9 mg/dL, erkeklerde ise 145.8'dir. 15-18 yaş grubu erkeklerde (<150) değeri %92.7 kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (<150) değeri %95.1 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok trigliserit (<150) değeri % 71.5, 19 ve üzeri yaş ise %69.6 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 51).

Tablo 3. 52. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri dağılımı, TBSA 2017

HDL mg/dL									
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤29 Düşük		30-40 Sınırdaki düşük		≥41 Normal	
				N	%	N	%	N	%
15-18	181	45.3	43.9-46.9	4	1.8	58	30.6	119	67.6
19-30	598	43.7	42.4-44.9	26	5.8	227	37.4	345	56.7
31-50	1772	42.5	41.9-43.0	95	5.4	700	39.9	977	54.7
51-64	952	44.7	43.9-45.5	47	4.5	303	33.0	602	62.5
65 ve üzeri	730	45.4	44.4-46.2	34	4.8	205	31.8	491	63.5
TOPLAM	4233	43.7	43.2-44.1	206	5.0	1493	36.4	2534	58.6
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤29 Düşük		30-50 Sınırdaki düşük		≥51 Normal	
				N	%	N	%	N	%
15-18	205	53.4	51.7-55.1	1	0.5	93	43.7	111	55.7
19-30	878	52.8	51.8-53.8	6	0.9	393	48.2	479	50.9
31-50	2109	51.7	51.0-52.5	29	1.4	1012	49.9	1068	48.7
51-64	1257	53.0	52.1-53.9	17	1.4	548	44.7	692	53.9
65 ve üzeri	979	53.8	52.7-54.9	10	1.8	409	41.8	560	56.4
TOPLAM	5428	52.6	52.2-53.1	63	1.3	2455	47.0	2910	51.7
15 ve üzeri yaş	9661	48.3	47.9-48.6	269	3.1	3948	41.9	5444	55.0
19 ve üzeri yaş	9275	48.2	47.8-48.5	264	3.2	3797	42.3	5214	54.5

Araştırmaya katılan 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri ortalaması 48.3 mg/dL, 19 ve üzeri yaş için 48.2 mg/dL olarak saptanmıştır, 15-18 yaş grubu erkeklerde (≥41) değeri %67.6, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (≥51) değeri %55.7 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Normal) değeri %55'dir. 19 ve üzeri yaş ise %54.5 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 52).

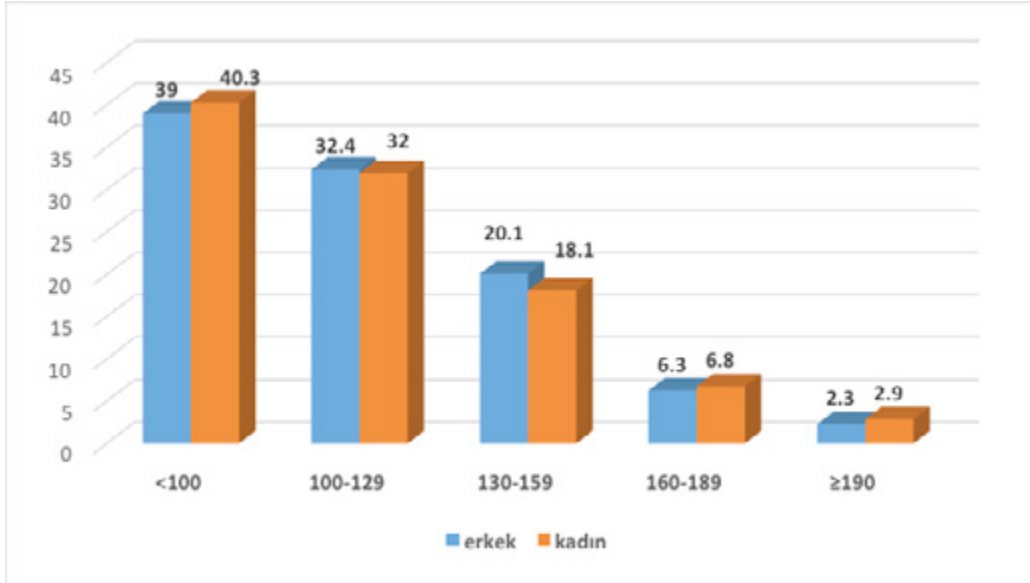


Şekil 3. 12. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri dağılımı (%)

Tablo 3. 53. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre LDL değerleri dağılımı, TBSA 2017

Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	LDL mg/dL									
				<100 Optimal		100-129 Normal		130-159 Sınırdaki yüksek		160-189 Yüksek		≥190 Çok yüksek	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek													
15-18	180	77.6	73.7-81.4	153	81.3	25	17.8	2	0.9	-	-	-	-
19-30	586	97.7	94.7-100.7	318	52.8	184	34.5	70	10.7	11	1.7	3	0.4
31-50	1724	118.7	116.8-120.6	500	30.0	594	33.9	420	24.9	161	8.8	49	2.4
51-64	933	123.6	120.6-126.7	247	26.4	306	32.8	245	26.7	94	8.7	41	5.4
65 ve üzeri	716	119.4	116.3-122.4	215	29.1	249	32.7	174	27.5	57	8.4	21	2.3
TOPLAM	4139	111.2	109.8-112.6	1433	39.0	1358	32.4	911	20.1	323	6.3	114	2.3
Kadın													
15-18	204	83.4	79.7-87.1	157	78.2	37	16.1	9	5.3	-	-	1	0.4
19-30	874	94.2	91.7-96.8	560	64.9	215	24.2	84	8.6	10	1.1	5	1.2
31-50	2094	112.8	111.2-114.4	763	34.7	800	40.1	386	18.1	105	5.1	40	1.9
51-64	1242	132.7	130.1-135.3	226	18.8	397	31.1	341	26.8	184	16.4	94	6.9
65 ve üzeri	972	128.3	125.5-131.1	199	19.4	310	33.6	293	30.6	118	12.0	52	4.4
TOPLAM	5386	111.8	110.6-113.1	1905	40.3	1759	32.0	1113	18.1	417	6.8	192	2.9
15 ve üzeri yaş	9525	111.5	110.6-112.4	3338	39.6	3117	32.2	2024	19.0	740	6.5	306	2.6
19 ve üzeri yaş	9141	114.2	113.3-115.2	3028	36.1	3055	33.6	2013	20.4	740	7.1	305	2.8

15 ve üzeri yaş bireylerin (9 525 kişi) kan numunesi sonucuna göre; LDL değerleri, 15-18 yaş grubu erkeklerde (<100) değeri %81.3, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (<100) değeri %78.2 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (<100) değeri %39.6, 19 ve üzeri yaş ise %36.1 olarak tespit edilmiştir. LDL değeri belirlenen referans değerinin üzerinde olma durumu 15 ve üzeri yaş grupta %2.6, 19 ve üzeri yaş grupta %2.8'dir (Tablo 3.53).

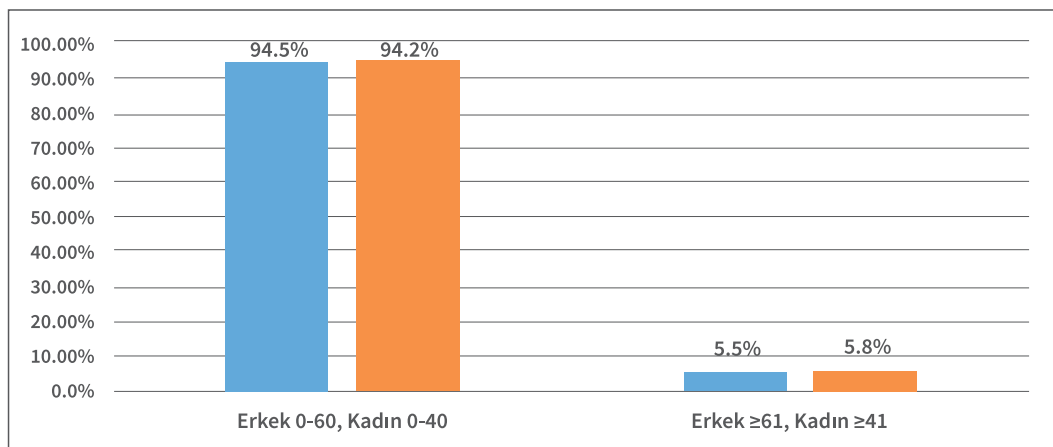


Şekil 3. 13. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre LDL kolesterol değerleri dağılımı (%)

Tablo 3. 54. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri dağılımı, TBSA 2017

GGT U/L							
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-60		≥61	
				N	%	N	%
15-18	205	16.4	15.3-17.5	205	100.0	-	-
19-30	758	23.6	22.1-25.1	731	97.2	27	2.8
31-50	2115	31.9	30.7-33.1	1933	91.6	182	8.4
51-64	1129	33.2	30.7-35.7	1051	92.7	78	7.3
65 ve üzeri	885	27.8	26.1-29.6	833	94.9	52	5.1
TOPLAM	5092	28.4	27.6-29.2	4753	94.2	339	5.8
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-40		≥41	
				N	%	N	%
15-18	239	13.0	10.9-15.0	237	99.0	2	1.0
19-30	1011	13.9	13.3-14.6	993	98.4	18	1.6
31-50	2373	17.8	17.0-18.5	2280	96.2	93	3.8
51-64	1413	26.0	23.2-28.8	1249	88.0	164	12.0
65 ve üzeri	1131	26.3	23.5-29.1	1011	89.2	120	10.8
TOPLAM	6167	19.1	18.3-19.8	5770	94.5	397	5.5
15 ve üzeri yaş	11259	23.8	23.2-24.3	10523	94.4	736	5.6
19 ve üzeri yaş	10815	24.6	23.9-25.1	10081	93.9	734	6.1

15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri, ortalaması 15 ve üzeri yaş grup için 23.8 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grup için bu değer 24.6 mg/dL dir. Kadınlarda bu ortalama 19.1mg/dL dir. 15-18 yaş grubu erkeklerde (0-60 mg/dL) değeri %100 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0-40 mg/dL) değeri %99 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0-60 Kadın (0-40mg/dL) değeri %94.4, 19 ve üzeri yaş ise %93.9 olarak tespit edilmiştir. GGT değeri belirlenen referans değerın üstünde olma durumu 15 ve üzeri yaş grupta %5.6, 19 ve üzeri yaş grupta %6.8’dir (Tablo 3. 54).

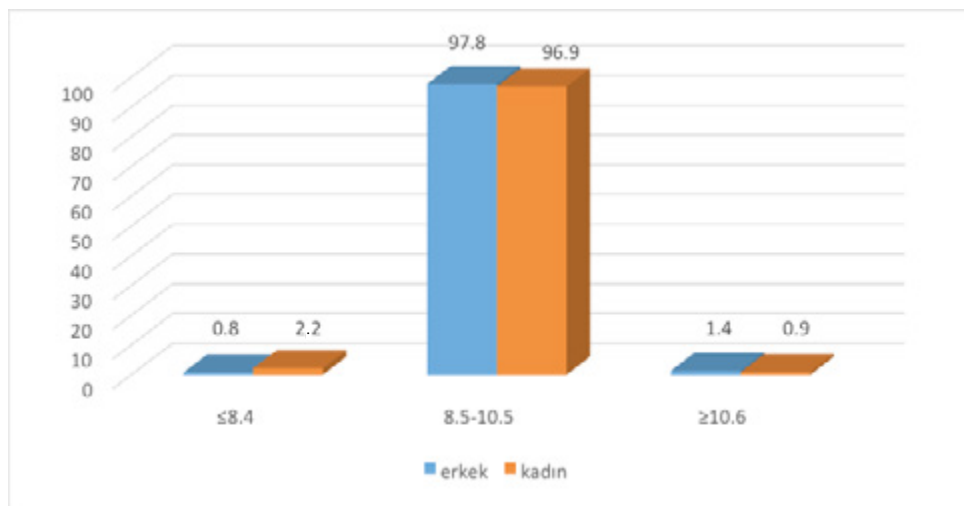


Şekil 3. 14. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri dağılımı

Tablo 3. 55. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kalsiyum değerleri dağılımı, TBSA 2017

Kalsiyum mg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤8.4		8.5-10.5		≥10.6	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	211	9.8	9.7-9.9	1	0.3	203	96.2	7	3.4
19-30	768	9.7	9.6-9.7	1	0.1	750	97.3	17	2.6
31-50	2169	9.5	9.4-9.5	14	0.6	2132	98.4	23	1.0
51-64	1146	9.4	9.3-9.4	14	1.8	1127	97.9	5	0.3
65 ve üzeri	895	9.3	9.3-9.4	17	2.1	870	97.3	8	0.6
TOPLAM	5189	9.5	9.5-9.5	47	0.8	5082	97.8	60	1.4
Kadın									
15-18	246	9.6	9.6-9.7	1	0.7	241	97.9	4	1.5
19-30	1033	9.4	9.3-9.4	16	1.0	1014	98.8	3	0.2
31-50	2426	9.2	9.2-9.3	61	3.9	2352	95.6	13	0.5
51-64	1426	9.4	9.4-9.5	14	0.8	1396	97.6	16	1.6
65 ve üzeri	1152	9.3	9.3-9.4	29	3.0	1108	95.6	15	1.5
TOPLAM	6283	9.4	9.3-9.4	121	2.2	6111	96.9	51	0.9
15 ve üzeri yaş	11472	9.5	9.4-9.5	168	1.5	11193	97.3	111	1.1
19 ve üzeri yaş	11015	9.4	9.4-9.4	166	1.6	10749	97.4	100	1.0

15 ve üzeri yaş (11 472 kişi) bireylerin kan numunesinin incelenmesinde kalsiyum değer ortalaması erkeklerde 9.5 kadınlarda 9.4 olarak saptanmıştır. Bireylerin temel özelliklerine göre kalsiyum değerleri, 31-50 yaş grubu erkeklerde (8.5-10.5) değeri %98.4 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 19-30 yaş grubunda (8.5-10.5) değeri %98.8 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (8.5-10.5) değeri %97.3, 19 ve üzeri yaş ise %97.4 olarak tespit edilmiştir. Kalsiyum değerinin belirlenen referans değerinin altında olma durumu 15 ve üzeri yaş grupta %1.5, 19 ve üzeri yaş grupta %1.6’dır (Tablo 3. 55).



Şekil 3. 15. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre kalsiyum değerleri dağılımı (%)

Tablo 3. 56. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre fosfor değerleri dağılımı, TBSA 2017

Fosfor mg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 2.4		2.5-4.5		≥ 4.6	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	192	3.9	3.8-4.1	4	1.9	153	80.7	35	17.4
19-30	700	3.7	6.6-3.7	33	5.7	587	83.9	80	10.4
31-50	1933	3.4	3.3-3.4	211	10.9	1635	84.5	87	4.6
51-64	1016	3.3	3.2-3.3	156	15.5	824	79.8	36	4.7
65 ve üzeri	821	3.3	3.2-3.3	107	14.2	683	80.4	31	5.5
TOPLAM	4662	3.5	3.4-3.5	511	10.0	3882	82.8	269	7.2
Kadın									
15-18	224	3.9	3.8-3.9	3	2.3	204	87.6	17	10.0
19-30	907	3.7	3.7-3.8	25	2.3	824	90.4	58	7.4
31-50	2163	3.5	3.5-3.6	136	6.3	1922	88.5	105	5.2
51-64	1276	3.7	3.7-3.7	34	2.5	1157	91.8	85	5.6
65 ve üzeri	1062	3.6	3.6-3.7	42	3.6	971	90.6	49	5.8
TOPLAM	5632	3.6	3.6-3.7	240	4.0	5078	89.7	314	6.3
15 ve üzeri yaş	10294	3.6	3.5-3.6	751	7.0	8960	86.3	583	6.7
19 ve üzeri yaş	9878	3.5	3.5-3.5	744	7.4	8603	86.4	531	6.1

10 294 bireyin kan numunelerinin değerlendirilmesi sonucu, 15 ve üzeri yaş bireylerin fosfor değerleri erkeklerde 3.5 mg/dL, kadınlarda ise ortalama 3.6 mg/dL bulunmuştur. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre fosfor değerleri, 31-50 yaş grubu erkeklerde (2.5-4.5mg/dL) değeri %84.5 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (2.5-4.5mg/dL) değeri %91.8 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (2.5-4.5) değeri %86.3, 19 ve üzeri yaş ise % 86.4 olarak tespit edilmiştir.

Toplunun 15 ve üzeri yaş grupta %7’si, 19 ve üzeri yaş grupta %7.4’ü referans değerin altında saptanmıştır (Tablo 3. 56).

Tablo 3. 57. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre magnezyum değerleri, dağılımı TBSA 2017

Magnezyum mg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤1.5		1.6-2.6		≥2.7	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	204	2.0	1.9-2.1	-	-	202	99.5	2	0.5
19-30	738	2.0	2.0-2.1	7	1.2	724	97.9	7	0.8
31-50	2067	2.0	2.0-2.0	19	1.0	2030	98.2	18	0.9
51-64	1103	2.0	2.0-2.0	18	1.8	1073	97.5	12	0.7
65 ve üzeri	847	1.9	1.9-2.0	25	2.9	814	95.7	8	1.3
TOPLAM	4959	2.0	2.0-2.0	69	1.3	4843	97.8	47	0.8
Kadın									
15-18	242	2.0	1.9-2.0	-	-	240	99.5	2	0.5
19-30	996	2.0	1.9-2.0	7	0.6	980	98.3	9	1.1
31-50	2337	1.9	1.9-1.9	22	1.0	2300	98.5	15	0.6
51-64	1367	1.9	1.9-2.0	43	2.6	1312	96.5	12	0.8
65 ve üzeri	1091	1.9	1.9-1.9	52	5.0	1028	93.8	11	1.2
TOPLAM	6033	1.9	1.9-1.9	124	1.6	5860	97.6	49	0.8
15 ve üzeri yaş	10992	2.0	2.0-2.0	193	1.5	10703	97.7	96	0.8
19 ve üzeri yaş	10546	2.0	2.0-2.0	193	1.6	10261	97.6	92	0.9

10 992 bireyin kan numunelerinin değerlendirilmesi sonucu magnezyum değerleri erkeklerde 2 mg/dL, kadınlarda ise ortalama 1.9 mg/dL bulunmuştur. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre magnezyum değerleri, 15-18 yaş grubu erkeklerde (1.6-2.6 mg/dL) değeri %99.5 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (1.6-2.6 mg/dL) değeri %99.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (1.6-2.6 mg/dL) değeri %97.7, 19 ve üzeri yaş ise %97.6 olarak tespit edilmiştir. Referans değerlerde düşük olma yüzdesi Magnezyum değeri referans değerinin altında olan toplumun yüzdesi 15 yaş altında %1.5, 19 ve üzeri yaş grupta ise %1.6’dır (Tablo 3. 57).

Tablo 3. 58. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre CRP değerleri dağılımı, TBSA 2017

CRP mg/dL							
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	0-5		≥ 6	
				N	%	N	%
Erkek							
15-18	149	0.9	0.6-1.2	146	98.2	3	1.8
19-30	570	1.5	1.1-1.8	538	93.7	32	6.3
31-50	1631	1.5	1.0-2.0	1560	96.1	71	3.9
51-64	831	1.5	1.3-1.7	779	94.6	52	5.4
65 ve üzeri	649	2.2	1.8-2.5	580	90.0	69	10.0
TOPLAM	3830	1.5	1.3-1.7	3603	94.8	227	5.2
Kadın							
15-18	169	1.0	0.6-1.3	163	96.8	6	3.2
19-30	803	1.1	1.0-1.3	756	94.6	47	5.4
31-50	1791	1.4	1.2-1.5	1686	94.5	105	5.5
51-64	1056	2.0	1.7-2.3	951	91.1	105	8.9
65 ve üzeri	876	2.6	2.1-3.0	771	88.2	105	11.8
TOPLAM	4695	1.5	1.4-1.6	4327	93.3	368	6.7
15 ve üzeri yaş	8525	1.5	1.4-1.6	7930	94.0	595	6.0
19 ve üzeri yaş	8207	1.6	1.4-1.7	7621	93.7	586	6.3

15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre CRP değerleri, 15-18 yaş grubu erkeklerde (0-5 mg/dL) değeri %98.2 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0-5 mg/dL) değeri %96.8 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (0-5 mg/dL) değeri %94, 19 ve üzeri yaş ise %93.7 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %6’sı, 19 ve üzeri yaş grupta %6.3’ü referans değerinin üzerinde saptanmıştır (Tablo 3. 58).

Tablo 3. 59. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre serum demir değerleri dağılımı, TBSA 2017

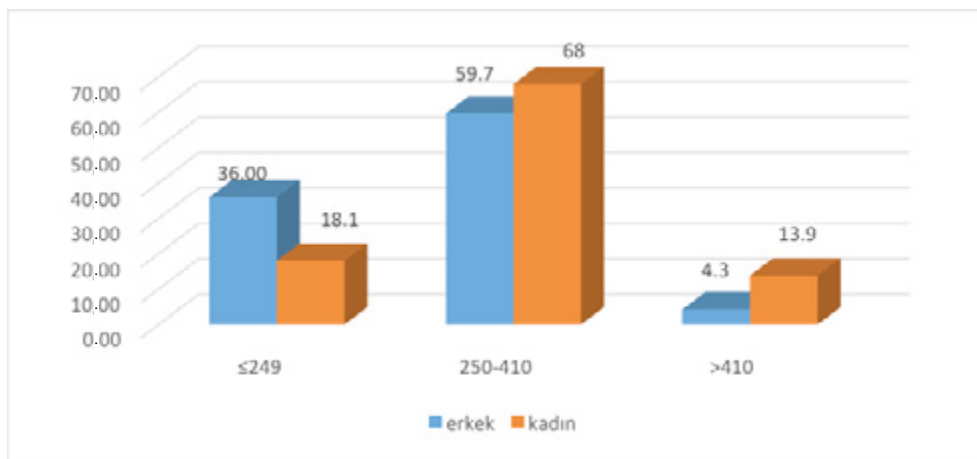
Demir mcg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤49		50-175		≥176	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	175	106.1	98.2-114.0	10	7.7	149	83.0	16	9.2
19-30	563	106.6	102.7-110.5	29	6.0	500	88.5	34	5.5
31-50	1680	100.5	98.5-102.5	102	5.7	1521	91.3	57	3.1
51-64	901	96.6	93.5-99.8	65	8.3	813	88.3	23	3.3
65 ve üzeri	689	87.6	84.8-90.5	79	10.8	600	88.2	10	1.1
TOPLAM	4008	100.4	98.9-102.0	285	6.9	3583	89.1	140	4.0
Kadın									
15-18	189	74.0	68.2-79.9	48	28.7	137	69.3	4	2.0
19-30	833	75.2	70.7-79.7	243	29.7	576	68.1	14	2.2
31-50	1980	71.7	69.7-73.7	617	31.6	1341	67.4	22	1.0
51-64	1173	76.0	74.0-78.1	186	15.9	984	83.8	3	0.3
65 ve üzeri	925	76.3	73.7-78.8	167	17.1	756	82.7	2	0.2
TOPLAM	5100	74.1	72.6-75.5	1261	26.1	3794	72.7	45	1.2
15 ve üzeri yaş	9108	86.9	85.8-88.0	1546	16.8	7377	80.7	185	2.5
19 ve üzeri yaş	8744	86.6	85.5-87.7	1488	16.7	7091	81.0	165	2.3

15 ve üzeri yaş 9 108 bireyin kan numunelerinin analizinde erkeklerde demir ortalaması 100.4, kadınlarda 74.1 olarak saptanmıştır. Bireylerin temel özelliklerine göre demir değerleri, 31-50 yaş grubu erkeklerde (50-175) değeri %91.3 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (50-175) değeri %83.8 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (50-175) değeri %80.7, 19 ve üzeri yaş ise %81 olarak tespit edilmiştir. Serum demir değerinin referans değerlerden düşük olma yüzdesi erkelerde sadece %6.9 iken, kadınlarda bu oran %26.1’dir (Tablo 3. 59).

Tablo 3. 60. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre demir bağlama kapasitesi değerleri dağılımı, TBSA 2017

Demir Bağlama Kapasitesi mcg/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤249		250-410		>410	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	192	300.7	289.2-312.2	50	31.9	123	60.4	19	7.7
19-30	705	279.6	272.8-286.4	246	36.2	422	59.6	37	4.1
31-50	1976	278.0	273.9-282.1	658	36.3	1245	60.5	73	3.3
51-64	1041	278.5	272.8-287.3	354	37.6	632	57.9	55	4.5
65 ve üzeri	818	283.2	276.9-289.5	270	34.6	495	59.6	53	5.8
TOPLAM	4732	280.7	277.9-283.5	1578	36.0	2917	59.7	237	4.3
Kadın									
15-18	220	348.8	335.6-362.0	33	15.3	137	62.3	50	22.5
19-30	939	325.9	319.1-332.8	157	18.1	650	67.5	132	14.4
31-50	2184	332.19	328.1-336.3	337	16.3	1464	67.0	383	16.6
51-64	1298	315.7	311.0-320.4	217	18.0	968	73.5	113	8.5
65 ve üzeri	1059	303.4	296.4-310.3	230	25.5	738	67.0	91	7.4
TOPLAM	5700	325.4	322.6-328.2	974	18.1	3957	68.0	769	13.9
15 ve üzeri yaş	10432	303.2	301.0-305.2	2552	27.1	6874	63.8	1006	9.1
19 ve üzeri yaş	10020	301.2	299.1-303.3	2469	27.4	6614	64.0	937	8.6

TBSA 2017 araştırmasında tüm Türkiye genelinde incelenen 10 432 numunenin serum total demir bağlama kapasitesi (TIBC) düzeylerinin ortalaması 303.2 µg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 280.7 µg/dL olurken, kadınlarda ise 325.3 µg/dL olarak izlenmiştir. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre demir bağlama kapasitesi değerleri, 31-50 yaş grubu erkeklerde (250-410) değeri %60.5 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (250-410) değeri %73.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (250-410) değeri %63.8, 19 ve üzeri yaş ise %64 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %27.1’i, 19 ve üzeri yaş grupta %27.4’ü referans değerinin altında saptanmıştır (Tablo 3. 60).

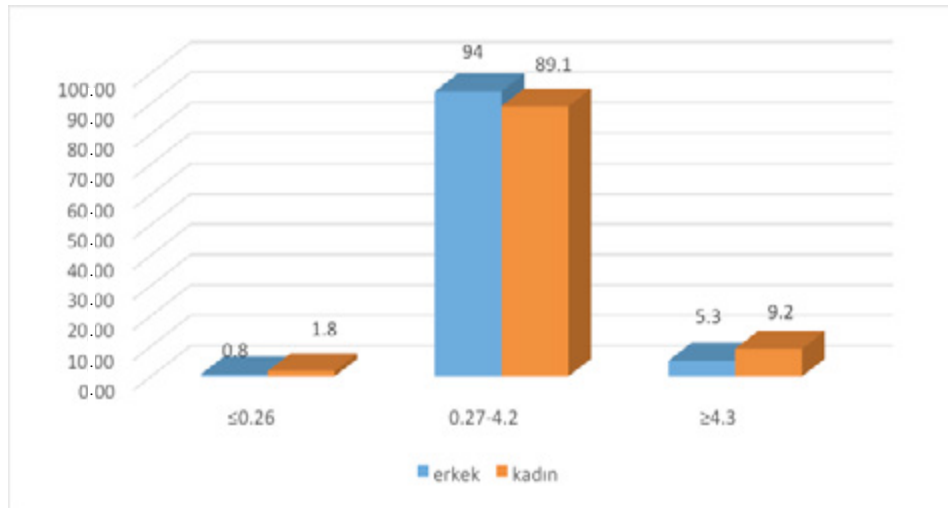


Şekil 3. 16. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre demir bağlama kapasitesi değerleri dağılımı (%)

Tablo 3. 61. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, TBSA 2017

TSH mIU/L									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 0.26		0.27-4.2		≥ 4.3	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	216	2.2	1.9-2.5	-	-	207	94.9	9	5.1
19-30	776	2.7	2.1-3.2	4	0.4	720	93.7	52	5.9
31-50	2186	2.1	1.9-2.2	11	0.4	2067	94.9	108	4.6
51-64	1145	2.0	1.7-2.2	18	5.1	1066	93.6	61	5.0
65 ve üzeri	885	2.1	1.8-2.3	23	2.3	807	91.0	55	6.7
TOPLAM	5208	2.2	2.0-2.4	56	0.8	4867	94.0	285	5.3
Kadın									
15-18	244	2.0	1.8-2.3	2	0.4	230	95.2	12	4.4
19-30	1045	2.5	2.3-2.7	5	0.2	952	91.1	88	8.7
31-50	2455	2.7	2.5-2.9	35	1.7	2181	88.7	239	9.6
51-64	1443	2.6	2.3-2.8	35	2.2	1240	87.3	168	10.5
65 ve üzeri	1152	2.5	2.2-2.8	63	5.0	965	84.8	124	10.2
TOPLAM	6339	2.5	2.4-2.6	140	1.8	5568	89.1	631	9.2
15 ve üzeri yaş	11547	2.4	2.3-2.5	196	1.3	10435	91.5	916	7.2
19 ve üzeri yaş	11087	2.4	2.3-2.5	194	1.4	9998	91.2	895	7.4

TBSA 2017 araştırmasında 11 547 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre TSH değerleri, 15-18 ve 31-50 yaş gruplarında erkeklerde (0.27-4.2 mIU/L) değeri %94.9 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0.27-4.2 mIU/L) değeri %95.2 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (0.27-4.2 mIU/L) değeri %91.5, 19 ve üzeri yaş ise %91.2 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %1.3’ü, 19 ve üzeri yaş grupta %1.4’ü referans değerinin altında saptanmıştır (Tablo 3. 61).



Şekil 3. 17. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, (%)

Tablo 3. 62. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre FT4 değerleri dağılımı, TBSA 2017

FT4 ng/dL									
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤0.97		0.98-1.63		≥1.64	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-20	372	2.0	1.5-2.4	91	25.2	254	65.8	27	9.0
Kadın									
15-20	398	2.1	1.6-2.6	105	27.7	270	65.2	23	7.1
	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤0.92		0.93-1.7		≥1.8	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
21-30	625	1.7	1.4-2.0	117	17.7	482	78.0	26	4.3
31-50	2192	1.9	1.7-2.2	460	22.3	1617	71.5	115	6.2
51-64	1151	1.7	1.5-2.0	248	25.8	844	69.1	59	5.1
65 ve üzeri	892	1.9	1.6-2.1	184	23.9	655	70.2	53	5.9
TOPLAM	4860	1.8	1.7-2.0	22.2	1009	72.3	3598	5.5	253
Kadın									
21-30	898	1.9	1.6-2.2	214	25.5	631	68.5	53	6.0
31-50	2463	1.7	1.5-1.8	700	31.7	1622	62.7	141	5.5
51-64	1435	1.7	1.6-2.0	290	22.3	1061	72.0	84	5.6
65 ve üzeri	1157	1.9	1.6-2.2	227	18.9	851	74.4	79	6.6
TOPLAM	5953	1.8	1.7-1.9	26.6	1431	67.6	4165	5.8	253
15 ve üzeri yaş	11583	1.8	1.7-1.9	2636	24.7	8287	69.3	660	6.0
19 ve üzeri yaş	11119	1.8	1.7-1.9	2517	24.5	7972	69.6	630	5.9

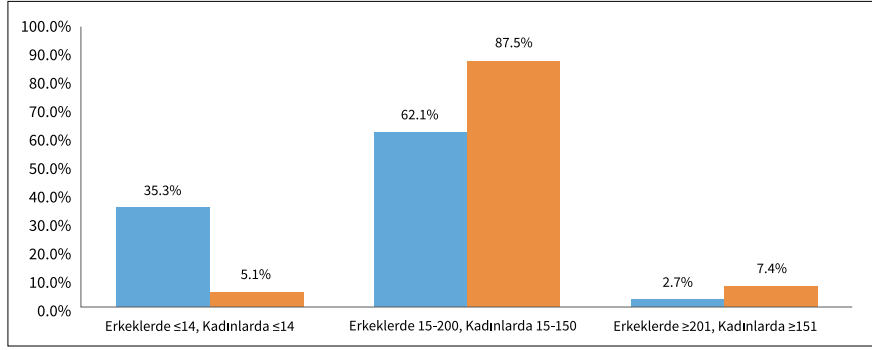
15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre FT4 değerleri, 21-30 yaş grubunda erkeklerde (0.93-1.7 ng/dL) değeri %78 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 65 ve üzeri yaş grubunda (0.93-1.7 ng/dL) değeri %74.4 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (0.93-1.7 ng/dL) değeri %69.3, 19 ve üzeri yaş ise %69.6 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %24.7’si, 19 ve üzeri yaş grupta %24.5’i referans değerin altında saptanmıştır (Tablo 3. 62).

Tablo 3. 63. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı

Ferritin ng/mL									
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 14		15-200		≥ 201	
				N	%	N	%	N	%
15-18	213	44.6	40.0-49.2	15	7.9	198	92.1	-	-
19-30	773	85.4	79.2-91.7	29	3.8	703	91.0	41	5.3
31-50	2164	99.1	94.4-103.7	92	4.0	1887	88.0	185	8.0
51-64	1140	105.3	98.6-112.0	67	5.5	955	83.6	118	10.9
65 ve üzeri	884	96.2	85.1-107.4	85	9.7	718	80.9	81	9.4
TOPLAM	5174	92.2	89.2-95.2	288	5.1	4461	87.5	425	7.4
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 14		15-150		≥ 151	
				N	%	N	%	N	%
15-18	241	21.1	18.9-23.3	104	44.4	137	55.6	-	-
19-30	1038	25.2	23.1-27.4	430	42.9	599	56.3	9	0.8
31-50	2436	26.6	24.7-28.5	1081	45.2	1333	54.0	22	0.8
51-64	1431	55.9	52.5-59.3	230	17.5	1134	77.8	67	4.7
65 ve üzeri	1146	77.8	67.2-88.3	148	11.7	901	77.8	97	10.5
TOPLAM	6292	37.6	35.7-39.4	1993	35.3	4104	62.1	195	2.7
15 ve üzeri yaş	11466	64.8	62.9-66.7	2281	20.2	8565	74.8	620	5.0
19 ve üzeri yaş	11012	67.7	66.6-69.7	2162	19.7	8230	74.9	620	5.5

İncelenen 11 466, 15 ve üzeri yaş bireyin kan numunesinin değerlendirilmesinde; ferritin değerleri, erkeklerde ortalama 92.2 ng/mL kadınlarda ise 37.6 ng/mL olarak saptanmıştır. 15-18 yaş grubunda erkeklerde (15-200 ng/mL) değeri %92.1 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 ve 65 ve üzeri yaş gruplarında (15-150 ng/mL) değeri %77.8 olarak bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde 15-200, Kadınlarda 15-150 ng/mL) değeri %74.8, 19 ve üzeri yaş ise %74.9 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %20.2’si, 19 ve üzeri yaş grupta %19.7’si referans değerin altında saptanmıştır.

2017 Araştırmasında şekilde görüldüğü gibi ferritin düzeyi referans değerlere göre düşük olma durumu kadınlarda %35.3 iken erkeklerde bu oran sadece %5.1 dir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %20.2’si, 19 ve üzeri yaş grupta %19.7’si referans değerin altında saptanmıştır (Tablo 3. 63).

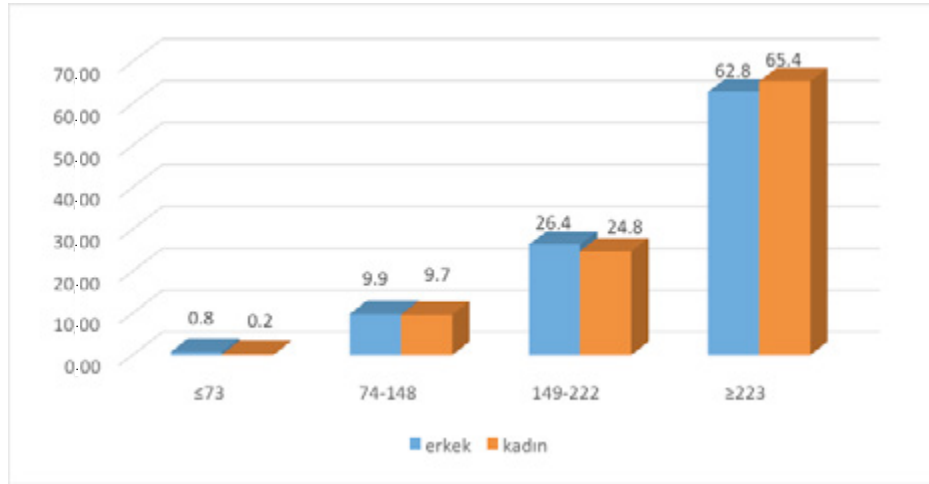


Şekil 3. 18. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı

Tablo 3. 64. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B₁₂ değerleri dağılımı, TBSA 2017

Vitamin B ₁₂ pg/mL											
Temel özellikler	N	x̄	%95 GA	≤73 Çok düşük		74-148 Klinik		149-222 Subklinik		≥223 Normal	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek											
15-18	216	248.1	229.4-266.9	4	2.2	27	14.1	71	32.6	114	51.1
19-30	777	260.8	252.0-269.5	7	1.1	77	9.4	223	27.5	470	61.9
31-50	2186	278.6	272.6-284.6	5	0.2	187	9.5	553	25.5	1441	64.7
51-64	1149	287.7	277.6-297.8	12	1.5	107	10.0	274	24.4	756	64.1
65 ve üzeri	888	316.7	301.1-332.4	2	0.2	74	9.3	226	26.2	586	64.3
TOPLAM	5216	277.2	272.9-281.5	30	0.8	472	9.9	1347	26.4	3367	62.8
Kadın											
15-18	246	265.0	251.9-278.1	1	0.3	29	12.8	54	22.4	162	64.6
19-30	1046	280.8	269.2-292.4	-	-	85	10.7	257	26.2	704	63.1
31-50	2455	293.7	283.5-303.9	6	0.2	208	9.9	598	25.8	1643	64.1
51-64	1434	334.3	319.8-348.7	2	0.1	93	7.6	307	22.7	1032	69.5
65 ve üzeri	1158	356.4	334.8-378.0	6	0.3	96	8.3	243	23.4	813	68.0
TOPLAM	6339	303.6	297.4-309.9	15	0.2	511	9.7	1459	24.8	4354	65.4
15 ve üzeri yaş	11555	290.4	286.6-294.2	45	0.5	983	9.8	2806	26.6	7721	64.1
19 ve üzeri yaş	11093	293.4	289.4-297.4	40	0.4	927	9.5	2681	25.4	7445	64.6

İncelenen 11 555 kişinin kan numunesinin analizinde Vitamin B₁₂ ortalaması erkeklerde 277.2 pg/mL, kadınlarda ise 303.6pg/mL olarak saptanmıştır. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B₁₂ değerleri, 31-50 yaş grubunda erkeklerde (≥223) değeri %64.7 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (≥223) değeri %69.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (≥223) değeri %64.1, 19 ve üzeri yaş ise %64.6 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %0.5'i, 19 ve üzeri yaş grupta %0.4'ü referans değerinin altında saptanmıştır (Tablo 3. 64).

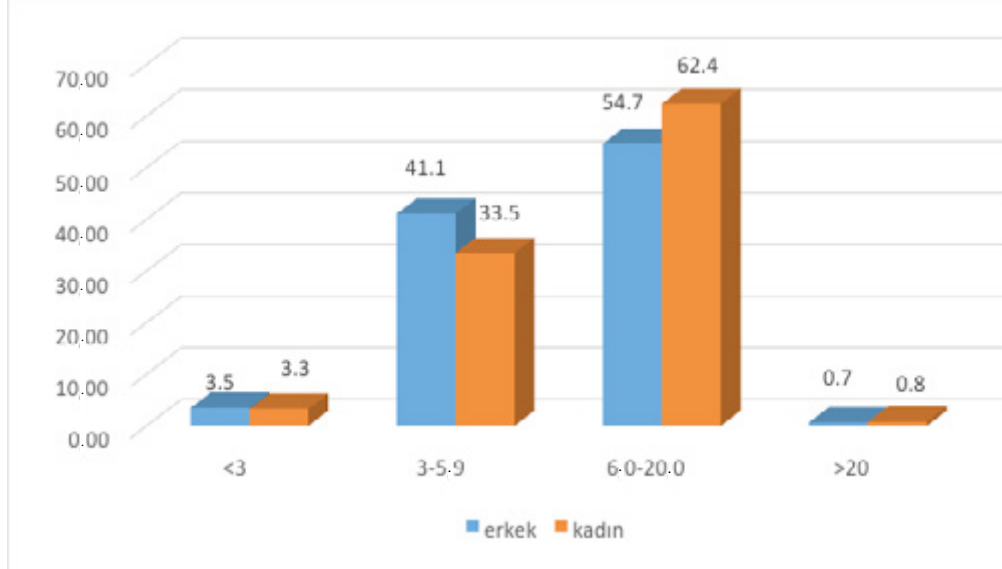


Şekil 3. 19. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B₁₂ değerleri dağılımı

Tablo 3. 65. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı, TBSA 2017

Folat ng/mL											
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	<3 Eksiklik		3-5.9 Yetersizlik		6-20 Normal		>20 Yüksek	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek											
15-18	194	6.5	6.0-7.0	11	5.2	85	47.3	96	46.8	2	0.7
19-30	733	6.4	6.1-6.7	32	5.1	360	49.4	339	44.8	2	0.7
31-50	2034	6.9	6.7-7.0	57	2.7	809	41.9	1158	54.9	10	0.4
51-64	1064	8.0	7.7-8.3	23	2.4	319	29.9	714	66.4	8	0.9
65 ve üzeri	845	7.5	7.2-7.8	24	3.8	272	32.1	539	63.1	10	0.9
TOPLAM	4870	7.0	6.9-7.1	147	3.5	1845	41.1	2846	54.7	32	0.7
Kadın											
15-18	221	6.8	6.3-7.2	9	5.1	99	44.6	111	49.5	2	0.9
19-30	953	6.7	6.5-7.0	35	5.0	388	43.7	525	50.9	5	0.5
31-50	2272	7.8	7.6-8.0	60	2.6	679	32.0	1513	64.7	20	0.8
51-64	1338	8.6	8.4-8.9	12	0.8	295	21.8	1017	76.6	14	0.8
65 ve üzeri	1094	7.9	7.6-8.2	42	4.7	303	29.9	734	64.0	15	1.3
TOPLAM	5878	7.6	7.5-7.8	158	3.3	1764	33.5	3900	62.4	56	0.8
15 ve üzeri yaş	10748	7.3	7.2-7.4	305	3.4	3609	37.3	6746	58.5	88	0.7
19 ve üzeri yaş	10333	7.4	7.3-7.5	285	3.3	3425	36.6	6539	59.4	84	0.7

İncelenen 10 748 kan numunesinin analizinde folat değeri ortalamaları toplamda 7.3 ng/mL erkeklerde 7 ng/mL , ve kadınlarda 7.6 ng/mL olarak saptanmıştır. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre folat değerleri ise, 51-64 yaş grubunda erkeklerde (6-20 ng/mL) değeri %66.4 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (6-20 ng/mL) değeri %76.6 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (6-20 ng/mL) değeri %58.5, 19 ve üzeri yaş ise %59.4 olarak tespit edilmiştir Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %3.4'ü, 19 ve üzeri yaş grupta %3.3'ü referans değerinin altında saptanmıştır (Tablo 3. 65).

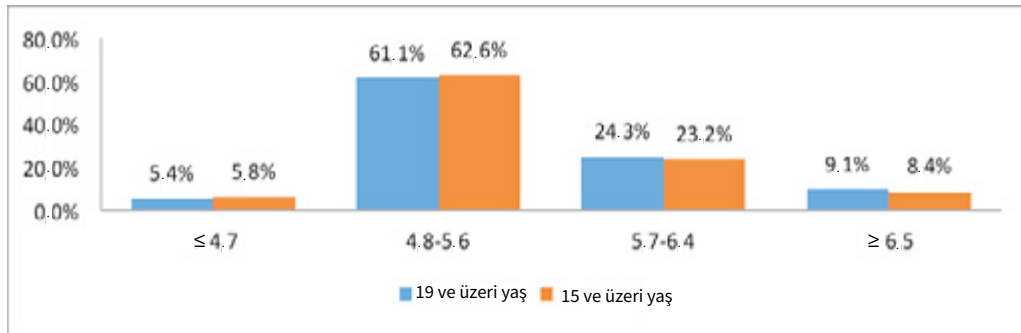


Şekil 3. 20. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı (%)

Tablo 3. 66. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı, TBSA 2017

HbA1c %											
Temel özellikler	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 4.7		4.8-5.6		5.7-6.4 Yüksek risk		≥ 6.5 Aşık diyabet	
				N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek											
15-18	205	5.3	5.2-5.3	17	7.5	156	76.5	31	15.6	1	0.4
19-30	737	5.2	5.2-5.3	68	9.5	596	81.2	63	7.9	10	1.4
31-50	2080	5.6	5.5-5.6	82	4.0	1369	67.2	517	23.1	112	5.7
51-64	1091	6.2	6.0-6.3	17	1.6	466	43.3	384	33.5	224	21.6
65 ve üzeri	868	6.2	6.2-6.1	12	1.2	292	32.1	368	43.5	196	23.2
TOPLAM	4981	5.6	5.6-5.7	196	4.9	2879	63.5	1363	22.7	543	8.9
Kadın											
15-18	238	5.1	5.1-5.2	25	11.6	200	82.0	13	6.4	-	-
19-30	1002	5.2	5.2-5.2	131	13.4	776	77.9	87	8.1	8	0.6
31-50	2369	5.4	5.4-5.5	139	5.5	1613	68.2	496	22.2	88	4.1
51-64	1375	6.1	6.0-6.2	22	1.5	509	37.2	579	43.4	265	18.0
65 ve üzeri	1129	6.2	6.1-6.3	15	1.5	384	33.9	460	40.9	270	23.7
TOPLAM	6080	5.6	5.5-5.6	332	6.6	3482	61.7	1635	23.7	631	7.9
15 ve üzeri yaş	11061	5.6	5.6-5.6	528	5.8	6361	62.6	2998	23.2	1174	8.4
19 ve üzeri yaş	10618	5.6	5.7-5.7	486	5.4	6005	61.1	2954	24.3	1173	9.1

İncelenen 11 061 kan numunesinde 15 ve 19 ve üzeri yaş bireylerde HbA1c ortalaması %5.6 bulunmuştur. Temel özelliklerine göre HbA1c değerleri, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (%4.8-5.6) değeri %81.2 saptanmıştır. Kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (%4.8-5.6) değeri %82 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (%4.8-5.6) değeri %62.6, 19 ve üzeri yaş ise %61.1 olarak tespit edilmiştir. HbA1c düzeyi erkeklerde %8.9 kadınlarda %7.9 oranında %6.5’in üzerinde saptanmıştır. Bu oran AKŞ değerleri ile uyumludur ve 2017 Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri araştırmasından düşüktür (Tablo 3. 66).



Şekil 3. 21. Türkiye’de 15 ve 19 üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı

Tablo 3. 67. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre hemoglobin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Hgb g/dL											
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤7.9 Ciddi eksiklik		8-10.9 Orta eksiklik		11-12.9 Hafif eksiklik		≥13 Normal	
				N	%	N	%	N	%	N	%
15-18	207	15.1	14.9-15.3	1	0.5	-	-	7	2.8	199	96.7
19-30	754	15.6	15.5-15.7	-	-	3	0.3	8	1.2	743	98.5
31-50	2103	15.5	15.4-15.5	-	-	10	0.4	56	2.5	2037	97.5
51-64	1112	14.9	14.9-15.1	1	0.1	12	0.9	70	6.2	1029	92.8
65 ve üzeri	860	14.2	14.1-14.3	1	0.1	36	3.9	134	14.9	689	81.1
TOPLAM	5036	15.3	15.2-15.3	3	0.1	61	0.8	275	4.1	4697	95.0
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤7.9		8-10.9		11-11.9		≥12	
				N	%	N	%	N	%	N	%
15-18	237	13.1	12.9-13.2	-	-	12	4.3	24	10.9	201	84.9
19-30	987	12.9	12.7-12.9	2	0.6	66	8.4	133	13.8	786	77.3
31-50	2375	12.7	12.6-12.8	15	0.5	252	11.4	320	14.5	1788	73.5
51-64	1400	13.2	13.1-13.3	3	0.3	56	4.0	133	9.2	1208	86.5
65 ve üzeri	1116	12.9	12.8-13.0	1	0.1	88	7.3	156	14.9	871	77.8
TOPLAM	6115	12.9	12.8-12.9	21	0.4	474	8.2	766	13.1	48.54	78.3
15 ve üzeri yaş	11151	14.1	14.0-14.1	24	0.2	535	4.5	1041	8.6	9551	86.6
19 ve üzeri yaş	10707	14.1	14.0-14.1	23	0.2	523	4.7	1010	8.8	9151	86.2

15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri dağılımı, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (≥13) değeri %98.5 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (≥12) değeri %86.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde ≥13, Kadınlarda ≥12) değeri %86.6, 19 ve üzeri yaş ise %86.2 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 67).

Tablo 3. 68. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre hematokrit değerleri dağılımı, TBSA 2017

HCT %									
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 40		41-52		≥ 53	
				N	%	N	%	N	%
15-18	217	45.1	44.8-45.7	20	8.4	196	91.4	1	0.3
19-30	770	46.4	46.1-46.7	22	2.7	728	95.4	20	1.9
31-50	2156	45.9	45.8-46.2	114	5.2	1981	92.4	51	2.4
51-64	1148	44.9	44.6-45.1	137	13.2	988	84.4	23	2.5
65 ve üzeri	886	43.1	42.8-43.4	231	25.2	635	72.5	20	2.3
TOPLAM	5177	45.6	45.4-45.7	524	8.3	4538	89.6	115	2.1
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 35		36-46		≥ 47	
				N	%	N	%	N	%
15-18	249	39.9	39.5-40.3	17	5.8	229	93.5	3	0.7
19-30	1035	39.2	38.9-39.5	122	12.1	896	85.9	17	2.0
31-50	2439	38.9	38.7-39.1	389	17.0	2014	81.3	36	1.7
51-64	1437	40.3	40.1-40.6	119	8.1	1268	88.4	50	3.5
65 ve üzeri	1151	39.8	39.5-40.0	158	13.4	950	82.8	43	3.8
TOPLAM	6311	39.4	39.3-39.6	805	12.8	5357	84.9	149	2.3
15 ve üzeri yaş	11488	42.5	42.3-42.6	1329	10.6	9895	87.2	264	2.2
19 ve üzeri yaş	11022	42.4	42.3-42.6	1292	10.9	9470	86.8	260	2.3

15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HCT değerleri dağılımı, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (41-52) değeri %95.4 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (36-46) değeri %93.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde 41-52, Kadınlarda 36-46) değeri %87.2, 19 ve üzeri yaş ise %86.8 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 68).

Tablo 3. 69. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCV değerleri dağılımı, TBSA 2017

MCV fL									
Erkek	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 80.6		80.7-95.5		≥ 95.6	
				N	%	N	%	N	%
15-18	217	84.3	83.4-85.3	36	16.2	181	83.8	-	-
19-30	770	86.4	85.9-86.9	72	9.3	678	88.2	20	2.6
31-50	2158	86.9	86.6-87.3	188	8.1	1892	88.1	78	3.8
51-64	1148	87.4	86.9-87.8	108	9.9	964	84.1	76	6.1
65 ve üzeri	886	88.3	87.8-88.9	93	9.9	681	78.0	112	12.1
TOPLAM	5179	86.9	86.7-87.1	497	9.6	4396	86.0	286	4.4
Kadın	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 80.3		80.4-95.9		≥ 96	
				N	%	N	%	N	%
15-18	249	84.2	83.3-85.0	50	21.9	197	76.9	2	1.2
19-30	1034	84.4	83.8-84.9	206	20.1	816	78.7	12	1.2
31-50	2439	84.2	83.8-84.5	581	23.6	1808	74.7	50	1.7
51-64	1437	85.8	85.3-86.2	198	14.5	1202	83.1	37	2.5
65 ve üzeri	1151	87.3	86.8-87.7	129	10.3	966	85.1	56	4.6
TOPLAM	6310	84.9	84.7-85.1	1164	19.3	4989	78.7	157	2.0
15 ve üzeri yaş	11489	85.9	85.7-86.0	1661	14.5	9385	82.3	443	3.2
19 ve üzeri yaş	11023	86.0	85.9-86.2	1575	14.0	9007	82.5	441	3.5

TBSA 2017 sonuçlarına göre incelenen 11 489 numunenin MCV düzeylerinin ortalaması 85.9 fL olarak saptanmıştır. Erkeklerde 86.69 fL, kadınlarda 85.0 fL MCV düzeyleri izlenmiştir. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCV değerleri, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (80.7-95.5 fL) değeri %88.2 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 65 ve üzeri yaş grubunda (80.4-95.9 fL) değeri %85.1 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde 80.7-95.5 fL, Kadınlarda 80.4-95.9 fL) değeri %82.3, 19 ve üzeri yaş ise %82.5 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 69).

Tablo 3. 70. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCH değerleri dağılımı, TBSA 2017

MCH pg/dL									
	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤27		28-33		≥34	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	217	28.4	27.9-28.8	56	26.1	157	71.3	4	2.6
19-30	769	29.2	29.1-29.4	95	12.9	662	85.5	12	1.6
31-50	2156	29.3	29.2-29.4	262	11.9	1868	86.9	26	1.2
51-64	1148	29.2	29.1-29.4	158	14.0	968	84.6	22	1.6
65 ve üzeri	886	29.3	29.1-29.5	143	15.8	717	81.6	26	2.6
TOPLAM	5176	29.2	29.1-29.3	714	14.1	4372	84.3	90	1.6
Kadın									
15-18	249	27.7	27.4-28.1	89	34.9	158	63.8	2	1.3
19-30	1032	27.7	27.5-27.9	375	37.7	653	62.1	4	0.2
31-50	2438	27.5	27.4-27.7	971	41.4	1452	58.1	15	0.5
51-64	1434	28.2	27.9-28.3	426	30.4	996	68.8	12	0.8
65 ve üzeri	1151	28.5	28.3-28.7	303	26.2	836	72.4	12	1.1
TOPLAM	6304	27.8	27.7-27.9	2164	36.1	4095	63.3	45	0.6
15 ve üzeri yaş	11480	28.5	28.4-28.6	2878	25.1	8467	73.7	135	1.1
19 ve üzeri yaş	11014	28.5	28.5-28.6	2733	24.6	8152	74.3	129	1.0

TBSA 2017 Araştırmasında; genelinde incelenen 11 480 numunenin MCH düzeylerinin ortalaması 28.5 pg olarak saptanmıştır. Erkeklerde 29.2 pg, kadınlarda 27.8 pg MCH düzeyleri izlenmiştir. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCH değerleri, 31-50 yaş grubunda erkeklerde (28-33 pg) değeri %86.9 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 65 ve üzeri yaş grubunda (28-33 pg) değeri %72.4 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (28-33 pg) değeri %73.7, 19 ve üzeri yaş ise %74.3 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 70).

Tablo 3. 71. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCHC değerleri dağılımı, TBSA 2017

MCHC g/dL									
	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤32		33-36		≥37	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	215	33.5	33.3-33.7	38	17.8	172	79.8	5	2.5
19-30	768	33.8	33.7-33.9	90	12.3	664	86.3	14	1.4
31-50	2157	33.7	33.6-33.8	295	14.6	1830	83.5	32	1.9
51-64	1146	33.4	33.3-33.5	239	20.6	893	78.1	14	1.3
65 ve üzeri	886	33.1	32.9-33.2	252	28.1	627	70.8	7	1.1
TOPLAM	5172	33.6	33.5-33.6	914	16.7	4186	81.6	72	1.6
Kadın									
15-18	249	32.7	32.6-33.0	100	40.2	146	58.2	3	1.6
19-30	1031	32.8	32.6-32.9	364	38.4	655	60.6	12	1.0
31-50	2434	32.6	32.5-32.7	1026	43.1	1389	56.2	19	0.6
51-64	1429	32.7	32.6-32.8	586	41.3	836	58.0	7	0.7
65 ve üzeri	1147	32.6	32.5-32.7	507	47.6	637	52.1	3	0.2
TOPLAM	6290	32.7	32.6-32.7	2583	42.0	3663	57.2	44	0.8
15 ve üzeri yaş	11462	33.1	33.1-33.2	3497	29.5	7849	69.3	116	1.2
19 ve üzeri yaş	10998	33.1	33.1-33.2	3359	29.5	7531	69.4	108	1.1

İncelenen 11 462 numunenin MCHC düzeylerinin ortalaması 33.1 g/dL olarak saptanmıştır. MCHC düzeylerinin ortalaması erkeklerde 33.6 g/dL kadınlarda ise 32.7 g/dL olarak bulunmuştur. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre MCHC değerleri, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (33-36) değeri %86.3 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 19-30 yaş grubunda (33-36) değeri %60.6 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (33-36) değeri %69.3, 19 ve üzeri yaş ise %69.4 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 71).

Tablo 3. 72. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre RDW değerleri dağılımı, TBSA 2017

RDW %									
	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤10.9		11-15		≥15.1	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	216	15.6	14.1-17.1	1	0.7	172	81.9	43	17.4
19-30	769	14.5	13.8-15.1	4	0.5	659	86.0	106	13.5
31-50	2156	14.6	14.2-14.9	14	0.4	1822	85.6	320	14.0
51-64	1147	15.1	14.6-15.5	4	0.4	943	82.5	200	17.1
65 ve üzeri	885	15.5	14.9-15.9	1	0.1	646	73.7	238	26.2
TOPLAM	5173	14.8	14.5-15.8	24	0.4	4242	83.6	907	15.9
Kadın									
15-18	247	15.8	14.5-17.1	1	0.2	190	77.3	56	22.5
19-30	1032	15.6	14.9-16.3	8	1.4	759	73.3	265	25.3
31-50	2430	15.1	14.8-15.3	5	0.2	1711	70.1	714	29.7
51-64	1432	14.9	14.6-15.4	2	0.1	1121	79.3	309	20.6
65 ve üzeri	1142	15.6	15.1-16.2	-	-	818	73.0	324	27.0
TOPLAM	6283	15.3	15.1-15.5	16	0.5	4599	73.5	1668	26.0
15 ve üzeri yaş	11456	15.1	14.8-15.2	40	0.4	8841	78.5	2575	21.0
19 ve üzeri yaş	10993	15.0	14.8-15.2	38	0.4	8479	78.5	2476	21.1

İncelenen 11 456 numunenin RDW düzeylerinin ortalaması %15.1 olarak saptanmıştır. Erkeklerde ortalama RDW düzeyi %14.8 kadınlarda ise %15.3 olarak belirlenmiştir. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre RDW değerleri, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (11-15) değeri %86 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 51-64 yaş grubunda (11-15) değeri %79.3 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (11-15) değeri %78.5, 19 ve üzeri yaş ise %78.5 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3. 72).

Tablo 3. 73. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vit. D değerleri dağılımı, TBSA 2017

VİT D ng/mL													
	N	$\bar{x}$	%95 GA	<10 Çok düşük		10-19 Düşük		20-29 Yetersiz		30-79 Normal		≥80 Yüksek	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Erkek													
15-18	207	23.5	22.0-24.9	6	2.9	69	35.7	77	37.1	55	24.3	-	-
19-30	752	20.4	19.7-21.2	63	7.5	318	43.4	259	35.2	110	13.7	2	0.2
31-50	2089	19.9	19.5-20.4	142	7.1	955	47.3	710	32.8	276	12.5	6	0.2
51-64	1102	21.2	20.5-21.9	67	6.8	440	41.4	416	37.3	176	14.1	3	0.3
65 ve üzeri	847	21.4	20.5-22.3	75	8.6	353	42.2	270	31.5	147	17.4	2	0.2
TOPLAM	4997	20.7	20.4-21.1	353	7.0	2135	43.8	1732	34.5	764	14.5	13	0.2
Kadın													
15-18	237	13.4	12.5-14.4	66	30.5	128	53.5	36	14.0	7	2.0	-	-
19-30	990	13.8	13.2-14.5	348	36.3	447	44.9	159	15.4	35	3.2	1	0.1
31-50	2346	15.9	15.3-16.5	648	27.3	1077	47.2	443	18.0	169	6.9	9	0.5
51-64	1378	17.3	16.5-18.1	315	23.3	636	47.4	271	19.1	148	9.9	8	0.4
65 ve üzeri	1119	18.2	16.9-19.5	314	31.5	434	34.7	204	18.7	161	14.6	6	0.5
TOPLAM	6070	15.8	15.4-16.2	1691	29.4	2722	45.6	1113	17.4	520	7.2	24	0.4
15 ve üzeri yaş	11067	18.2	17.9-18.5	2044	18.2	4857	44.7	2845	25.9	1284	10.9	37	0.3
19 ve üzeri yaş	10623	18.2	17.9-18.5	1972	18.3	4660	44.7	2732	25.9	1222	10.7	37	0.3

İncelenen 11 067 numunenin serum 25-OH vitamin D düzeylerinin ortalaması 18.2 ng/mL olarak saptanmıştır. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vit D değerleri, 31-50 yaş grubunda erkeklerde (10-19 ng/mL) değeri %47.3 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (10-19 ng/mL) değeri %53.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (10-19 ng/mL) değeri %44.7, 19 ve üzeri yaş ise %44.7 olarak tespit edilmiştir. Vit D değeri 10 ng/mL’nin altında olma yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %18.2, 19 ve üzeri yaş grupta ise %18.3 ’dür (Tablo 3. 73).

Tablo 3. 74. Türkiye’de 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre parathormon değerleri dağılımı, TBSA 2017

PTH pg/mL									
	N	$\bar{x}$	%95 GA	≤ 14		15-65		≥ 66	
				N	%	N	%	N	%
Erkek									
15-18	184	42.1	38.5-45.8	2	1.0	158	86.8	24	12.3
19-30	668	38.4	35.9-40.9	19	3.3	602	89.7	47	7.0
31-50	1846	43.1	41.7-44.6	23	1.1	1612	87.9	211	11.0
51-64	975	46.7	44.5-48.8	12	1.5	811	83.8	152	14.7
65 ve üzeri	764	57.4	54.2-60.5	4	0.7	556	72.5	204	26.8
TOPLAM	4437	43.9	42.9-44.9	60	1.7	3739	86.0	638	12.3
Kadın									
15-18	217	44.4	40.2-48.6	4	1.9	191	86.2	22	11.9
19-30	915	48.3	46.2-50.3	8	1.10	712	81.0	195	18.0
31-50	2087	55.5	53.9-57.1	13	0.6	1507	72.3	567	27.1
51-64	1222	59.4	56.7-61.9	10	0.6	827	68.5	385	31.0
65 ve üzeri	974	70.6	66.8-74.5	8	0.7	543	58.4	423	40.9
TOPLAM	5415	55.4	54.2-56.5	43	0.8	3780	73.2	1593	26.0
15 ve üzeri yaş	9852	49.7	48.9-50.5	103	1.2	7519	79.5	2230	19.2
19 ve üzeri yaş	9451	50.3	49.4-51.1	97	1.2	7170	78.9	2184	19.9

(Her ilin PTH referans aralıkları dikkate alınarak analiz yapıldığında, PTH yüksek olma durumu %16 bulunmuştur.)

İncelenen 9 852 numunenin serum PTH düzeylerinin ortalaması 49.7 pg/ml olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 43.9 pg/ml, kadınlarda ise 55.4 pg/ml olarak izlenmiştir. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre PTH değerleri, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (15-65 pg/ml) değeri %89.7 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (15-65 pg/ml) değeri %86.2 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (15-65 pg/ml) değeri %79.5, 19 ve üzeri yaş ise %78.9 olarak tespit edilmiştir. Parathormon değeri referans değere göre düşük olma yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %1.2, 19 ve üzeri yaş grupta da %1.2’dir (Tablo 3. 74).

2.3. Gebelerde Biyokimyasal Bulgular

Tablo 3. 75. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre açlık kan şekeri değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	AKŞ mg/dL							
				< 70		70-99		100-125		≥126	
				N	%	N	%	N	%	N	%
19-30	60	78.8	75.8-81.7	7	11.2	52	85.8	1	2.9	-	-
≥31	57	84.8	79.7-89.9	5	6.4	49	86.1	1	1.3	2	6.2
TOPLAM	117	81.6	78.6-84.6	12	9	101	86	2	2.2	2	2.9

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre AKŞ değerleri, 19-30 yaş grubunda (70-99 mg/dL) değeri %85.8 olup; ≥31 yaş grubunda (70-99 mg/dL) değeri %86.1 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.75).

Tablo 3. 76. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	Kreatinin mg/dL					
				<0.5		0.5-0.9		≥1	
				N	%	N	%	N	%
19-30	60	0.5	0.5-0.6	23	30.3	49	68.4	1	1.3
≥31	57	0.5	0.5-0.6	16	24.1	56	75.9	-	-
TOPLAM	117	0.5	0.5-0.6	39	27.5	105	71.9	1	0.7

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri, 19-30 yaş grubunda (0.5-0.9 mg/dL) değeri %68.4 olup; ≥31 yaş grubunda (0.5-0.9 mg/dL) değeri %75.9 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.76).

Tablo 3. 77. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre TSH değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	TSH mIU/L					
				≤0.26		0.27-4.29		≥4.3	
				N	%	N	%	N	%
19-30	73	2.2	1.7-2.6	3	3.5	65	90.1	5	6.5
≥31	72	2.4	1.6-3.3	2	1.2	64	88.6	6	10.2
TOPLAM	145	2.3	1.8-2.8	5	2.4	129	89.4	11	8.2

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre TSH değerleri, 19-30 yaş grubunda (0.27-4.29 mIU/L) değeri %90.1 olup; ≥31 yaş grubunda (0.27-4.29 mIU/L) değeri %88.6 olarak tespit edilmiştir. Gebelerde TSH değeri referans değerin altında olma durumu %2.4’tür (Tablo 3. 77).

Tablo 3. 78. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre folat değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	Folat ng/mL							
				<3		3-5.9		6-20		>20	
				N	%	N	%	N	%	N	%
19-30	67	13.4	11.6-15.2	2	1.9	9	10.6	47	72.5	9	15.1
≥31	67	14.5	12.8-16.3	-	-	8	12.4	50	74.7	9	12.9
TOPLAM	134	13.9	12.6-15.2	2	1.0	17	11.4	97	73.5	18	14.1

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre folat değerleri, 19-30 yaş grubunda (6-20 ng/mL) değeri %72.5 olup; ≥31 yaş grubunda (6-20 ng/mL) değeri %74.7 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.78). Gebelerde folat değerinin referans değerinin altında olma durumu %1'dir.

Tablo 3. 79. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	HbA1c %							
				≤4.7		4.8-5.6		5.7-6.4		≥6.5	
				N	%	N	%	N	%	N	%
19-30	72	5	4.9-5.1	18	26.4	52	71.6	2	2	-	-
≥31	68	5.2	5-5.4	15	17.2	47	71.3	5	6.6	1	4.9
TOPLAM	140	5.1	5-5.2	33	22.2	99	71.5	7	4.1	1	2.2

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri, 19-30 yaş grubunda (%4.8-5.6) değeri %71.6 olup; ≥31 yaş grubunda(%4.8-5.6) değeri %71.3 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.79). Gebelerde HbA1c’nin referans değerinin üstünde olma durumu %2.2’dir.

Tablo 3. 80. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	Hgb mg/dL					
				7-9.9		10-10.9		≥11	
				N	%	N	%	N	%
19-30	70	11.7	11.3-12	5	6.4	15	23	50	70.6
≥31	67	12.1	11.8-12.4	2	1.4	7	13.4	58	85.1
TOPLAM	137	11.8	11.6-12.1	7	4.2	22	18.7	108	77.1

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri, 19-30 yaş grubunda (≥11) değeri %70.6 olup; ≥31 yaş grubunda (≥11) değeri %85.1 olarak tespit edilmiştir. Hgb değeri 11 mg/dL’nin altında olan grup 19-30 yaş grubunda %29.4, 31 ve üstü yaş grubunda 14.8 olarak saptanmıştır (Tablo 3.80). Gebelerde Hgb değeri 11 mg/dL’nin, referans değerinin altında olma durumu %22.9’dur.

Tablo 3. 81. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	Ferritin ng/mL					
				≤14		15-150		≥151	
				N	%	N	%	N	%
19-30	74	22	15.7-28.3	37	50.9	36	47.5	1	1.6
≥31	71	22.6	15.9-29.3	38	48.2	32	50.4	1	1.4
TOPLAM	145	22.3	17.7-26.9	75	49.7	68	48.8	2	1.5

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri, 19-30 yaş grubunda (≤14 ng/dL) değeri %50.9 olup; ≥31 yaş grubunda (15-150 ng/dL) değeri %50.4 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.81). Gebelerde ferritin değerinin referans değerinin altında olma durumu %49.7’dir.

Tablo 3. 82. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde vitamin B₁₂ değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	Vitamin B ₁₂ pg/mL							
				≤ 73		74-148		149-222		≥ 223	
				N	%	N	%	N	%	N	%
19-30	70	230.6	198.6-262.5	1	2.6	15	20.3	26	36.9	28	40.2
≥ 31	72	223	200.4-245.7	2	5.5	13	14	26	32.1	31	48.5
TOPLAM	142	227	206.9-247.1	3	4	28	17.3	52	34.6	59	44.1

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre vitamin B₁₂ değerleri, 19-30 yaş grubunda (≥ 223 pg/mL) değeri %40.2 olup; ≥ 31 yaş grubunda (≥ 223 pg/mL) değeri %48.5 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.82). Gebelerde vitamin B₁₂ değerinin referans değerin altında olma durumu %4’dür.

Tablo 3. 83. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde 25-OHD vitamin değerleri dağılımı, TBSA 2017

Yaş grubu	N	$\bar{x}$	%95 GA	25-OHD vitamin ng/mL							
				<10 Çok düşük		10-19 Düşük		20-29 Yetersiz		30-79 Normal	
				N	%	N	%	N	%	N	%
19-30	69	14.5	11.9-17.1	22	32.2	31	43.5	12	17.5	4	6.9
≥ 31	68	15.5	13.6-17.4	15	14.6	35	51.9	17	31.2	1	2.3
TOPLAM	137	14.9	13.3-16.6	37	24.3	66	47.2	29	23.6	5	4.9

19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre 25-OHD değerleri, 19-30 yaş grubunda (10-19 ng/mL) değeri %43.5 olup; ≥ 31 yaş grubunda (10-19 ng/mL) değeri %51.9 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.83).

3. SONUÇLAR

1. Türkiye genelinde gerçekleştirilen araştırmada incelenen 22 414 (10 984 erkek, 11 430 kadın) bireyden erkeklerin %53'ü, kadınların %62.7'si soru kağıdını doldurmuştur. Görüşmeyi reddetme yüzdesi erkeklerde 26.5, kadınlarda 22.4, toplamda 24.4'tür.
2. Türkiye'de erkeklerin %24.7'si ilkokul, %2.9'u ilköğretim ikinci kademe, %26.2'si lise ve dengi okul mezunu ve %22.6'sı üniversite mezunuyken %2.2 si okur yazar değildir. Bu oranlar kadınlarda okur yazar olmayanların oranı %12.6, ilkokul %29.9, %2.1 ilköğretim, %19.8 lise ve dengi ve %15.4 yüksekokul mezunudur. TBSA 2010 araştırmasına göre; Türkiye genelinde erkeklerin %15.1'inin ve kadınların %34.7'sinin eğitimi yok/ilkokulu bitirmemiştir. Erkeklerin %38.7'si ilköğretim 1. kademe, %17.4'ü ilköğretim 2. kademe ve %28.8'i lise ve üzerinde eğitime sahip iken, bu oran kadınlarda sırasıyla %38.5, %10.8, %15.9'dur.
3. TBSA 2017 araştırmasında ortalama eğitim süresi erkeklerde 9.86 yıl, kadınlarda 7.84 yıldır. Bu oran Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri 2017, STEPS çalışmasında erkekler için 9.9 yıl, kadınlar için ise 8.2 olarak bildirilmiştir.
4. Erkeklerin %64.8'i kadınların %65.8 evli, erkeklerin %26.2'si özel sektörde çalışmakta olup kadınların %61.5'i ev hanımıdır. Erkeklerin %32'si, kadınların %36.6'sı "Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz" demıştır. Türkiye'de 15 ve üzeri yaş bireylerin %58.2'si apartman dairesinde, %38.2'si kendi evinde yaşamaktadır.

3.1. Hastalık Durumu

5. Türkiyede incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireyde herhangi bir hastalık durumu erkeklerde %34.7, kadınlarda ise %48.5 olarak beyan edilmiştir. 19 ve üzeri yaş oranlar erkeklerde %36.6, kadınlarda %51.3'dür. Yaş gruplarına göre en çok herhangi bir hastalığı olduğunu belirtenler erkeklerde 65-74 yaş arası %75.9, kadınlarda ise; 75 ve üzeri yaş grubunda %90.5'dir. Türkiye ortalamasında bu oran erkeklerde ≥ 65 üzeri %78.1, kadınlarda ise %90.2'dir. TBSA 2010 Araştırmasında incelenen 12 980 kişinin %41.4'ü herhangi bir kronik hastalık beyanında bulunmuştur. Erkeklerin %37.9'u, kadınların %44.8'i kronik hastalık sorusuna var cevabı vermiştir. 19 ve üzeri yaş 8638 kişinin 4537'si (%52.5) herhangi bir kronik hastalık beyanında bulunmuştur.
6. Tanı konmuş kanser görülme yüzdesi erkeklerde %0.9 ve kadınlarda %0.8'dir. Yaş grubuna göre erkeklerde 75 ve üzeri %4.5 kadınlarda 51-64 yaş aralığı 1.9'dur. Türkiye ortalamasına göre tanı konulmuş herhangi bir kanser varlığı erkeklerde ≥ 65 üzeri grupta %3 kadınlarda ise %1.5'dir. TBSA 2010 araştırmasında incelenenlerden 89 kişi (%0.7) malign hastalığı olduğunu beyan etmiştir. Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde malign neoplazm varlığı yaşla artmakta olup en sık 75 ve üzeri yaş grupta bulunmuştur.
7. Türkiye genelinde sorguya dayalı diyabet incelenen kişilerin %8.6'sında tespit edilmiştir. Bu oran 2010 araştırmasında %4.9'unda tespit edilmiştir. Diabetes mellitus görülme durumu erkeklerde %7.6, kadınlarda ise %9.6'dır. 19 ve üzeri yaş grubunda bu oran %9.3, erkeklerde %8.2, kadınlarda %10.2'dir
8. Türkiye'de incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireyde endokrin hastalığı olma durumu, erkeklerde %1, kadınlarda %9.2'dir. TBSA 2010 araştırmasında 12 829 kişi endokrin bozukluklar açısından sorgulandığında 115 kişi (%0.9) diğer endokrin bozukluğu ve 413 (%3.2) kişi de guatr bulunduğunu beyan etmiştir.
9. Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş bireylerde nöropsikiyatrik bozukluklar olma durumu; erkeklerde %4.4, kadınlarda %8.9'dur
10. Türkiye'de incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireylerde Duyu Organ Bozuklukları olma durumu; erkeklerde %4.4, kadınlarda %5.3, toplamda %4.8'dir. TBSA 2010 araştırmasına göre ise ; Duyu-organ sistemi hastalığı sorusuna cevap veren 12 922 kişi üzerinden hesap edildiğinde; 1862 kişi (%14.4) duyu-organ sistemi hastalığı varlığını beyan etmiştir. Kadınlarda (%15.7) duyu-organ sistemi hastalığı sıklığı erkeklere göre (%13.1) daha fazla saptanmıştır.

11. Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş bireylerde Kardiyovasküler Hastalıkları olma durumu; erkeklerde %12.9, kadınlarda %19.5'dir. Yaş gruplarına göre 75 ve üzeri yaş grubunda erkeklerde bu oran %50.2, kadınlarda %68.5'dir. TBSA 2010 araştırmasına göre ise; incelenen 12 926 kişiden 1558'i (%12.1) (kadınlarda %14.8, erkeklerde %9.3) kardiyovasküler hastalığı bulunduğu beyanında bulunmuştur. Kardiyovasküler hastalıkların sıklığının yaşla birlikte arttığı ve %62.0 ile en yüksek 75 ve üzeri yaş grupta beyan edilmiştir.
12. Türkiye genelinde incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş kişide Solunum Sistemi Hastalıkları olma durumu erkeklerde %4.7, kadınlarda %7.2'dir. Yaş gruplarına göre solunum sistemi hastalıklarının en fazla görüldüğü yaş grubu 65-74 yaş'dır. Bu yaş grubunda solunum sistemi hastalıkları görülme durumu erkeklerde %9.6'dır. Kadınlarda ise en fazla 75 ve üzeri yaş grubunda %16.4 oranında solunum sistemi hastalıkları olduğu beyan edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre ise bu oranlar; ≥ 65 üzeri erkeklerde %9.6, kadınlarda %15.5'dir. TBSA 2010'da incelenen 12 917 kişiden 637 kişi (%4.9) solunum sistemi hastalığı olduğunu beyan etmiştir. Erkeklerde solunum sistemi hastalığı %4.6, kadınlarda ise %5.3 oranında bulunmuştur.
13. TBSA 2017'de incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireylerde Sindirim Sistemi Hastalıkları olma durumu erkeklerde %4.5, kadınlarda %7.1, yaş gruplarına göre erkeklerde 75 ve üzeri %13.6, kadınlarda %15.2'dir. Türkiye ortalamasına göre ≥ 65 erkeklerde bu oran %10.1, kadınlarda %13.1 olarak saptanmıştır. 2010 araştırmasında ise; bireylerin temel özelliklerine göre beyana dayalı kronik hastalıkları sorgulandığında %7.9 oranında sindirim sistemi hastalığı olduğu beyan edilmiştir. Kadınlarda sindirim sistemi hastalığı %9.7, erkeklerde %6.0 saptanmıştır.
14. Türkiye genelinde; incelenen 15 ve üzeri yaş bireylerde Genito-Üriner Sistem Hastalıkları olma durumu; erkeklerde %3.6, kadınlarda %2.4'dür. Yaş gruplarına göre en fazla genito üriner hastalık görülme sıklığı 75 ve üzeri erkeklerde %17.3, kadınlarda %7.9'dur. Türkiye ortalamasına göre ise ≥ 65 erkeklerde bu oran %16.2, kadınlarda %6.7'dir. TBSA 2010'da ise; incelenenlerin %6.4'ü genitoüriner sistem hastalığı olduğunu beyan etmiştir.
15. 2017 TBSA araştırmasında; 15 ve üzeri yaş bireyde Deri Hastalıkları olma durumu; erkeklerde %1.7, kadınlarda %1.9'dur. Yaş gruplarına göre erkeklerde 19-30 yaş arası %2.5, kadınlarda ise 75 ve üzeri %2.6'dır. Türkiye ortalamasına göre ≥ 19 ve 19-64 yaş arası erkeklerde bu oran %1.8, kadınlarda ≥ 65 yaş üstü grupta %2.2'dir.
16. Türkiye genelinde; incelenen 15 ve üzeri yaş erkeklerde Kas-İskelet Sistemi Hastalığı olduğunu beyan eden oran erkeklerde %6.6, kadınlarda %13.1'dir. Türkiye ortalamasına göre ise ≥ 65 yaş grubunda erkeklerde %15.6, kadınlarda ise %33.9'unun tanı konmuş herhangi bir kas iskelet sistemi hastalığı vardır. TBSA 2010'da incelenenlerin %13.6'sı kas iskelet sistemi hastalığı olduğunu beyan etmiştir.
17. TBSA 2017'de incelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireyde Doğumsal /Kromozomal Anomaliler olma durumu; erkeklerde %0.3, kadınlarda %0.3 olarak beyan edilmiştir. TBSA 2010'da incelenenlerin %0.8'inde konjenital anomali bulunmuştur. Erkeklerin %0.9'u, kadınların %0.7'si konjenital anomali beyanında bulunmuştur.
18. İncelenen 12 986 15 ve üzeri yaş bireyde ağız ve diş sağlığı sorunları olma durumu; erkeklerde %67.7, kadınlarda %73.7'dir. Yaş grubuna göre 65-74 yaş arası erkeklerde bu oran %84.3'e yükselmekte, kadınlarda %85.6 olarak görülmektedir. Türkiye ortalamasına göre ≥ 65 erkeklerde bu oran %82.7, kadınlarda %85.3'dür. TBSA 2010'da ise; incelenenlerin %19.9'unda herhangi bir oral (ağız ve diş ile ilgili) sorun beyan edilmiştir. Erkeklerin %19.1'i, kadınların %20.8'i herhangi bir oral sorunu olduğunu beyan etmiştir.
19. Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş bireylerde hepatit aşısı olma durumu; erkeklerde %18.7, kadınlarda %16'dır.
20. Son 3 ayda bir sağlık kurumuna başvuru durumuna bakıldığında herhangi bir nedenle hastaneye başvuru durumu (devlet, üniversite, özel) erkek ve kadında %66.8'dir. Sağlık kuruluşuna başvurma nedeni ise hastalık açısından erkeklerde %59.7, kadınlarda %60.8'dir.

21. Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre bedensel ya da zihinsel engellilik durumu (%) ve engel türü incelenen 12 987 15 ve üzeri yaş bireyde bedensel ya da zihinsel engelli olma durumu erkeklerde %4.2, kadınlarda %2.8'dir.
22. Türkiye genelinde; engel türü; görme olan erkekler %0.9, kadınlar %1'dir. İşitme türü engeli olan erkekler %1, kadınlar %0.7; dil ve konuşma engel türü olan erkekler %0.4, kadınlar %0.1'dir. Zihinsel engelli olma durumu erkeklerde %0.6, kadınlarda %0.3'dür. Ortopedik engeli olan erkeklerde bu oran %1.7, kadınlarda %1'dir. Ruhsal / Duygusal engeli olan erkekler %0.2, kadınlar %0,1 'dir. Süregen (kronik hastalık) olma durumu erkeklerde %0.2, kadınlarda %0.1'dir. Bedensel ve zihinsel engellilik durumuna göre görme engeli doğuştan olan erkekler %26.5, kadınlar ise %14.5'dir. İşitme engeli doğuştan olan erkekler %26.6, kadınlar %13.2'dir. Dil ve konuşma engeli doğuştan olan erkekler %72.6, kadınlar %17.4'dür. Zihinsel engeli doğuştan olan erkekler %50.1, kadınlar %50.7'dir. Ortopedik engeli doğuştan olan erkekler %22.9, kadınlar %20.6'dır. Ruhsal/duygusal engeli doğuştan olan erkekler %57.9'dur. Kadınlar ise sonradan olmuştur. Süregen (kronik hastalık) engeli doğuştan olan erkekler %27.2'dir. TBSA 2010'a göre ise; Türkiye genelinde 12 ve üzeri yaşnda olan bireylerin %98.8'inin hiçbir engelinin bulunmadığı, %1.3'ünün ise zihinsel ve/veya bedensel engelli olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, bu oran erkeklerde %1.5, kadınlarda %0.9 olarak saptanmıştır. Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, zihinsel ve/veya bedensel engelli oranı 65-74 yaş grubunda %2.7 iken, 75 ve üzerindeki yaş grubundaki bireylerde %3.8 olduğu görülmüştür.
23. Türkiye genelinde tütün ve mamülleri kullanım durumuna göre, herhangi bir tütün grubunu içenler erkeklerde %47.2, kadınlarda %19.4, toplamda ise %33.2'dir. İçilen tütünler içinde sigara erkeklerde %94, kadınlarda %95.6 oranında iken, sarma sigara içenler erkeklerde %10.2, kadınlarda %7.8 olarak beyan edilmiştir. Tütün içenler grubu içerisinde (4073 kişi) nargile içenler erkeklerde %6.9, kadınlarda %3.2, pipo içenler erkeklerde %1, kadınlarda %0.8, puro içenler erkeklerde %1.6, kadınlarda %0.8'dir.
24. TBSA 2017 çalışmasında sigarayı her gün içenler erkeklerde %89.4, kadınlarda %79.0'dır. Nargile ara sıra/seyrekle içen erkekler %95.4, kadınlar ise %91.9'dur. Pipo ara sıra/seyrekle içenler erkeklerde %100, kadınlarda %74.8'dir. Puro ara sıra/seyrekle içenler erkeklerde %94, kadınlarda %74.8 olarak beyan edilmiştir. Türkiye'de TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması 2016 verilerine göre erkeklerde tütün kullanımı %40.1 kadınlarda %13.3, toplamda ise %26.5 olarak bulunmuştur.
25. TBSA 2017 çalışmasında Dünya Sağlık Örgütü sağlık için fiziksel aktivite önerilerini karşılamayanların dağılımı; Türkiye nüfusunda 15 ve üzeri yaş grupta %37, 19 ve üzeri yaş grubunda %37.6'dır. Bu oranlar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde 15 ve üzeri yaş grupta erkeklerde %26.1 i kriterleri karşılamazken kadınlarda bu oran %47.8'dir. 19 ve üzeri yaş grupta ise bu değerler sırasıyla %27.1 erkek, %48 kadındır. Türkiye, Hanehalkı Sağlık Araştırması Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri, 2017 STEPS çalışması sonuçlarına göre; Türkiye'de nüfusun %43.6'sının DSÖ'nün sağlık için fiziksel aktivite tavsiyelerini karşılamadığını göstermektedir ve kadınlar için hesaplanan değer %53.6'dır.
26. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımında ise; 15 ve üzeri yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %35.5, kadınlar %13.5, toplamda ise %24.4'dür. 19 ve üzeri yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkekler %35.1, kadınlar da %14, toplamda %24.5'dir.
27. Türkiye genelinde ≥15 yaş grubundaki toplam nüfusun günlük ortalama fiziksel aktivitesi 60 dakika olarak bulunmuştur. Bu oran erkekler de ortalama 105 dakika (çeyrekler arası 40-270); kadınlar da ortalama 45.0 dk'dır (çeyrekler arası 25-115). ≥19 yaş grubundaki nüfusta günlük ortalama fiziksel aktivite de 60 dakika olarak saptanmıştır. Bu oran erkeklerde ortalama 105 dakika (çeyrekler arası 40-300); kadınlarda ortalama 46.8 dakika (çeyrekler arası 30-120 dakika) olarak saptanmıştır.
28. İşte yapılan aktivite ≥15 yaş grubundaki erkekler de ortalama 269.1 ; kadınlarda ortalama 152.3 dk'dır. ≥19 yaş grubundaki erkekler ortalaması ise ortalama 275.7; kadınlar da ortalama 156.6 dk'dır.

29. Günlük ulaşım ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite süresi ≥ 15 yaş grubundaki erkekler de ortalama 50.1; kadınlar ortalama 38.9 dakika toplamda ise 44.5 dakikadır. ≥ 19 yaş grubundaki erkeklerde bu ortalama 50.5, kadınlarda 39.1 dakika, toplamda 44.8 dakikadır.
30. Günlük eğlence ve boş zaman ile ilişkili ortalama fiziksel aktivite durumunun yaş grupları ve cinsiyete göre dağılımında ≥ 15 yaş nüfus 89.3 dakika günlük eğlence ve boş zaman ile ilişkili bir aktivite yapmaktadır. Bu oran erkeklerde ortalama 98.9; kadınlarda ortalama 73.4 dk'dır. ≥ 19 yaş grubu ise toplamda 89.9 dakika eğlence ile ilişkili aktivite yaparken, erkeklerin ortalama 99.6 dk; kadınlarında ortalama 74.3 dk günlük eğlence ve boş zaman ile ilişkili aktivite yaptığı saptanmıştır.
31. Türkiye genelinde ≥ 15 yaş grubundaki erkekler ortalama 384.5; kadınlar ortalama 374.1 dk günlük oturarak ya da uzanarak vakit geçirmektedir. Bu oranlar ≥ 19 yaş grubundaki erkekler de ortalama 376.7; kadınlar ortalama 363.7 dk'dır.
32. Herhangi bir iş, ulaşım ya da eğlence ile ilgili fiziksel aktivite yapmayan; 15-17 yaş grubundaki erkeklerin oranı %76.3, kadınlarınki ise %80.2'dir. Bu oranlar diğer yaş grupları için sırasıyla; 18-29 yaş grubundaki erkekler %60.8, kadınlar %82.2, 30-44 yaş grubundaki erkekler %51.2, kadınlar %74.3, 45-59 yaş grubundaki erkekler %60.5, kadınlar %72.2, 60-69 yaş grubundaki erkekler %76.2, kadınlar %85.8 ve 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %88.4, kadınlar %93.2'dir.
33. Türkiye genelinde günlük işle ilgili fiziksel aktivite yapmayanların oranı; ≥ 15 yaş grubundaki erkeklerde %61.6 ; kadınlarda %78.8'dir. ≥ 19 yaş grubundaki erkeklerde bu oran %60.3; kadınlarda %78.3'dür.
34. Günlük ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapmayanlar ≥ 15 yaş grubundaki erkekler %17.7 ; kadınlar %18'dir. ≥ 19 yaş grubundaki erkekler ise %18.3; kadınlar %18.8'dir. Yaş gruplarına göre dağılımda ulaşım ile ilgili fiziksel aktivite yapmayanların oranı; 15-17 yaş grubundaki erkekler %11.2, kadınlar %11.2, 18-29 yaş grubundaki erkekler %13.5, kadınlar %12.1, 30-44 yaş grubundaki erkekler %20.3, kadınlar %16.5, 45-59 yaş grubundaki erkekler %19.2, kadınlar %14.2, 60-69 yaş grubundaki erkekler %16.3, kadınlar %24.2 ve 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %25.3, kadınlar %50.2'dir.
35. Günlük eğlence ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite yapmayan; ≥ 15 yaş grubundaki erkekler %64.2; kadınlar %78.3'dür. ≥ 19 yaş grubundaki erkeklerde bu oran %66.6; kadınlarda ise; %79.3'dür. Eğlence ve boş zaman ile ilgili fiziksel aktivite yapmayanlar 15-17 yaş grubundaki erkekler %39.1, kadınlar %60.4, 18-29 yaş grubundaki erkekler %51.3, kadınlar %75.8, 30-44 yaş grubundaki erkekler %67.6, kadınlar %78.8, 45-59 yaş grubundaki erkekler %72, kadınlar %77.6, 60-69 yaş grubundaki erkekler %76.2, kadınlar %81.2, 70 ve üzeri yaş grubundaki erkekler %80.3, kadınlar %92.8'dir.

3.2. Laboratuvar Sonuçları

1. TBSA 2017 araştırmasında kan numuneleri incelenen 9 679 15 ve üzeri yaş bireylerin kan şekeri ortalaması 15 ve üzeri yaş grup için 96.1 mg /dL, 19 ve üzeri yaş grup için 96.9 mg /dL olarak saptanmıştır.
2. AKŞ yüksek olarak saptanan grup 15 ve üzeri yaş grupta %6.3, 19 üstü yaş grubunda ise %6.9 olarak belirlenmiştir. Bozulmuş açlık glukoz değeri (BAG) diyebileceğimiz 100-125 arası değer yüzdesi ise 15 ve üzeri yaş bireylerde %16.3, 19 ve üzeri yaş bireylerde ise %17.3'dür. Kadınlarda toplam bu değer %15.9, erkeklerde ise %16.8'dir. 2010 yılı yayınlanmamış TBSA Sağlık Araştırma sonuçlarının genel dağılımına bakıldığında bu çalışmada, 10 611 kişinin AKŞ değerlerine bakılmıştır. Bu kişilerin %3.6'sında AKŞ ≥ 126 mg/dL (Diyabetes Mellitus) iken, %5.4'ünde AKŞ 101-125 mg/dL (Bozulmuş Açlık Glukozu, BAG) arasında bulunmuştur. Kadınlarda diyabet sıklığı %3.5 iken, erkeklerde %3.6 olarak elde edilmiştir. BAG sıklığı da kadınlarda %6.6, erkeklerde %5.4 bulunmuştur. Görüldüğü üzere 2017 TBSA araştırma sonuçları yayınlanmamış TBSA 2010 araştırma sonuçlarına göre oldukça yüksektir.

3. Araştırmada kan numunesi alınan 9618 kişinin analizlerinin yapılması sonucu, 15 ve üzeri yaş bireylerde ortalama üre değeri erkeklerde 29, kadınlarda 25.3 mg/dL olarak bulunmuştur. En yüksek değerler erkek ve kadında 65 ve üzeri yaşıdır. (E:%13.4, K:%13.7) Üre değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %2.6, 19 ve üzeri yaş grupta %2.8'dir.
4. İncelenen 11 606 15 ve üzeri yaş bireyin temel özelliklerine göre kreatinin değerleri ortalaması erkeklerde 0.9, kadınlarda 0.7' mg/dL dir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0.7-1.2, Kadın 0.5-0.9) değeri %94.1, 19 ve üzeri yaş ise %94.4 olarak tespit edilmiştir. Kreatinin değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %2.8, 19 ve üzeri yaş grupta %3'dür. TBSA 2010 Araştırmasında tüm Türkiye genelinde incelenen 10 661 numunenin serum kreatinin değerlerinin ortalaması 0.70 mg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 0.80 mg/dL olurken kadınlarda 0.61mg/dL olarak bulunmuştur.
5. Kan numunesi alınıp kriterler doğrultusunda analizleri yapılan 15 ve üzeri yaş 11 622 bireyin AST ortalaması erkeklerde 22.2, kadınlarda 19.2 U/L olarak bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0-40, Kadın 0-32) değeri %96.7, 19 ve üzeri yaş ise %96.5 olarak tespit edilmiştir. AST değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %3.3, 19 ve üzeri yaş grupta %3.5'dir.
6. Analizleri yapılan 11 635 kan numunesi sonucuna göre, 15 ve üzeri yaş bireylerde ALT değerleri ortalaması erkekte 25.7, kadında 17.8 U/L olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek 0-41, Kadın 0-33) değeri %91.5, 19 ve üzeri yaş ise %90.9 olarak tespit edilmiştir. ALT/UL değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %8.5, 19 ve üzeri yaş grupta %9.1'dir. Yayınlanmamış TBSA 2010 Sağlık Araştırmasında tüm Türkiye genelinde incelenen 10 620 numunenin serum ALT değerlerinin ortalaması 17.6 U/L olarak saptanmıştır. Erkeklerde 19.7 U/L, kadınlarda ise 15.6 U/L ortalama değeri elde edilmiştir.
7. İncelenen 10 608 kan numunesinde 15 ve üzeri yaş bireylerde protein değeri ortalaması erkekte 7.3, kadınlarda 7.2 g/dL dir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (6-7.9 g/dL) değeri % 92.3, 19 ve üzeri yaş ise %92.7 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 araştırmasında Türkiye genelinde incelenen serum total protein değerlerinin ortalaması 69.6 g/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde ortalama serum total protein değeri (69.5 g/dL) ve 75 ve üzeri yaş bireylerin %8.3'ünde serum total protein düzeyi daha düşük olarak bulunmuştur. Protein değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %7.5, 19 ve üzeri yaş grupta %7'dir.
8. İncelenen 11 232 kan numunesinde 15 ve üzeri yaş bireylerde albumin ortalaması erkeklerde 4.5, kadınlarda 4.4 g/dL olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (3.2-5.5 g/dL) değeri %99.7, 19 ve üzeri yaş ise %99.7 olarak tespit edilmiştir. Albumin değeri belirlenen referans değerinin üstünde saptananların yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %0.1, 19 ve üzeri yaş grupta %0.1 dir. TBSA 2010 Araştırmasında Türkiye genelinde incelenen serum albümin değerlerinin ortalaması 41.4 g/dL saptanmıştır. Kadınlarda (41 g/dL) ve 75 ve üzeri yaş bireylerde (38.4 g/dL) serum albümin değerleri daha düşük saptanmıştır.
9. 15 ve üzeri yaş erkeklerde ALP ortalaması 81.4 kadınlarda 73.0 U/L dir. TBSA 2010 Araştırması sonuçlarına göre ise; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 648 numunenin serum ALP değerlerinin ortalaması 86.6 U/L olarak bulunmuştur. Erkeklerde bu değer 92.6 U/L olurken, kadınlarda 80.7 U/L olarak izlenmiştir.
10. Türkiye genelinde toplam 9 582 kan numunesinin analizinde 15 ve üzeri yaş bireylerin total kolesterol değerleri ortalaması erkeklerde 182.5 mg/dL, kadınlarda 187.1 mg/dL olarak saptanmıştır. Türkiyede erkeklerin %32'sinin kadınların ise %34.8'inin kolesterolü 200 mg/dL'nin üstünde, yani hiperkolesterolemi mevcuttur. TBSA 2017 araştırması sonuçları bu konuda yapılan TBSA 2010 ve 2017 Bulaşıcı Olmayan Risk Faktörleri Araştırma sonuçlarından oldukça yüksektir. TBSA 2010 araştırma sonuçlarına göre; toplam 10 656 kişinin %78.6'sında kolesterol değerleri 200 mg/dL'in altında, %21.4'ün 200 mg/dL'nin üzerindedir.

11. 9 691 15 ve üzeri yaş bireyin trigliserit değerleri ortalaması 15 ve üzeri yaş için 131.4 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grup için ise 135.4 mg/dL olarak saptanmıştır. Kadınlarda bu ortalama 117.9 mg/dL, erkeklerde ise 145.8'dir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (<150) değeri %71.5, 19 ve üzeri yaş ise %69.6 olarak tespit edilmiştir. Trigliserit düzeyi 200 mg/dL ve üzerinde olanların yüzdesi ise 15 ve üzeri yaş grupta %14.7, 19 ve üzeri yaş grupta %15.9'dur.
12. 9 661 bireyin özelliklerine göre HDL kolesterol değerleri ortalaması 15 ve üzeri yaş grup için 48.3 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grubu için 48.2 mg/dL olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Normal) değeri %55, 19 ve üzeri yaş ise %54.5 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2017 araştırmasında incelenen 9 525 bireyin kan numunesi sonucuna göre; Türkiye ortalaması 15 ve üzeri yaş olan grup (<100) değeri %39.6, 19 ve üzeri yaş ise bu değer %36.1 olarak tespit edilmiştir.
13. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre GGT değerleri, ortalaması 15 ve üzeri yaş grup için 23.8 mg/dL, 19 ve üzeri yaş grup için bu değer 24.6 mg/dL'dir. Kadınlarda bu ortalama 19.1 mg/dL'dir. Türkiye GGT değerleri ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkek: 0-60, Kadın: 0-40mg/dL) değeri %94.4, 19 ve üzeri yaş ise %93.9 olarak tespit edilmiştir.
LDL değeri belirlenen referans değerinde olma durumu 15 ve üzeri yaş grupta %2.6, 19 ve üzeri yaş grupta %2.8'dir.
14. 15 ve üzeri yaş 11 472 bireyin kan numunesinin incelenmesinde kalsiyum değeri ortalaması erkeklerde 9.5 kadınlarda 9.4 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (8.5-10.5) değeri %97.3, 19 ve üzeri yaş ise %97.4 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 araştırması sağlık raporu sonuçlarına göre; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 621 numunenin serum kalsiyum düzeylerinin ortalaması 9.6 mg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 9.7 mg/dL olurken kadınlarda 9.5 mg/dL olarak gözlenmiştir. Kalsiyum değerinin belirlenen referans değerinin altında olma durumu 15 ve üzeri yaş grupta %1.5, 19 ve üzeri yaş grupta %1.6'dır.
15. 10 294 bireyin kan numunelerinin değerlendirilmesi sonucu fosfor değerleri erkeklerde 3.5 mg/dL, kadınlarda ise ortalama 3.6 mg/dL bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (2.5-4.5) değeri %86.3, 19 ve üzeri yaş ise %86.4 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Sağlık Raporu sonuçlarına göre; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 554 numunenin serum fosfor düzeylerinin ortalaması 3.7 mg/dL olarak saptanmıştır. Erkekler ve kadınlar için aynı ortalama değeri (3.7 mg/dL) saptanmıştır. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %7.0'si, 19 ve üzeri yaş grupta %7.4'ü referans değerinin altında saptanmıştır.
16. 10 992 bireyin kan numunelerinin değerlendirilmesi sonucu magnezyum değerleri erkeklerde 2 mg/dL, kadınlarda ise ortalama 1.9 mg/dL bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (1.6-2.6 mg/dL) değeri %97.7, 19 ve üzeri yaş ise %97.6 olarak tespit edilmiştir. Magnezyum değeri referans değerinin altında olan toplumun yüzdesi 15 ve üzeri yaş altında %1.5, 19 ve üzeri yaş grupta ise %1.6'dır.
17. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre CRP değerleri, 15-18 yaş grubu erkeklerde (0-5 mg/dL) değeri %98.2 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (0-5 mg/dL) değeri %96.8 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (0-5 mg/dL) değeri %94.0'dır. 19 ve üzeri yaş ise %93.7 olarak tespit edilmiştir.
18. 15 ve üzeri yaş 9 108 bireyin kan numunelerinin analizinde erkeklerde demir ortalaması 100.4, kadınlarda 74.1 olarak saptanmıştır. Demir değerinin referans değerlerden düşük olma yüzdesi erkeklerde sadece %6.9 iken, kadınlarda bu oran %26.1'dir. TBSA 2010 araştırma sonuçlarına göre; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 624 numunenin serum demir düzeylerinin ortalaması 81.9 µg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 92.8 µg/dL olurken, kadınlarda 71.1 olarak gözlenmiştir. Demir değerinin referans değerlerden düşük olma yüzdesi erkeklerde sadece %6.9 iken, kadınlarda bu oran %26.1'dir.
19. TBSA 2017 araştırmasında tüm Türkiye genelinde incelenen 10 432 numunenin serum total demir bağlama kapasitesi (TIBC) düzeylerinin ortalaması 303.2 µg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 280.7 µg/dL olurken, kadınlarda ise 325.3 µg/dL olarak izlenmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok

(250-410) değeri %63.8, 19 ve üzeri yaş ise %64 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Araştırmasında ise; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 636 numunenin serum total demir bağlama kapasitesi (TIBC) düzeylerinin ortalaması 283.10 µg/dL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 256.9 µg/dL olurken, kadınlarda ise 308.9 µg/dL olarak izlenmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %27.1'i, 19 ve üzeri yaş grupta %27.4'ü referans değerin altında saptanmıştır.

20. TBSA 2017 araştırmasında Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş bireylerin TSH değerlerinde en çok (0.27-4,2 mIU/L) değeri %91.5, 19 ve üzeri yaş ise %91.2 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 araştırması sonuçlarına göre ise; 10 565 kişinin; %93.8'inde TSH değeri 0.34-4.25 µIU/mL, %2.3'ünde TSH değeri 4.25-10.00 µIU/mL, %0.6'sında ise TSH değeri 10 µIU/mL'nin üzerinde saptanmıştır. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %1.3'ü, 19 ve üzeri yaş grupta %1.4'ü referans değerin altında saptanmıştır.
21. TBSA 2017 araştırmasında; 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre FT4 değerleri, 21-30 yaş grubunda erkeklerde (0.93-1,7 ng/dL) değeri %78 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 65 ve üzeri yaş grubunda (0.93-1.7 ng/dL) değeri %74.4 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (0.93-1.7 ng/dL) değeri %69.3, 19 ve üzeri yaş ise %69.6 olarak tespit edilmiştir.
22. TBSA 2017 araştırmasında; incelenen 11 466 15 ve üzeri yaş bireyin kan numunesinin değerlendirilmesinde; ferritin değerleri, erkeklerde ortalama 92.2 ng/mL kadınlarda ise 37.6 olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde 15-200, Kadınlarda 15-150 ng/mL) değeri %74.8, 19 ve üzeri yaş ise %74.9 olarak tespit edilmiştir. 2017 Araştırmasında ferritin düzeyi düşük olma durumu kadınlarda %35.3 iken erkeklerde bu oran sadece %5.1'dir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %20.2'si, 19 ve üzeri yaş grupta %19.7'si referans değerin altında saptanmıştır. 2010 TBSA Beslenme ve Sağlık Araştırma sonuçlarına göre; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 581 numunenin serum ferritin düzeyleri incelendiğinde; kadınlarda serum ferritin düzeyinin düşük olması (<11 ng/ml) en fazla 31-50 yaş grubunda (%47.5) görülmüştür.
23. Tüm Türkiye'de incelenen 11 555 kişinin kan numunesinin analizinde Vitamin B₁₂ ortalaması erkeklerde 277.2 pg/ml, kadınlarda ise 303.6 pg/ml olarak saptanmıştır. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre vitamin B₁₂ değerleri, 15 ve üzeri yaş grupta en çok (≥ 223) değeri %64.1, 19 ve üzeri yaş grupta ise %64.6 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 araştırmasında ise Tüm Türkiye genelinde incelenen 10 472 numunenin serum vitamin B₁₂ değerlerinin ortalaması 196.2 pg/ml olarak bulunmuştur. Serum vitamin B₁₂ düzeyleri erkeklerde (188.1 pg/ml) değeri ile en düşük olarak bulunurken, en düşük düzey ise 19-30 yaş grubunda (178.4 pg/ml) izlenmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %0.5'i, 19 ve üzeri yaş grupta %0.4'ü referans değerin altında saptanmıştır.
24. Tüm Türkiye'de incelenen 19 748 kan numunesinin analizinde folat değeri ortalamaları toplamda 7.3 ng/mL erkeklerde 7 ng/mL , ve kadınlarda 7.6 ng/mL olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (6-20 ng/mL) değeri %58.5, 19 ve üzeri yaş ise %59.4 olarak tespit edilmiştir. Toplumun 15 ve üzeri yaş grupta %3.4'ü, 19 ve üzeri yaş grupta %3.3'ü referans değerin altında saptanmıştır.
25. TBSA 2017'de incelenen 11 061 kan numunesinin 15 ve 19 ve üzeri yaş bireylerde HbA1c ortalaması %5.6 bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (%4.8-%5.6) değeri %62.6, 19 ve üzeri yaş grupta ise %61.1 olarak tespit edilmiştir. HbA1c düzeyi erkeklerde %8.9 kadınlarda %7.9 oranında %6.5'in üzerinde saptanmıştır. Bu oran AKŞ değerleri ile uyumludur ve 2017 risk faktörleri araştırmasından düşüktür.
26. TBSA 2017 araştırmasında; 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri dağılımı, 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde ≥ 13 , Kadınlarda ≥ 12) değeri %86.6, 19 ve üzeri yaş ise %86.2 olarak tespit edilmiştir.

27. 15 ve üzeri yaş bireylerde temel özelliklerine göre HCT değerleri dağılımı, 19-30 yaş grubunda erkeklerde (41-52) değeri %95.4 tespit edilmiştir, kadınlarda ise 15-18 yaş grubunda (36-46) değeri %93.5 olarak tespit edilmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok erkeklerde 41-52 Kadınlarda 36-46 değeri %87.2, 19 ve üzeri yaş ise %86.8 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Araştırmasında; incelenen 10 938 numunenin HCT düzeylerinin ortalaması 41.4 olarak saptanmıştır. Erkeklerde 44.1, kadınlarda 38.7 HCT düzeyi bulunmuştur.
28. TBSA 2017 sonuçlarına göre tüm Türkiye genelinde incelenen 11 489 numunenin MCV düzeylerinin ortalaması 85.9 fL olarak saptanmıştır. Erkeklerde 86.9 fL, kadınlarda 85.0 fL MCV düzeyleri izlenmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (Erkeklerde 80.7-95.5 fL Kadınlarda 80.4-95.9 fL) değeri %82.3, 19 ve üzeri yaş ise %82.5 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 araştırma sonuçlarına göre; tüm Türkiye genelinde incelenen 2137 numunenin MCV düzeylerinin ortalaması 85.5 fL olarak saptanmıştır. Erkeklerde 86.6 fL, kadınlarda 84.9 fL MCV düzeyleri izlenmiştir.
29. TBSA 2017 Araştırmasında; tüm Türkiye genelinde incelenen 11 480 numunenin MCH düzeylerinin ortalaması 28.5 pg olarak saptanmıştır. Erkeklerde 29.2 pg, kadınlarda 27.8 pg MCH düzeyleri izlenmiştir. TBSA 2010 araştırmasına göre ise; Türkiye genelinde incelenen 5061 numunenin MCH düzeylerinin ortalaması 28.6 pg olarak saptanmıştır. Erkeklerde 29.0 pg, kadınlarda 28.1 pg MCH düzeyleri izlenmiştir.
30. Tüm Türkiye genelinde incelenen 11 462 numunenin MCHC düzeylerinin ortalaması 33.1 g/dL olarak saptanmıştır. MCHC düzeylerinin ortalaması erkeklerde 33.6 g/dL kadınlarda ise 32.7 g/dL olarak bulunmuştur. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (33-36) değeri % 69.3, 19 ve üzeri yaş ise %69.4 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Araştırmasında ise incelenen 5032 numunenin MCHC düzeylerinin ortalaması 33.18 g/dL olarak saptanmıştır. MCHC düzeylerinin ortalaması erkeklerde 33.45 g/dL kadınlarda ise 32.91 g/dL olarak bulunmuştur.
31. Tüm Türkiye genelinde incelenen 11 456 numunenin RDW düzeylerinin ortalaması %15.1 olarak saptanmıştır. Erkeklerde ortalama RDW düzeyi %14.8 kadınlarda ise %15.3 olarak belirlenmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (11-15) değeri %78.5, 19 ve üzeri yaş ise %78.5 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Araştırmasında Türkiye genelinde incelenen 4939 numunenin RDW düzeylerinin ortalaması %13.91 olarak saptanmıştır. Erkeklerde ortalama RDW düzeyi %13.71, kadınlarda ise %14.11 olarak belirlenmiştir.
32. Tüm Türkiye genelinde incelenen 11 067 numunenin serum 25-OH vitamin D düzeylerinin ortalaması 18.2 ng/mL olarak saptanmıştır. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (10-19 ng/mL) değeri %44.7, 19 ve üzeri yaş ise %44.7 olarak tespit edilmiştir. Vit. D değeri 10 ng/mL olma yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %18.2, 19 ve üzeri yaş grupta ise %18.3'dür. TBSA 2010 Araştırmasında ise; tüm Türkiye genelinde incelenen 10 416 numunenin serum 25-OH vitamin D düzeylerinin ortalaması 26.79 ng/mL olarak saptanmıştır.
33. Tüm Türkiye genelinde incelenen 9 852 numunenin serum PTH düzeylerinin ortalaması 49.7 pg/mL olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 43.9 pg/ml, kadınlarda ise 55.4 pg/ml olarak izlenmiştir. Türkiye ortalamasına göre 15 ve üzeri yaş en çok (15-65 pg/ml) değeri %79.5, 19 ve üzeri yaş ise %78.9 olarak tespit edilmiştir. TBSA 2010 Araştırmasında ise; Türkiye genelinde incelenen 6 754 numunenin serum PTH düzeylerinin ortalaması 4.72 pg/ml olarak saptanmıştır. Erkeklerde bu değer 2.00 pg/ml, kadınlarda ise 2.08 pg/ml olarak izlenmiştir. Parathormon değeri referans değere göre düşük olma yüzdesi 15 ve üzeri yaş grupta %1.2, 19 ve üzeri yaş grupta da da %1.2'dir.

3.3. Gebelerde Laboratuvar Sonuçları

1. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre AKŞ değerleri, 19-30 yaş grubunda (70-99 mg/dL) değeri %85.8 olup; ≥ 31 yaş grubunda (70-90 mg/dL) değeri %86.1 olarak tespit edilmiştir.
2. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre kreatinin değerleri, 19-30 yaş grubunda (0.5-0.9 mg/dL) değeri %68.4 olup; ≥ 31 yaş grubunda (0.5-0.9 mg/dL) değeri 75.9 olarak tespit edilmiştir.
3. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre TSH değerleri, 19-30 yaş grubunda (0.27-4.29 mIU/L) değeri %90.1 olup; ≥ 31 yaş grubunda (0.27-4.29 mIU/L) değeri %88.6 olarak tespit edilmiştir.
4. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre folat değerleri, 19-30 yaş grubunda (6-20 ng/mL) değeri %72.5 olup; ≥ 31 yaş grubunda (6-20 ng/mL) değeri %74.7 olarak tespit edilmiştir.
5. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre HbA1c değerleri, 19-30 yaş grubunda (%4.8-5.6) değeri %71.6 olup; ≥ 31 yaş grubunda (%4.8-5.6) değeri %71.3 olarak tespit edilmiştir.
6. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre Hgb değerleri, 19-30 yaş grubunda (≥ 11) değeri %70.6 olup; ≥ 31 yaş grubunda (≥ 11) değeri %85.1 olarak tespit edilmiştir. Hgb değeri 11 mg/dL’nin altında olan grup 19-30 yaş grubunda %23.6, 31 ve üstü yaş grubunda %14.8 olarak saptanmıştır.
7. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre ferritin değerleri, 19-30 yaş grubunda (≤ 14 ng/dL) değeri %50.9 olup; ≥ 31 yaş grubunda (15-150 ng/dL) değeri %50.4 olarak tespit edilmiştir.
8. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre Vitamin B₁₂ değerleri, 19-30 yaş grubunda (≥ 223 pg/mL) değeri %40.2 olup; ≥ 31 yaş grubunda (≥ 223 pg/mL) değeri %48.5 olarak tespit edilmiştir.
9. Türkiye’de 19 ve üzeri yaş gebelerde temel özelliklerine göre 25-OHD değerleri, 19-30 yaş grubunda (10-19 ng/mL) değeri %43.5 olup; ≥ 31 yaş grubunda (10-19 ng/mL) değeri %51.9 olarak tespit edilmiştir.

4. ÖNERİLER

Tıp alanında yaşanan gelişmeler sonucunda dünya genelinde olduğu gibi, Türkiye’de de bulaşıcı hastalıkların yerini kronik hastalıklar, kanser ve bağışıklık sistemi hastalıkları almıştır. Tıbbi gelişmelerin etkisiyle yaşam süresi uzamış ve bireylerin sağlık hizmetlerinden yararlanmak istedikleri yaşam süresi ve olanak beklentisi de buna bağlı olarak artmıştır. Yaşam süresinin uzaması daha çok bireyin sağlıklı yaşam için bireysel sağlık ve yaşam şekillerini iyileştirmeye odaklanmalarını sağlamıştır. Dolayısıyla günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir.

Bilindiği gibi yetersiz ve dengesiz beslenme, çeşitli hastalıklara yol açtığı gibi, birçok hastalık ve sağlık sorunu da beslenme üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu olumsuz etkileri azaltmak ya da ortadan kaldırmak için öncelikle mevcut durumun ve sorunların bilimsel kanıtlarla ortaya konması gerekmektedir. Bu nedenle birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de her beş, en geç on yılda bir Beslenme Sağlık ve Besin Tüketimi Araştırması yapılması gereklidir. Çünkü ulusal beslenme sorunlarına yönelik etkin, yararlı ve tutarlı besin ve beslenme plan ve politikalarının hazırlanabilmesi için güvenilir nitelikte araştırma verileri son derecede önemlidir. Bu konuda gerçekleştirilen çalışmalar derlendiğinde 2010 yılında benzer yöntemle gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık araştırması hariç, gerçekleştirilen pek çok çalışmanın, çalışmaların yürütüldüğü yıla, uygulanan yöntemle, değerlendirme farklılıklarına, antropometrik ölçüm verilerinde kullanılan standart ve referans değerlere göre verilerde de farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 ve 2017 bu açıdan da önem taşımaktadır. Bulguları ile ülke genelinde veri birlikteliği sağlanmış, farklılıklar elde edilmiş, kıyaslamalar yapılabilmektedir.

Bir toplumun yeterli ve dengeli beslenmesini sağlayacak Ulusal Beslenme Plan ve Politikalarının oluşturulabilmesi için, o ülkeye ilişkin beslenme ve sağlık verilerinin mevcut olması gerekmektedir. Beslenme durumunun hükümetler tarafından düzenli aralıklarla saptanması ve izlenmesi “ülke insanının sağlığının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi” açısından büyük önemi taşımaktadır. Tüm bu nedenlerle bireyin ve toplumun beslenme durumunun saptanması ve düzenli olarak izlenmesi gerekmektedir. Böylece: beslenme durumunun tanımlanması, nedenlerin saptanması ve çözüm yollarının bulunması olanağı doğar. T.C. Sağlık Bakanlığının kaynakları ve insan gücü ile gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2017 verileri, Türk toplumunun hem beslenme hem de sağlık durumu hakkında son derece önemli bir veri kaynağı olup ve yukarıda belirtildiği gibi sahada oluşturulmuş insan gücüyle belirli aralıklarla aynı yöntemle yeniden yapılması olasıdır.

Türkiye genelinde, tüm Türkiye’yi temsil eden bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen bu araştırma bulgularının toplumumuzun sağlığı ve beslenme durumunun iyileştirilmesi ve çözüm yolları için araştırmacılar, klinisyenler ve politika belirleyiciler için bir rehber olarak kullanılmasını öneririz.

5. KAYNAKLAR

- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması- 2010 <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, 2009.
- Gazi Üniversitesi/Sağlık Bakanlığı (GÜ/SB) (2011). Türkiye’de 6-17 Aylık Çocuklarda ve Annelerinde Hemoglobin Ferritin D -Vitamini Düzeyi ve Demir Eksikliği Anemisi Durum Belirleme. Yürütülen Programların Değerlendirilmesi Araştırması (Cinaz P, Aycan S ve ark.). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014. http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf
- Güzel R, Kozanoğlu E, Güler-Uysal F, Soyupak S, Sarpel T (2001). Vitamin D status and bone mineral density of veiled and unveiled Turkish women. J Womens Health Gend Based Med 10: 8: 765-70.
- Alagöl F, Shihadeh Y, Boztepe H, Tanakol R, Yarman S, Azizlerli H, Sandalcı O. (2000). Sunlight exposure and vitamin D deficiency in Turkish women. J. Endocrinol Invest 23:3: 173-177.
- Pekcan G (2012). Şişmanlık (Obezite): Dünya’da ve Türkiye’de Görülme Sıklığı. Her Yönüyle Obezite; Önleme ve Tedavi Yöntemleri. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını. (Yayına Hazırlayan: Arslan P, Dağ A, Türkmen EG), Cem Ofset Matbaacılık San A.Ş. 2012. (ISBN 978-975-96110-3-3).
- Satman İ, Yılmaz MT, Sengul A, Salman S, Salman F, Uygur S, Bastar I, Tutuncu Y, Sargın M, Dinccag N, Karsıdag K, Kalaca S, Ozcan C King H and the TURDEP Group (2002a). Population-based study of diabetes and risk characteristics in Turkey. Results of the Turkish Diabetes Epidemiology Study (TURDEP). Diabetes Care. 25(9):1551-1556.
- Satman İ, Yılmaz T, Şengül A, Salman S, Salman F et al. (2002b). Population-based study of diabetes and risk characteristics in Turkey, Diabetes Care. 25:9:1551-1556.
- Satman I, Yılmaz MT, Sengül AM, et al. (2004). Turkish Diabetes Epidemiology study (TURDEP): Prevalence of diabetes in Turkey and effective factors in development of diabetes. Endocrinology Forum: Epidemiology of Diabetes and Obesity in Turkey 1(Suppl 1): 56–64.
- Satman İ. (2010). TURDEP II Çalışma Grubu. TURDEP II Sonuçları. 2010. 13-17 Ekim 2010, Antalya
- Ergin I, Hassoy H, Kunst A (2012). Socio-economic inequalities in overweight among adults in Turkey: A regional evaluation Public Health Nutrition: 15(1):58–66.
- Ozgul N, Tuncer M, Abacioğlu M, Gultekin M. Prevalence of Obesity among Women in Turkey: Analysis of KETEM data. Asian Pacific J Cancer Prev, 2011;12, 2401-2404.
- Türkiye İstatistik Kurumu, Türkiye Sağlık Araştırması, 2010 , <http://www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=8620>
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Hastalık Yüku Çalışması, Ankara, 2004. http://ekutuphane.tusak.gov.tr/kitaplar/turkiye_hastalik_yuku_calismasi.pdf
- T.C. Sağlık Bakanlığı (SB) (2006), Ulusal Hanehalkı Araştırması-2003 Temel Bulgular, Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, Ankara, 2006.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü (2012). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2011. Ankara 2012.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü (2012). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2012. Ankara 2013

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü (2017). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2011. Ankara 2018.

T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Hastalık Yüğü Çalışması, Ankara, 2013.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010. Saha Uygulaması El Kitabı. Ankara, Ocak 2010.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2010). Sağlık Araştırması (Health Survey), Ankara, 2010.

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) (2008). Görüşmecı El Kitabı. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara, 2008.

Satman I, Omer B, Tutuncu Y, Kalaca S, Gedik S, Dinccag N, Karsıdag K, Genc S, Telci A, Canbaz B, Turker F, Yılmaz T, Cakir B, Tuomilehto J; TURDEP-II Study Group. Twelve-year trends in the prevalence and risk factors of diabetes and prediabetes in Turkish adults. Eur J Epidemiol. 2013;28(2):169-180.

Satman İ. (2010). TURDEP II Çalışma Grubu. TURDEP II Sonuçları. 2010. 13-17 Ekim 2010, Antalya

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS). Editörler: Üner S, Balcılar M, Ergüder T. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara, 2018.

T.C. Sağlık Bakanlığı (SB). Türkiye Diyabet Programı 2015-2020. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara. Yayın No.816, 2014.

Arıcı M, Altun B, Erdem Y, Derici Ü, Nergizoğlu G, Turgan Ç, Sindel Ş, Erbay B, Karatan O, Hasanoglu E, Çağlar Ş (2005). Turkish Hypertension Prevalence Study (PatenT). <http://www.thbhd.org/kongrevetoplanti.php>

TÜİK Ölüm Nedeni İstatistikleri , Ölüm Nedeni İstatistikleri, 2017, Sayı: 27620 26 Nisan 2018, file:///C:/Users/Administrator/Downloads/%C3%96l%C3%BCm_Nedeni_%C4%B0statistikleri_26.04.2018.pdf

WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2010.

BÖLÜM 4

EKLER



- EK 1.** Etik Kurul Onay Belgesi
- EK 2.** Soru Kağıdı
- EK 3.** TBSA 2017, 24 Saatlik Besin Tüketim Formu (1. Dönem)
- EK 4.** TBSA 2017, 24 Saatlik Besin Tüketim Formu (2. Dönem)
- EK 5.** TBSA 2017, Birey Laboratuvar Formu
- EK 6.** TBSA 2017, Yürütme Kurulu
- EK 7.** Sağlık Bakanlığı Çalışma Grubu ve Saha Görüşmecisi Listesi
- EK 8.** TBSA 2010 ve TBSA 2017 Verilerine Göre Bazı Besin Grupları, Besin Öğelerinin Alım Miktarları ve Bölgesel Analizlerinin Karşılaştırılması
- EK 9.** NUTS Bölgelerine Göre Bazı Sağlık Durumu ve Laboratuvar Sonuçlarını İçeren Tablolar



Ek 1.Etik Kurul Onay Belgesi

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	TÜRKİYE BESLENME ve SAĞLIK ARAŞTIRMASI
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	T.C SAĞLIK BAKANLIĞI ZEKAI TAHİR BURAK KADIN SAĞLIĞI EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU (2011-KAEK-19)
	AÇIK ADRESİ:	T.C. Sağlık Bakanlığı Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Talatpaşa Bulvarı Samanpazarı/ANKARA
	TELEFON	0 312 306 56 85
	FAKS	0 312 312 50 69
	E-POSTA	etik_kurul@yahoo.com.tr

BAŞYURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. NAZAN YARDIM			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Halk Sağlığı			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU			
	VARSA İDARİ SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI				
	DESTEKLEYİCİ				
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)	-			
	DESTEKLEYİCİNİN YASAL TEMSİLCİSİ	T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI TÜRKİYE HALK SAĞLIĞI KURUMU			
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	☐		
		FAZ 2	☐		
		FAZ 3	☐		
		FAZ 4	☐		
		Gözlemsel ilaç çalışması	☐		
		Tıbbi cihaz klinik araştırması	☐		
In vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		☐			
İlaç dışı klinik araştırma		☐			
Diğer ise belirtiniz: Kesitsel Çalışma					
ARAŞTIRMAYA KATILAN MERKEZLER	TEK MERKEZ ☐	ÇOK MERKEZ ☒	ULUSAL ☐	ULUSLAR ARASI ☐	

DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
	OLGU RAPOR FORMU			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ			Türkçe ☐ İngilizce ☐ Diğer ☐

Etik Kurul Başkanının
Unvanı/Adı/Soyadı: **Doç. Dr. Sema ZERGEROĞLU**
İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	TÜRKİYE BESLENME ve SAĞLIK ARAŞTIRMASI
VARSA ARAŞTIRMANIN PROTOKOL KODU	

DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı		Açıklama
	SİGORTA	☐	
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	☒	
	BIYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	☐	
	İLAN	☐	
	YILLIK BİLDİRİM	☐	
	SONUÇ RAPORU	☐	
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	☐	
	DİĞER:	☐	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 30 /2017	Tarih: 14.2.2017	
	Yukarıda bilgileri verilen başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın/çalışmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup araştırmanın/çalışmanın başvuru dosyasında belirtilen merkezlerde gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel sakınca bulunmadığına toplantıya katılan etik kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu ile karar verilmiştir. İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik kapsamında yer alan araştırmalar/çalışmalar için Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'ndan izin alınması gerekmektedir.		

KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	İlaç ve Biyolojik Ürünlerin Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu Son Versiyonu
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Doç. Dr. Sema ZERGEROĞLU

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet	Araştırma ile ilişki	Katılım	İmza
Av. Murat CANGÜL	Hukuk	Serbest Avukat	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç. Dr. Eyüp HORASANLI	Anesteziyoloji	Keçiören EAH	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç. Dr. Fırat HARDALAÇ	Biomedikal	Gazi Ünl. Müh. Fak. Elek. Elektronik	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
YÖK. Müh. Fatih DULKAN	Metalurji Müh.	Sanayi Bakanlığı	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Yrd. Doç. Dr. Beyza Doğanay Erdoğan	Biyoistatistik	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Uzm. Dr. Ece GÜL İBRİŞİM	Biyokimya	Zekai Tahir Burak EAH	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof. Dr. Ömer ERDEVE	Neonatoloji	Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof. Dr. H. Zafer GÜNEY	Farmakoloji	Gazi Ünl. Tıp Fak	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Prof. Dr. Tarkan KARAKAN	Gastroenteroloji	Gazi Ünl. Tıp Fak	E ☒ K ☐	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç. Dr. Elif GÜL YAPAR EYİ	Kadın Doğum Hast.	Zekai Tahir Burak EAH	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	
Doç. Dr. Sema ZERGEROĞLU	Patoloji	Zekai Tahir Burak EAH	E ☐ K ☒	E ☐ H ☒	E ☒ H ☐	

*:Toplantıda Bulunma

Etik Kurul Başkanının

Unvanı/Adı/Soyadı: Doç. Dr. Sema ZERGEROĞLU

İmza:

Not: Etik kurul başkanı, imzasının yer almadığı her sayfaya imza atmalıdır.



**Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
(TBSA)**

2017

**SORU KAĞIDI
(15 ve üzeri yaş grubu)**



ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

(Araştırmacının Açıklaması)

İyi günler! Benim adım _____ İl Halk Sağlığı Müdürlüğü'nden geliyorum.

Sağlık Bakanlığı olarak beslenme ve sağlık konularıyla ilgili ülkemizde araştırma yapmaktayız. Size beslenmeniz ve sağlık durumunuzla ilgili bazı sorular sormak istiyorum. Siz çalışma için Türkiye İstatistik Kurumu tarafından bilimsel yöntemle tesadüfi olarak seçildiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bulgular ülkemizdeki şişmanlık, kronik hastalıklar, beslenme durumunun ortaya konması ve belirlenen problemlere çözüm getirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size bazı sorular soracağız. Bu sorular, sizin *beslenme ve sağlık durumunuzu, fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemeye yönelik soruları kapsamaktadır*. Yine izniniz doğrultusunda bu çalışmayı yapabilmek için sağlık personeli tarafından; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümleriniz yapılacaktır. Sağlık taraması kapsamında açlık kan şekeri, kansızlık durumu, vit D, kalsiyum, kolesterol ve kan yağlarınız için tetkik yapılacaktır. Sonuçlar aile hekiminize iletilecektir. *Kan alınması sırasında:* İğne batmasına bağlı olarak az bir acı duyabilirsiniz, kan alınan bölgede geçici morluk oluşabilir, kan alınması sırasında kendinizi iyi hissetmeme nadiren ise bayılma, iğne batması sonrasında kanamanın uzaması veya enfeksiyon riski olabilir. Bu olayları engellemek için sağlık personeli tarafından gerekli kurallara uyularak kan alınacaktır.

Vereceğiniz tüm cevaplar ve bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacak, bilimsel çalışmalarda kullanılacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Sizin bu çalışmaya katılmanız ülkemizdeki beslenme ve sağlık hizmetlerinin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Görüşmeyi kabul ediyor musunuz?

Görüşme yapmayı kabul etti



Görüşme yapmayı kabul etmedi



Görüşmeyi kabul ettiğiniz için size teşekkür ediyorum.

Şimdi size, beslenme ve sağlık durumunuza yönelik bazı sorular soracağım. Görüşme yaklaşık olarak 45-60 dakika sürecektir.

TÜRKİYE BESLENME VE SAĞLIK ARAŞTIRMASI (TBSA)-2017

ANKETÖR KODU (ZORUNLU ALAN) 4 rakamdan oluşacak				
AİLE HEKİMİ BİRİM NO				
TC KİMLİK NO (ZORUNLU ALAN) (11 rakam sınırlaması olmalı)				
İL plaka kodu (ZORUNLU ALAN) 2 rakam sınırlaması olmalı				
			ADRES NO (ZORUNLU ALAN) (10 rakam sınırlaması)	
TELEFON NUMARASI EV-CEP	0			

SONUÇ KODLARI	
SORU KAĞIDI DOLDURULDU	01
ARAŞTIRMA SÜRESİNCE EVDE HANE HALKI YOK	02
REDDETTİ	03
GÖRÜŞME YARIDA KALDI	04
KONUTTA, ADRESTE YAŞAYAN YOK/ ADRES KONUT DEĞİL	05
KONUT YIKILMIŞ	06
ADRES BULUNAMADI	07
KİŞİ YETERLİ BİLGİYE/BECERİYE SAHİP OLMADIĞI İÇİN SORUKAĞIDI DOLDURULAMADI	08
DİĞER -----	09

BÖLÜM 1. GENEL BİLGİLER

(SORULAR TEK SEÇENEK OLARAK İŞARETLENECEKTİR)

101	Cinsiyet	Erkek 1 Kadın 2
102	Bana doğum tarihinizi söyler misiniz (gün, ay, yıl)? <i>Bilmiyor ise 99 99 9999 kodunu giriniz.</i>	Gün/ay/yıl. Bilmiyor 99 99 9999
103	BİLMİYOR ise; Şu anda tam olarak kaç yaşındasınız? Kaç yaşını bitirdiniz? 95 YAŞINDAN BÜYÜK İSE “95” YAZINIZ <i>Bilmiyor ise 99 kodunu giriniz.</i>	Bitirilmiş yaş (yıl)..... Bilmiyor 99
104	Hanenizde kaç kişi yaşıyor? (sizinle birlikte ailenizde kaç kişi yaşıyor) <i>İki rakam sınırlaması olmalı</i>	
105	Eğitim durumunuz nedir? <i>En son bitirdiğiniz okulu söyler misiniz?</i>	Okuryazar değil 1 Okuryazar 2 İlkokul 3 İlköğretim 4 Ortaokul 5 Ortaöğretim 6 Lise ve dengi 7 Yükseköğrenim 8
106	Toplam eğitim süreniz (yıl)?	Toplam okuduğunuz yıl
107	Medeni durumunuz nedir? <i>(Birlikte yaşayanları evli kabul ediniz)</i>	Hiç evlenmemiş 1 → 109. Soruya geçiniz Evli 2 Eşi ölmüş 3 Boşanmış 4 Ayrı yaşıyor.....5
108	Kaç yaşında evlendiniz? <i>(İki rakamla sınırlanmalı)</i> <i>(Birden fazla evlendi ise ilk evliliği için yaş bilgisini yazın, birlikte yaşayanları evli kabul ediniz)</i>	Evlenme yaşı (yıl).....
109	Şu anda yaptığınız işi belirtir misiniz?	Devlet memuru/görevlisi 1 Özel sektör çalışanı 2 Kendi işi 3 Öğrenci 4 Ev hanımı 5 Emekli 6 İşsiz, çalışabilir durumda 7 İşsiz, çalışamaz durumda 8 İşçi 9
110	Evinize bir ayda giren aylık tüm kazançlar dahil olmak üzere durumunuzu en iyi temsil eden seçeneği söyleyiniz?	Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz 1 Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz 2 Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz 3 Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz ... 4 Bilmiyor 5
111	Şu anda yaşadığınız evinizin tipi hangisidir?	Müstakil ev 1 Apartman dairesi.....2 Gecekondu 3 Yurt 4 Diğer 5
112	Yaşadığınız ev kime ait?	Kendi evimiz 1 Kira 2 Kira vermiyoruz (anne, baba vb. ait) 3 Lojman 4 Diğer 5

BÖLÜM 2. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

200	Ölçüm yapıldı: (1) Reddetti: (2) → 206. Soruya geçiniz. Ölçüm yapılamadı (özel nedenlerle) (3) → 206. Soruya geçiniz	
201	Vücut ağırlığı (kg) DİKKAT AĞIRLIK GİRİNİZ! <i>En fazla 3 hane, virgülden sonra bir hane sınırlaması olmalı</i>	
202	Boy uzunluğu (cm) DİKKAT BOY GİRİNİZ! <i>En fazla 3 hane, virgülden sonra bir hane sınırlaması olmalı</i>	
GEBE VE EMZİKLİ İSE → BÖLÜM 3'E GEÇİNİZ		
203	Bel çevresi (cm) <i>En fazla 3 hane, virgülden sonra bir hane sınırlaması olmalı, Reddederse 00 Kodunu giriniz</i>	
204	Kalça çevresi (cm) <i>En fazla 3 hane, virgülden sonra bir hane sınırlaması olmalı, Reddederse 00 Kodunu giriniz</i>	
205	Boyun çevresi (cm) <i>En fazla 2 hane, virgülden sonra bir hane sınırlaması olmalı, Reddederse 00 Kodunu giriniz</i>	
206	Kendi bedeniniz ve dış görünüşünüz ile ilgili ne düşünüyorsunuz; (Tek seçenek işaretleyiniz)	Düşük kiloda/zayıf 1 Normal kiloda 2 Fazla kilolu 3 Şişman 4
207	Şu anda kilo vermek için diyet veya başka bir uygulama yapıyor musunuz? (Tek seçenek işaretleyiniz)? <i>Yanıt HAYIR İSE Bölüm 3'e geçiniz.</i>	Hayır, kilom gayet iyi 1 Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyor.....2 Hayır, kilo almam gerekiyor 3 Evet..... 4
207A	Yanıtınız EVET ise; hangi uygulamayı yapıyorsunuz?	Diyet..... 1 Fiziksel aktivite.....2 Diyet+ fiziksel aktivite 3 Diğer.....4
207B	Yanıtınız EVET ise, uygulanan diyet veya başka bir uygulamayı kimden alıyorsunuz?	Diyetisyen.....1 Doktor.....2 Kitap/internet/ünlü kişiler 3 Diğer.....4

BÖLÜM 3. HASTALIK DURUMU

301	Hekim tarafından tanı konulmuş sürekli hastalığınız (hastalıklar) var mı? (BİRDEN FAZLA ŞIK İŞARETLENEBİLİR)	Yok 1  314. Soruya geçiniz Var 2	VAR ise ilaç kullanma durumu Hayır ... 1 Evet 2 <i>Şeklinde işaretleyiniz</i>
302	Kanser	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
302A	Kanser VAR ise	Ağız ve orofarinks kanserleri..... 1 Karaciğer kanseri 2 Kolon ve rektum kanseri 3 Lenfoma ve multiple myeloma.....4 Lösemi.....5 Melanoma ve diğer deri kanserleri.....6 Meme kanseri 7 Mesane kanseri 8 Mide kanseri.....9 Özofagus kanseri 10 Pankreas kanseri 11 Prostat kanseri 12 Rahim (uterus) kanseri.....13 Serviks kanseri 14 Tiroid kanserleri 16 Trakea, bronş ve akciğer kanseri 15 Over (yumurtalık) kanseri 17 Diğer kötü huylu tümörler 18	
302B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
303	Diyabetes mellitus (şeker hastalığı)	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
303A	Diyabetes mellitus VAR ise	Tip 1 1 Tip 2 2 İnsülin direnci 3	Oral antidiyabetikler .1 İnsülin preparatları ...2 Bilmiyor 9
303B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
304	Diğer endokrin bozuklukları	Yok..... 1 Var..... 2	Hayır:1 Evet: 2
304A	Diğer endokrin bozuklukları VAR ise	Guatr.....1 Hipotiroidizm..... 2 Hipertiroidizm..... 3 Tiroidit (Hashimoto vb.) 4 Metabolik sendrom 5 Obezite 6 Cushing sendromu.....7 Diğer endokrin bozuklukları.....8	Obezite ilaçları (metformin hariç) 1 Metformin 2 Lipid düzenleyiciler..3 Tiroid ilaçları 4 Kortizon.....5 Diğer.....6 Bilmiyor 9
304B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	

305	Nöropsikiyatrik bozukluklar	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
305A	<i>Nöropsikiyatrik bozukluklar VAR ise</i>	Alkol kullanımına bağlı bozukluklar 1 Alzheimer ve diğer demanslar..... 2 Bipolaraffektif bozukluklar 3 Epilepsi (sara) 4 İnsomnia (primer) 5 Mental retardasyon..... 6 Migren 7 Multiple sklerozis..... 8 Obsesif-kompulsif bozukluk 9 Panik ataklar 10 Parkinson hastalığı..... 11 Şizofreni 12 Travma sonrası stres bozuklukları 13 Unipolar depresif bozukluklar (depresyon)14 Uyuşturucu kullanımından doğan bozukluklar.....15 Yeme bozuklukları (Anoreksiya nervoza, Bulimiya nervoza vb.)..... 16 Toprak/kil/duvar badanası/buz yeme durumu (pika) 17 Diğer nöropsikiyatrik bozukluklar 18	Antidepresanlar 1 Antipsikotikler.....2 Antiepileptikler.....3 Migren ilaçları 4 Bilmiyor 9
305B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; <i>Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için</i>	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
306	Duyu Organ Bozuklukları	Yok..... 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
306A	<i>Duyu organ bozuklukları VAR ise</i>	Glokom (göz tansiyonu) 1 Katarakt 2 Yaş bağlantılı görme bozuklukları (maküler dejenerasyon vd.) 3 Yetişkinlerde görülen işitme kayıpları 4 Diğer duyu organ bozuklukları 5	
307	Kardiyovasküler Hastalıklar	Yok..... 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
307A	<i>Kardiyovasküler hastalıklar VAR ise</i>	Hipertansiyon 1 Hipertansif kalp hastalığı 2 İskemik kalp hastalığı 3 İnflamatuvar kalp hastalıkları.....4 Romatizmal kalp hastalığı.....5 Serebrovasküler hastalık/inme 6 Diğer kardiyovasküler hastalıklar 7	Kolesterol ilaçları (lipid düzenleyici)..... 1 Tansiyon ilaçları 2 Kalp hastalığı ilaçları. ..3 Aspirin/coraspin. 4 Bilmiyor 9
307B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; <i>Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için</i>	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
308	Solunum Sistemi Hastalıkları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
308A	<i>Solunum sistemi hastalıkları VAR ise</i>	Astım 1 Kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH) ...2 Uyku apnesi 3 Diğer solunum yolu hastalıkları..... 4	Kortizonlar 1 Diğer (yazınız)..... 2 Bilmiyor 9
308B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; <i>Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için</i>	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
309	Sindirim Sistemi Hastalıkları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
309A	<i>Sindirim sistemi hastalıkları VAR ise</i>	Karaciğer sirozu..... 1 Peptik ülser hastalığı..... 2 Gluten enteropatisi/(çölyak)..... 3 Nonalkolik karaciğer yağlanması..... 4 Gastro-özefageal reflü..... 5 Ülseratif kolit 6 Crohn hastalığı..... 7 Diğer sindirim sistemi hastalıkları..... 8	H1 Blokerler..... 1 Proton Pompa İnhibitörleri..... 2 Antasitler..... 3 Antibiyotikler 4 Bilmiyor 9

309B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; <i>Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için</i>	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
310	Genito-Üriner Sistem Hastalıkları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
310A	Üreme sistemi ve böbrek hastalıkları VAR ise	Nefritik sendrom 1 Nefrotik sendrom 2 Obstrüktif ve reflüüropati..... 3 Prostat hipertrofisi..... 4 Kronik böbrek yetmezliği 5 Diğer genito-üriner sistem hastalıklar 6	
311	Deri Hastalıkları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
311A	Deri hastalıkları VAR ise	Psöriasis (sedef)..... 1 Dermatitler 2 Diğer deri hastalıkları..... 3	Kortizonlar 1 Diğer 2 Bilmiyor 9
312	Kas İskelet Sistemi Hastalıkları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
312A	Kas iskelet sistemi hastalıkları VAR ise	Bel ağrısı..... 1 Gut.....2 Romatoidartrit..... 3 Sistemik lupus eritematozus.....4 Skleroderma..... 5 Osteoporoz 6 Osteoartrit..... 7 Osteopeni.....8 Servikal disk bozuklukları..... 9 İntervertebral disk bozuklukları..... 10 Diğer kas iskelet sistemi hastalıkları 11	Ağrı kesiciler 1 Romatizma ilaçları 2 Mide koruyucu ilaçlar (PPI, antiasitler vb) 3 Bilmiyor 9
312B	İlaç kullanma durumu HAYIR ise; <i>Hastalık VAR ancak ilaç kullanma durumuna HAYIR yanıtı verenler için</i>	1. İlaça gerek yok, kontrol altında 2. Kendim istemiyorum, kullanamıyorum 3. İlaç alamıyorum 4. Diğer	
313	Doğumsal/kromozomal Anomaliler	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
313A	Doğumsal anomaliler/kromozomal VAR ise	Anorektal atrezi..... 1 Down sendromu 2 Karın zarı noksanlığı 3 Konjenital kalp anomalileri 4 Özefagus atrezisi.....5 Renal agenezis.....6 Spina bifida.....7 Nöral tüp defektleri..... 8 Yarık damak 9 Yarık dudak/(tavşan dudak) 10 Diğer konjenital anomaliler 11	
314	Ağız ve Diş Sağlığı Sorunları	Yok 1 Var.....2	Hayır:1 Evet: 2
314A	Ağız ve diş sağlığı sorunları VAR ise	Diş çürüğü..... 1 Dolgu diş 2 Edentulizm (eksik-kayıp diş) 3 Periodontal hastalık 4 Diğer oral koşullar..... 5	
315	Son 3 ay içinde herhangi bir neden ile (hastalık/kontrol) sağlık kuruluşuna başvuru yaptınız mı? (Tek seçenek işaretleyiniz)	Hayır 1 Evet 2 EVET ise hangisine; Aile hekimi.....1 Hastane (devlet, üniversite, özel).....2 Ağız ve diş sağlığı merkezi.....3 Toplum Sağlığı Merkezi 4	
316	En son sağlık kuruluşuna başvurma nedeniniz nedir? (Tek seçenek işaretleyiniz)	Hastalık (poliklinik).....1 Cerrahi işlemler (ameliyatlar dahil) 2 Kontrol / İlaç yazdırma.....3 Acil.....4 Diğer.....5	

317	Hepatit B aşısı oldunuz mu?	Hayır 1 Evet 2 Bilmiyorum 3
318	EVET ise Kaç doz Hepatit B aşısı yaptırdınız?	1 doz 1 2 doz 2 3 doz 3 Bilmiyorum 4

320	Bedensel ya da Zihinsel Engeliniz var mı?	Hayır.....1 → 321. soruya geçiniz Evet 2

320.A. Evet ise; Engelin Türünü, Nedenini ve Süresini Belirtiniz.					
Engel Türü	Engelin Nedeni Doğuştan.....1 Sonradan 2		Yüzdesi (%) İki hane (Raporu yoksa 00 kodunu giriniz)		Süresi Engelin başladığı tarih (yıl)
1. Görme	1	2			-
2. İşitme	1	2			-
3. Dil ve konuşma	1	2			-
4. Zihinsel	1	2			-
5. Ortopedik	1	2			-
5. Ruhsal / Duygusal	1	2			-
6. Süregen (kronik hastalık)	1	2			-
7. Sınıflanamayan	1	2			-

321	TÜTÜN VE MAMÜLLERİ KULLANIMI Şimdi “tütün kullanımı” konusunda size birkaç soru soracağım. Ben tütün dediğimde siz sigara, sarma sigara, pipo, puro ve nargileyi düşünerek cevaplayınız.	
	Soru	Cevap
322	“Şu anda” tütün kullanıyor musunuz?	Hayır,hiç içmedim 1 → 324’e geçiniz. Hayır, içtim bıraktım 2 → 324’e geçiniz. Evet 3
323	EVET ise; kullanma sıklığınız nedir? Her gün 1 Her gün değil / Ara sıra / Seyrek..... 2 ŞEKLİNDE İŞARETLEYİNİZ.	1. Sigara 1 2 2. Sarma sigara 1 2 3. Nargile 1 2 4. Pipo 1 2 5. Puro 1 2
324	Bulunduğunuz ortamda (ev, işyeri) sigara/puro/pipo kullanılıyor mu?	Hayır.....1 Evet 2

BÖLÜM 4. FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMU

Size HAFTA İÇİNDE farklı fiziksel aktiviteler yaparken harcadığınız zamanla ilgili sorular soracağım. Kendinizi fiziksel olarak aktif biri olarak nitelendirmesiniz bile lütfen bu soruları cevaplayınız. Öncelikle işte/işyerinizde harcadığınız zamanı düşünün. İş olarak ücretli veya ücretsiz çalışma, öğrenim/egitim, ev işleri, tarla işleri, balıkçılık veya avcılık vb. düşünülmektedir. Aşağıdaki sorularda 'ağır/çok yoğun aktiviteler', ağır fiziksel çaba gerektiren ve nefes alışveriş veya kalp atışında büyük artışlara neden olan aktiviteleri; 'orta/yoğun aktiviteler', orta derecede fiziksel efor gerektiren ve nefes alışveriş veya kalp atışında küçük artışlara neden olan aktiviteleri ifade etmektedir.		
	Soru	Cevap
	İşte/işyerinde harcanan zaman	
401	Ağır/çok yoğun aktiviteler İşiniz, “en az 10 dakika devam eden” ve nefes alışverişte veya kalp atışında büyük artışlara neden olacak şekilde; <i>ağır yük taşıma veya kaldırma, kazma veya inşaat işi gibi</i> ağır/çok yoğun aktiviteleri kapsıyor mu?	Hayır 1 Evet 2 <i>Hayır ise, 402'ye geçiniz</i>
401A	EVET ise; Bu işi haftada kaç gün işinizin bir parçası olarak yapıyorsunuz?	Gün sayısı:
401B	Günde kaç saat/dakika işinizde ağır/çok yoğun aktiviteler için ne kadar zaman harcıyorsunuz ?	Saat : dakika :
402	Orta/yoğun aktiviteler İşinizde <i>tempolu yürüyüş veya hafif yük taşıma gibi</i> “en az 10 dakika devam eden” ve nefes alışverişinizde veya kalp atışında küçük artışlara neden olan orta/yoğun aktiviteler yapıyor musunuz?	Hayır 1 Evet 2 <i>Hayır ise, 403'e geçiniz</i>
402A	EVET ise; Haftada kaç gün işinizin bir parçası olarak orta/yoğun aktiviteler yapıyorsunuz?	Gün sayısı:
402B	Günde kaç saat/dakika işinizde orta/yoğun aktiviteler için ne kadar zaman harcıyorsunuz?	Saat : dakika :
Ulaşım		
Sonraki sorular az önce bahsettiğiniz işte/işyerinde yapılan fiziksel aktivitelerin dışındakilerdir. Şimdi size <i>işe, alışverişe, markete, okula, camiye vb.</i> yerlere gitmek gibi gün içindeki ulaşımınızla ilgili bazı sorular soracağım.		
403	Bir yerden bir yere gitmek için aralıksız “en az 10 dakika” yürür müsünüz?	Hayır 1 Evet 2 <i>Hayır ise 404'e geçiniz</i>
403A	EVET ise; Haftada kaç gün bir yerden bir yere gitmek için aralıksız “en az 10 dakika” yürürsünüz?	Gün sayısı:
403B	Günde kaç saat/dakika bir yerden bir yere gitmek için yürüyerek zaman harcarsınız?	Saat : dakika :

Eğlence ve Boş Zaman Etkinlikleri		
Bundan sonraki sorular daha önce cevapladığınız iş ve ulaşım aktiviteleri dışındaki aktiviteleriniz ile ilgilidir. Şimdi size spor, fitness ve eğlence / boş zaman aktiviteleri ile ilgili sorular sormak istiyorum.		
404	Ağır / çok yoğun spor aktiviteler Boş zamanınızda aralıksız “ en az 10 dakika ” süreyle <i>ağırlık kaldırma, hızlı bisiklet sürme, yüzme, toprağı belleme, tenis oynama, koşma veya futbol gibi nefes alışverişte veya kalp atışında çok büyük artışa neden olan</i> ağır/çok yoğun sporlar yapar mısınız?	Hayır 1 Evet 2 <i>Hayır ise 405’e geçiniz</i>
404A	EVET ise; Haftada kaç gün ağır/çok yoğun sporlar veya eğlence / boş zaman aktiviteleri yaparsınız?	Gün sayısı: □ □
404B	Boş zamanınızda veya eğlence zamanlarınızda ağır/çok yoğun sporlar için günde kaç saat harcarsınız?	Saat : dakika □ □ : □ □
405	Orta/yoğun spor aktiviteler Boş zamanınızda veya eğlence zamanlarınızda aralıksız “ en az 10 dakika ” süreyle <i>tempolu yürüyüş, bisiklete binme, yüzme, voleybol, hafif yük taşıma, hızlı yürüyüş, süt sağma, kuyudan su çekme, badana-boya işi, bahçe işleri gibi solunum ve kalp hızında küçük artışa sebep olan</i> aktiviteleri yapar mısınız?	Hayır 1 Evet 2 <i>Hayır ise 406’ya geçiniz</i>
405A	Haftada kaç gün orta/yoğun spor aktiviteleri/boş zaman etkinlikleri yaparsınız?	Gün sayısı: □ □
405B	Günde orta/yoğun sporlar için kaç saat/dakika harcarsınız?	Saat : dakika □ □ : □ □
Aşağıdaki sorular işte, evde, bir yerden bir yere giderken veya arkadaşlarla bir arada otururken veya uzanarak (arabayla, otobüsle ve trenle seyahat ederken, kitap- gazete okurken, kart oynarken, bilgisayar ve akıllı telefon kullanırken veya televizyon izlerken) geçen zamanla ilgilidir. Fakat uyurken geçen zaman buna dahil değildir.		
406	Bir gün içerisinde genellikle oturarak veya uzanarak ne kadar zaman harcarsınız?	Saat : dakika □ □ : □ □

407. Size bir gün boyunca yaptığınız aktiviteler hakkında sorular soracağım.

Dün sabah saat kaçta uyandınız? Bir gece önce kaçta yatmıştınız?

Uyandıktan sonra sırası ile neler yaptınız?

TÜM GERÇEKLEŞTİRİLEN FAALİYETLER İÇİN UYGUN FAALİYET KODUNU FAALİYETİN GERÇEKLEŞTİĞİ ZAMAN KUTUSUNA YAZINIZ.

FAALİYET	KOD	Saat	Dakika	Faaliyet	Saat	Dakika	Faaliyet
Uyku	1	00	00-14 15-29 30-44 45-59		12	00-14 15-29 30-44 45-59	
Uzanarak yapılan işler (dinlenme, TV izleme, kitap-gazete okuma, müzik dinleme)	2	01	00-14 15-29 30-44 45-59		13	00-14 15-29 30-44 45-59	
Oturarak yapılan işler Tv izleme Ofis işleri (daktilo, bilgisayar, masa başı işler) Ev işleri (sebze ayıklama, örgü örme, dikiş dikme, ütü) Diğer (araba-traktör sürme, resim yapma, müzik aleti çalma, kağıt oynama, halı dokuma, ayakkabı boyama, balık tutma vb.)	3	02	00-14 15-29 30-44 45-59		14	00-14 15-29 30-44 45-59	
Ayakta yapılan HAFİF aktiviteler Yavaş yürüme Ev temizleme, çocuk bakımı, yemek pişirme, çamaşır yıkama, bulaşık yıkama vb. marangoz işleri, fırıncı, çöpçü, terzi vb.	4	03	00-14 15-29 30-44 45-59		15	00-14 15-29 30-44 45-59	
Ayakta yapılan ORTA aktiviteler Yürüme orta hızda (yükü-yüksüz), bahçe bostan işleri, mekanize tarla işleri, hayvan bakımı-besleme-tımar, süt sağma, kuyudan su çekme, boya işleri vb.	5	04	00-14 15-29 30-44 45-59		16	00-14 15-29 30-44 45-59	
Ayakta yapılan AĞIR aktiviteler Tarla işleri (hasat, gübreleme, harman, kazma vb.) Ağaç, odun kesme, yük taşıma, hamallık, inşaat işleri	6	05	00-14 15-29 30-44 45-59		17	00-14 15-29 30-44 45-59	
HAFİF egzersiz/spor faaliyetleri Aerobik, hızlı yürüme	7	06	00-14 15-29 30-44 45-59		18	00-14 15-29 30-44 45-59	
ORTA egzersiz/spor faaliyetleri Voleybol, tenis, dans, bilardo	8	07	00-14 15-29 30-44 45-59		19	00-14 15-29 30-44 45-59	
AĞIR egzersiz/spor faaliyetleri Basketbol, futbol, kürek, yüzme, squash (duvar tenisi), uzun mesafe koşu, uzak doğu sporları, vücut geliştirme	9	08	00-14 15-29 30-44 45-59		20	00-14 15-29 30-44 45-59	
		09	00-14 15-29 30-44 45-59		21	00-14 15-29 30-44 45-59	
		10	00-14 15-29 30-44 45-59		22	00-14 15-29 30-44 45-59	
		11	00-14 15-29 30-44 45-59		23	00-14 15-29 30-44 45-59	

DİKKAT: FAALİYET BÖLÜMÜNDEKİ BÜTÜN KUTULAR UYGUN OLAN FAALİYET KODLARI İLE DOLDURULMALIDIR!

BOŞ SATIR KALMAMALIDIR.

BÖLÜM 5. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

501	Genellikle SABAH KAHVALTISI yapar mısınız?	Hayır 1 Evet 2 → 502'ye geçiniz				
501A	HAYIR ise; neden kahvaltı yapmazsınız? <i>SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ</i> <i>(Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için 3 Zayıflamak istiyor 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler 6 Atıştırdığı için 7 Geç kalkıyor 8 Günde 2 öğüne inanıyorum 9 Kahvaltının önemine inanmıyorum 10 Diğer 11				
502	Genellikle KUŞLUK vakti (sabah ile öğlen arası) herhangi bir şey yer içer misiniz? <i>EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz?</i>	Hayır 1 → 503'e geçiniz Evet 2 Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)....1 Sağlıksız atıştırmalıklar (Cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.).....2				
503	Genellikle ÖĞLE yemeği yer misiniz?	Hayır.....1 Evet.....2 → 504'e geçiniz				
503A	Neden öğle yemeği yemezsiniz? <i>SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ</i> <i>(Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için 3 Zayıflamak istiyor 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler 6 Atıştırdığı için 7 Geç kalkıyor 8 Sağlıklı değil 9 İki öğün yiyor (sabah, akşam).....10 Diğer 11				
504	Genellikle İKİNDİ vakti herhangi bir şey yer içer misiniz?	Hayır 1 → 505'e geçiniz Evet 2 Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)....1 Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.).....2				
505	Genellikle AKŞAM yemek yer misiniz?	Hayır.....1 Evet.....2 → 506'ya geçiniz				
505A	Neden akşam yemeği yemezsiniz? <i>SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ</i> <i>(Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için 3 Zayıflamak istiyor 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler 6 Atıştırdığı için 7 Sağlıklı değil.....8 İki öğün yiyor (sabah, öğle) 9 Diğer 10				
506	Genellikle GECE YATMADAN ÖNCE herhangi bir şey yer içer misiniz? <i>EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz?</i>	Hayır 1 Evet 2 Sağlıklı atıştırmalıklar. (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.).....1 Sağlıksız atıştırmalıklar Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.).....2				
507	Günde ne kadar su içersiniz? 4 hane sınırlaması olmalı	Mililitre: <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr></table>				

508	İçme suyu (yemeklere ve çaya katılanlar hariç) olarak GENELLİKLE ne kullanırsınız (Tek seçenek işaretleyiniz)	Şebeke suyu 1 Damacana/pet şişe 2 Kaynak/pınar suyu 3 Kuyu suyu 4

Vejetaryen (Bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler.) (Tek Seçenek İşaretleyiniz)

509	Vejetaryen misiniz?	Hayır.....1 Evet 2	511. Soruya geçiniz.
	EVET ise		
509A	Lakto vejetaryen (süt ve ürünleri tüketiyor, et ve yumurta tüketmiyor)	1	
509B	Ovo vejetaryen (yumurta tüketiyor, et ile süt ve ürünlerini tüketmiyor)	2	
509C	Lakto-ovo vejetaryen (süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyor, et tüketmiyor)	3	
509D	Pessetariyan (Balık tüketiyor, hiçbir diğer et türü tüketmiyor)	4	
509E	Vegan (hayvansal kaynaklı hiçbir besin tüketmiyor- et, süt, yumurta, bal)	5	
509F	Yarı/Kısmi vejetaryen (Tavuk veya balığı tüketiyor, kırmızı et tüketmiyor)	6	
509G	Makrobiyotik diyet (Tüketilenler: işlenmemiş vegan diyeti, tam tahıllar-kahverengi pirinç, az meyve, bol sebze, kurufasulye ve diğer baklagiller-mercimek ve kuru bezelye, bazen balık; Tüketilmeyenler: Et, süt ve ürünleri, şeker ve rafine yağlar)	7	
510	Vejetaryen olmanızın temel nedeni nedir? (Tek seçenek işaretleyiniz)		
	Daha sağlıklı olmak /daha sağlıklı beslenebilmek için	1	
	Hayvan etiği	2	
	Din/ inançlar gereği	3	
	Ekolojik ve çevresel nedenlerle	4	
	Vücut ağırlığı kontrolü	5	
	Arkadaşlarım veya ailem vejetaryen	6	
	Eti sevmiyorum	7	
	Diğer	8	

	Tuz tüketim durumu	
511	Hanenizde yemek pişirilirken tuz eklenir mi?	Hayır hiç eklenmez/tuzsuz pişer...1 511B'ye geçiniz Evet tuz eklenir 2 Bilmiyorum 3
511A	Yanıtınız EVET ise Yemek hazırlarken/pişirirken genellikle ne çeşit tuz kullanılır? (Tek seçenek işaretleyiniz)	İyotlu sofrata tuzu.....1 İyotsuz sofrata tuzu.....2 Sofrada öğütme tuzu / Himalaya tuzu.....3 Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış tuz...4 Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu).....5 Diğer.....6
511B	Sofrada yemeğin tadına bakmadan yemeklerinize tuz ekler misiniz?	Hiç eklemem.....1 Nadiren /bazen eklerim 2 Her zaman/tadına bakmadan eklerim.....3
511C	Sofrada/tuzlukta genellikle kullandığınız tuz çeşidi nedir? (Tek seçenek işaretleyiniz)	Sofrada tuzluk bulundurmam /tuz kullanmam.....1 İyotlu sofrata tuzu.....2 İyotsuz sofrata tuzu.....3 Sofrada öğütme tuzu / Himalaya tuzu.....4 Tuz yerine geçen /Sodyumu azaltılmış tuz.....5 Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu).....6 Diğer.....7

512	Yenilebilir yabani otları tüketiyor musunuz? BİRDEN FAZLA SEÇENEK İŞARETLENEBİLİR	Hayır 1 → Soru 513'e geçiniz Evet.....2 EVET ise; hangilerini tüketiyorsunuz?
512A	Yabani (doğa) mantarları (<i>Kanlıca, imparator, kuzu kulağı mantarı vb.</i>)	1
512B	Yaprağı yenilenler (<i>Madımak, turp otu, yemlik (helevan), ısırgan, labada(evelik), kaldırık (ıspıt, zılbıt), sirken, hardal otu, ebegümezi vb.</i>)	2
512C	Sapı ve sürgünleri yenilenler (<i>İşgın, acı ve tatlı sarmaşık, deniz börülcesi, çakşır, diken ucu,vb.</i>)	3
512D	Kökü yenilen (<i>Kenger, sakarcık, şevketi bostan, vb.</i>)	4
512E	Meyvesi yenilenler (<i>Dağ eriği, ahlat, alıç, çitlembik, böğürtlen, at elması, karamuk, yaban mersini, koca yemiş, kuşburnu, murt (hambalez)vb.</i>)	5
512F	Tohumu yenilenler (<i>Isırganotu tohumu, menengiç, vb.</i>)	6
512G	Çiçeği yenilenler (<i>Ballıbaba, çuhaçiçeği, papatya vb.</i>)	7
512H	Çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler (<i>Kuşburnu çayı, kızılçık, dağ kekiği, dağ çayı, adaçayı, ıhlamur vb.</i>)	8
512 I	Baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler (<i>Dağ kekiği, sumak, dağ nanesi (yarpuz), tarhana otu vb.</i>)	9
513	BESİN ALIŞVERİŞİ Genellikle yiyecek ve içecek alışverişini siz mi yaparsınız?	Hayır 1 Yemek Pişirme Yöntemleri 514A sorusuna geçiniz. Evet 2
513A	Alışveriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde en çok nelere dikkat edersiniz? EN FAZLA 3 SEÇENEK İŞARETLEYİNİZ	Dikkat etmem 1 Fiyat 2 Markanın güvenilir ve bilinir olması 3 Besin değeri ve içindikiler 4 Sağlık ve beslenme beyanı 5 Son tüketim tarihi.....6 Ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalar 7 Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı kayıt/onay numarası.....8 Promosyon 9 Bilmiyor 10

514 YEMEK PİŞİRME YÖNTEMLERİ

	Şimdi sayacağım her bir yemek çeşidini nasıl pişirirsiniz? Örneğin fırınlama, kızartma, haşlama, kavurma gibi. <i>Tek seçenek işaretleyiniz</i>	FIRINLAMA/ IZGARA/TEFLON TAVADA (YAĞSIZ)	AZ VEYA ÇOK SUDA PİŞİRME/BUĞULAMA	HAŞLAYIP SÜZDÜRME (SUYUNU DÖKME)	BUHARDA	KAVURMA	KÖZ/MANGAL GİBİ DİREKT ATEŞTE	YAĞDA KIZARTMA	DÜDÜKLÜ/ BASINÇLI TENCERE	MİKRODALGA	PİŞİRMİYOR/ BİLMİYOR
514A	Sebze yemekleri (etli/etsiz)	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514B	Kurubaklagiller (etli/etsiz)	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514C	Kırmızı et	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514D	Tavuk eti	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514E	Balık	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514F	Pilavlar	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514G	Makarna	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514H	Börekler	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11
514İ	Yumurta	1	3	4	5	6	7	8	9	10	11

BÖLÜM 6. GEBELİK ve EMZİRME SÜRECİ YAŞAMIŞ KADINLARA AİT GENEL BİLGİLER VE BESLENME ALIŞKANLIKLARI

GEBELİK ve EMZİRME SÜRECİ YAŞAMIŞ KADIN (1) ↓	ERKEK (2) GEBELİK VE EMZİRME SÜRECİ YAŞAMAMIŞ KADIN (3)	→ →	Bölüm 7'ye geçiniz

601	İlk gebe kaldığınızda kaç yaşındaydınız (yıl)? (İki rakamla sınırlanmalı) Bilmiyor ise 99 kodunu giriniz.	
602	Toplam kaç gebeliğiniz oldu? (İki rakamla sınırlanmalı) Bilmiyor ise 99 kodunu giriniz.	



603	Şu anda gebe misiniz?	Hayır.....1 Evet 2 → soru 604'e geçiniz.
603A	Evet ise; kaç haftalık gebesiniz? (İki rakamla sınırlanmalı) Bilmiyor ise 99 kodunu giriniz.	Gebelik haftası
603B	Gebe kalmadan önce kaç kiloydunuz? (Üç hane, virgülden sonra bir hane olarak sınırlanmalı) Bilmiyor ise 000.0 kodunu giriniz.	Gebelik öncesi ağırlık (kg):
604	Halen emzirdiğiniz çocuğunuz var mı?	Yok.....1 → Bölüm 7'ye geçiniz. Var.....2
604A	Var ise; Kaç aydır emziriyorsunuz? (ay) (İki rakamla sınırlanmalı) BİR AYDAN AZ İSE "00" YAZIN	

BÖLÜM 7. BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

701		Şimdi sayacağım besinleri SON 12 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?							
701A. SÜT VE ÜRÜNLERİ		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor / yanıtız
1	Yoğurt, ayran	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Probiyotik yoğurt	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Peynir	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Şeker / meyveli / kakaolu / çikolatalı sütler	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Şeker / meyveli / çikolatalı yoğurtlar	1	2	3	4	5	6	7	8
6	Krema/kaymak	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Dondurma	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç, puding, muhallebi)	1	2	3	4	5	6	7	8

701B. ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL VE YAĞLI TOHUMLAR		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor / yanıtız
9	Dana eti	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Kuzu/Koyun eti	1	2	3	4	5	6	7	8
11	Tavuk eti	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Hindi eti	1	2	3	4	5	6	7	8
13	Kaz/ ördek eti	1	2	3	4	5	6	7	8
14	Balık	1	2	3	4	5	6	7	8
15	Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
16	Sert kabuklular (findık, fıstık, ceviz vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
17	Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)	1	2	3	4	5	6	7	8
18	Yumurta	1	2	3	4	5	6	7	8

701C. SEBZE VE MEYVELER		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor/yanıtsız
19	Sebzeler, toplam	1	2	3	4	5	6	7	8
20	Meyveler, toplam	1	2	3	4	5	6	7	8
21	Yeşil yapraklı sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	8
22	Diğer taze sebzeler (pırasa, lahana)	1	2	3	4	5	6	7	8
23	Domates	1	2	3	4	5	6	7	8
24	Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
25	Mantar	1	2	3	4	5	6	7	8
26	Mısır	1	2	3	4	5	6	7	8
27	Dondurulmuş sebzeler/meyveler	1	2	3	4	5	6	7	8
28	Kurutulmuş sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	8
29	Kurutulmuş meyveler	1	2	3	4	5	6	7	8
30	Turuncgiller	1	2	3	4	5	6	7	8
31	Diğer taze meyveler	1	2	3	4	5	6	7	8

701D. EKMEK-TAHILLAR		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor/yanıtsız
32	Beyaz ekmek	1	2	3	4	5	6	7	8
33	Tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli ekmek vb.	1	2	3	4	5	6	7	8
34	Ev yapımı mayasız ekmekler (yufka vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
35	Pirinç	1	2	3	4	5	6	7	8
36	Bulgur	1	2	3	4	5	6	7	8
37	Makarna, kuskus, erişte	1	2	3	4	5	6	7	8
38	Börek, çörek, açma	1	2	3	4	5	6	7	8
39	Kurabiye	1	2	3	4	5	6	7	8
40	Tarhana	1	2	3	4	5	6	7	8
41	Bisküvi, kraker	1	2	3	4	5	6	7	8
42	Simit	1	2	3	4	5	6	7	8
43	Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8

Şimdi sayacağım besinleri **SON 12 AYI** düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?

701E. İÇECEKLER		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor / yanıtız
44	Hazır meyve suları	1	2	3	4	5	6	7	8
45	Taze sıkılmış meyve suları	1	2	3	4	5	6	7	8
46	Taze sıkılmış sebze suları	1	2	3	4	5	6	7	8
47	Normal kolalı içecekler	1	2	3	4	5	6	7	8
48	Light/zero kolalı içecekler	1	2	3	4	5	6	7	8
49	Soğuk çaylar	1	2	3	4	5	6	7	8
50	Çay (siyah)	1	2	3	4	5	6	7	8
51	Yeşil çay	1	2	3	4	5	6	7	8
52	Bitki çayları	1	2	3	4	5	6	7	8
53	Maden suyu, soda	1	2	3	4	5	6	7	8
54	Hazır (granül) kahveler	1	2	3	4	5	6	7	8
55	Filtre kahve	1	2	3	4	5	6	7	8
56	Türk kahvesi	1	2	3	4	5	6	7	8
57	Enerji içecekleri	1	2	3	4	5	6	7	8
58	Alkollü içecekler	1	2	3	4	5	6	7	8

Şimdi sayacağım besinleri **SON 12 AYI** düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?

701F. YAĞ, ŞEKER, TATLI		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor / yanıtız
59	Zeytinyağı	1	2	3	4	5	6	7	8
60	Fındık yağı	1	2	3	4	5	6	7	8
61	Ayçiçek yağı	1	2	3	4	5	6	7	8
62	Mısırózü yağı	1	2	3	4	5	6	7	8
63	Soya yağı	1	2	3	4	5	6	7	8
64	Kanola yağı	1	2	3	4	5	6	7	8
65	Tereyağı	1	2	3	4	5	6	7	8
66	Kuyruk yağı, içyağı	1	2	3	4	5	6	7	8
67	Sert margarin	1	2	3	4	5	6	7	8
68	Yumuşak margarin	1	2	3	4	5	6	7	8
69	Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	1	2	3	4	5	6	7	8
70	Döner, kebab, vb.	1	2	3	4	5	6	7	8
71	Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	1	2	3	4	5	6	7	8
72	Cips ve mısır çerezleri vb.	1	2	3	4	5	6	7	8
73	Bal, reçel, pekmez	1	2	3	4	5	6	7	8
74	Sofra şekeri	1	2	3	4	5	6	7	8
75	Şekerleme, lokum, çikolata	1	2	3	4	5	6	7	8
76	Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
77	Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8
78	Yapay tatlandırıcılar	1	2	3	4	5	6	7	8
79	Hazır çorbalar	1	2	3	4	5	6	7	8
80	Tütsülenmiş ürünler	1	2	3	4	5	6	7	8
81	Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	1	2	3	4	5	6	7	8

Şimdi sayacağım besinleri **SON 12 AYI** düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?

702A: BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ve TÜKETİM MİKTARI		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	Bilmiyor / yanıtsız	MİKTAR (Bir seferde aldığı miktar yazılacak)
82	Pastörize Süt	1	2	3	4	5	6	7	8	...mL
83	UHT SÜT	1	2	3	4	5	6	7	8	...mL
84	Açık süt	1	2	3	4	5	6	7	8	...mL
85	Probiyotik süt ve süt (Kefir vb.) ürünleri	1	2	3	4	5	6	7	8	mL
86	Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8	...g
87	Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8	...g
88	Kuru üzüm	1	2	3	4	5	6	7	8	...g
89	Hazır konserve sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	8	...g
90	Evde hazırlanmış sebze konserveler	1	2	3	4	5	6	7	8	...g
91	Patates kızartması	1	2	3	4	5	6	7	8	...g

BÖLÜM 8. BESİN GÜVENCESİ

Sizin besin/gıda durumunuzla ilgili birkaç soru soracağım. Son bir yılda aşağıdakilerden hangisinin ya da eviniz için en doğru durumu yansıtmaktadır? Şimdi size gıda tüketiminiz ile ilgili bazı sorular sormak istiyorum. **Son 12 ay boyunca** hiç oldu mu?

801	Para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı yemek için yeterli gıda bulamayabileceğiniz için kaygılandınız mı?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum.... 2 Yanıt vermedi.. 3
802	Hala son 12 ayı düşünerek, para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı sağlıklı ve besleyici gıda vivemediğiniz oldu mu?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum 2 Yanıt vermedi.. 3
803	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı sadece birkaç tür gıda yediğiniz oldu mu?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum.... 2 Yanıt vermedi.. 3
804	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı bir öğünü atlamak zorunda kaldınız mı?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum 2 Yanıt vermedi. 3
805	Son 12 ayı düşünerek, para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı yemeniz gerektiğini düşündüğünüzden daha az yediğiniz oldu mu?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum.... 2 Yanıt vermedi.. 3
806	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı hanenizde gıdaların olmadığı /bittiği oldu mu?	Hayır..... 0 Evet 1 Bilmiyorum.... 2 Yanıt vermedi.. 3
807	Hala 12 ayı düşünerek gıda/yemek için para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı karnınız aç olmasına rağmen yemek yemediğiniz oldu mu? <i>EVET ise devam ediniz.</i>	Hayır..... 0 Soru 808'e geçiniz Evet 1 Bilmiyorum.... 2 Yanıt vermedi.. 3
807A	Geçtiğimiz 12 ay içinde aç olmanıza rağmen ne sıklıkta , gıda/yemek için para veya diğer kaynakların eksikliği yüzünden yemek yemediğiniz oldu? <i>Eğer son 12 ayda olmadı yanıtı verilir ise; Soru 807'ye geri dönün ve Hayır olarak işaretleyin.</i>	Sadece 1 veya 2 kere.... 0 Bazı aylarda, ancak her ay değil.. 1 Nerede ise her ay 2 Bilmiyorum ... 3 Yanıt vermedi..... 4
808	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı tam bir gün boyunca yemek vemediğinizden yaşamaya devam ettiğiniz oldu mu? <i>EVET ise devam ediniz.</i>	Hayır 0 Bölüm 9'a geçiniz. Evet 1
808A	Geçtiğimiz 12 ay içinde, ne sıklıkta , para ya da diğer kaynakların eksikliğinden dolayı tüm gün yemek yemediğiniz oldu? <i>Eğer son 12 ayda olmadı yanıtı verilir ise; Soru 808'e geri dönün ve Hayır olarak işaretleyin.</i>	Sadece 1 veya 2 kere..... 0 Bazı aylarda ancak her ay değil .. 1 Nerede ise her ay ... 2 Bilmiyorum 3 Yanıt vermedi 4

BÖLÜM 9. BESİN DESTEKLERİ

901. Besin desteği kullanıyor musunuz ?	Hayır 1 → Bölüm 10'a geçiniz. Evet.....2

EVET ise; hangilerini tüketiyorsunuz?

Kullanılan besin destekleri sorgulanırken aşağıda yönerge tablosundaki kodları kullanınız.

901A. Besin Destekleri	Adı/ Markası	Kim önerdi	Kullanma nedeni	Kullanma süresi	Kullanma sıklığı	Kullanım şekli	Kullanılan miktar/ doz (tek defada) (IU, mg, mcg, damla)
D vitamini							
A vitamini							
C vitamini							
E vitamini							
B grubu vitaminler							
B ₁₂ vitamini							
Folat/folik asit							
Multivitamin-mineral							
Multivitamin (mineralsiz)							
Selenyum							
Demir							
Kalsiyum							
Çinko							
Magnezyum							
Omega-3							
Balık yağı							
Probiyotik veya prebiyotik							
Göz ile ilintili (Lutein vd.)							
Vücut geliştirme destekleri (karnitin, kreatin, aminoasitler, protein tozları vd.)							
Bitkisel yağlar, kapsüller, (çörek otu yağı, susam yağı vb.)							
Algler-yosun vb.							
Diğer							

Kim önerdi	KOD	Kullanma nedeni	KOD	Kullanma süresi	KOD	Kullanma sıklığı	KOD	Kullanım şekli	KOD
Doktor	1	Hastalık	1	1 haftadan az	1	Günde 3 kez	1	Damla	1
Eczacı	2	Halsizlik	2	1 hafta-1 ay	2	Günde 2 kez	2	Tatlı kaşığı/ölçek	2
Diyetisyen	3	Merak	3	1-3 ay	3	Günde 1 kez	3	Adet/ tablet	3
Ebe/hemşire	4	Bağırsıklık sistemi	4	4-6 ay	4	Haftada 4-5 kez	4	Şase / toz paket	4
Akraba	5	Beslenmeye destek	5	7-12 ay	5	Haftada 2-3 kez	5	Pastil vb.	5
Arkadaş	6	Aktif olmak	6	1 yıldan fazla	6	Haftada 1 kez	6	Sıvı ampul	6
Medya	7	Spor/egzersiz	7	Bilmiyor/hatırlamıyor	7	Ayda 1-3 kez	7	Bilmiyor	7
Kendisi	8	Gebe/emzikli	8			Ayda 1 den az	8		
Spor eğitmeni	9	Zayıflama	9						
		Ağırlık kazanımı	10						

BÖLÜM 10. BESİN TÜKETİM DURUMU-1.

Besin tüketiminin yapıldığı günü işaretleyiniz.

1001	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1	2	3	4	5	6	7

	Sabah kahvaltısı	Kuşluk	Öğle yemeği	İkindi	Akşam yemeği	Yatmadan önce
1001A. Nerede yenildiği						
A. Yemedim	1	1	1	1	1	1
B. Evde yedim	2	2	2	2	2	2
C. Arabada yedim	3	3	3	3	3	3
D. İşyerinde yedim	4	4	4	4	4	4
E. Restaurantta / Lokantada yedim	5	5	5	5	5	5
F. Sokakta yedim	6	6	6	6	6	6
G. Okulda yedim	7	7	7	7	7	7
H. Yurtta yedim	8	8	8	8	8	8
İ. Diğer	9	9	9	9	9	9
1001B. Nerede hazırlandı						
1. Evde	1	1	1	1	1	1
2. Dışarıda	2	2	2	2	2	2

24 Saatlik Besin Tüketim Formu-1

SONUÇ KODLARI	
SORU KAĞIDI DOLDURULDU	01
REDDETTİ	02
GÖRÜŞME YARIDA KALDI	03
SAĞLIK SORUNU NEDENİ İLE YAPILAMADI	05

Ek 3. TBSA 2027 24 Saatlik Besin Tüketim Formu (1. Görüşme)



Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)

2017

24 Saatlik Besin Tüketim Formu

1. Görüşme (...../...../2017)

ANKETÖR KODU (ZORUNLU ALAN) 4 rakamdan oluşacak				

AİLE HEKİMİ BİRİM NO							

TC KİMLİK NO (ZORUNLU ALAN) (11 rakam sınırlaması olmalı)										

İL plaka kodu (ZORUNLU ALAN) 2 rakam sınırlaması olmalı			

ADRES NO (ZORUNLU ALAN) (10 rakam sınırlaması)										

TELEFON NUMARASI EV-CEP	0									

SONUÇ KODLARI	
SORU KAĞIDI DOLDURULDU	01
REDDETTİ	02
GÖRÜŞME YARIDA KALDI	03
SAĞLIK SORUNU NEDENİ İLE YAPILAMADI	04

ARAŞTIRMA AMAÇLI ÇALIŞMA İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

(Araştırmacının Açıklaması)

İyi günler! Benim adım _____ İl Halk Sağlığı Müdürlüğü'nden geliyorum.

Sağlık Bakanlığı olarak beslenme ve sağlık konularıyla ilgili ülkemizde araştırma yapmaktayız. Size beslenmeniz ve sağlık durumunuzla ilgili bazı sorular sormak istiyorum. Siz çalışma için Türkiye İstatistik Kurumu tarafından bilimsel yöntemle tesadüfi olarak seçildiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bulgular ülkemizdeki şişmanlık, kronik hastalıklar, beslenme durumunun ortaya konması ve belirlenen problemlere çözüm getirilmesi açısından önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanızı öneriyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalıdır.

Eğer araştırmaya katılmayı kabul ederseniz size bazı sorular soracağız. Bu sorular, sizin *beslenme ve sağlık durumunuzu, fiziksel aktivite düzeyinizi belirlemeye yönelik soruları kapsamaktadır*. Yine izniniz doğrultusunda bu çalışmayı yapabilmek için sağlık personeli tarafından; boy uzunluğu, vücut ağırlığı ölçümlerinizi yapılacaktır. Sağlık taraması kapsamında açlık kan şekeri, kansızlık durumu, vit D, kalsiyum, kolesterol ve kan yağlarınız için tetkik yapılacaktır. Sonuçlar aile hekiminize iletilecektir. *Kan alınması sırasında:* İğne batmasına bağlı olarak az bir acı duyabilirsiniz, kan alınan bölgede geçici morluk oluşabilir, kan alınması sırasında kendinizi iyi hissetmeme nadiren ise bayılma, iğne batması sonrasında kanamanın uzaması veya enfeksiyon riski olabilir. Bu olayları engellemek için sağlık personeli tarafından gerekli kurallara uyularak kan alınacaktır.

Vereceğiniz tüm cevaplar ve bilgileriniz kesinlikle gizli tutulacak, bilimsel çalışmalarda kullanılacak ve araştırma amacı dışında kullanılmayacaktır. Sizin bu çalışmaya katılmanız ülkemizdeki beslenme ve sağlık hizmetlerinin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

Görüşmeyi kabul ediyor musunuz?

Görüşme yapmayı kabul etti



Görüşme yapmayı kabul etmedi



Görüşmeyi kabul ettiğiniz için size teşekkür ediyorum.

Şimdi size, beslenme ve sağlık durumunuza yönelik bazı sorular soracağım. Görüşme yaklaşık olarak 45-60 dakika sürecektir.

KATILIMCININ ONAYI

(Katılımcının Beyanı)

Sayın tarafından Sağlık Bakanlığı adına beslenme ve sağlık araştırması yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam bana ait bilgilerin gizliliğinin büyük özenle korunacağına ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacağı, kişisel bilgilerimin korunacağı konusunda bana teminat verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim. Sağlık durumum uygun olmadığı hallerde araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim.

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, görüşmecisi.....'i (iş) veya 05..... (cep) no'lu telefonlardan ve Aile Sağlığı Merkezi telefonundan veya adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun sağlık bakımına herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu Sağlık Bakanlığı araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti ve bilimsel çalışmalarda kullanılmasını gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İstendiği takdirde bu nüsha katılımcıya verilmelidir.

Katılımcı:

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Görüşmeci:

Adı Soyadı

Adres:

Tel:

İmza:

Görüşme tanığı/velisi (18 yaşından küçük ise):

Adı Soyadı

Adres:

Tel:

İmza:



KATILIMCININ ONAYI

(Katılımcının Beyanı)

Sayın tarafından Sağlık Bakanlığı adına beslenme ve sağlık araştırması yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam bana ait bilgilerin gizliliğinin büyük özenle korunacağına ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlar dışında kullanılmayacağı, kişisel bilgilerimin korunacağı konusunda bana teminat verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim. Sağlık durumum uygun olmadığı hallerde araştırmacı tarafından araştırma dışı tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorunumun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim.

Araştırma sırasında bir sağlık sorunu ile karşılaştığımda; herhangi bir saatte, görüşmecisi.....'i (iş) veya 05..... (cep) no'lu telefonlardan ve Aile Sağlığı Merkezi telefonundan veya adresinden arayabileceğimi biliyorum.

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun sağlık bakımına herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu Sağlık Bakanlığı araştırma projesinde “katılımcı” olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti ve bilimsel çalışmalarda kullanılmasını gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

İstendiği takdirde bu nüsha katılımcıya verilmelidir.

Katılımcı:

Adı Soyadı:

Adres:

Tel:

İmza:

Görüşmecisi:

Adı Soyadı

Adres:

Tel:

İmza:

Görüşme tanığı/velisi (18 yaşından küçük ise):

Adı Soyadı

Adres:

Tel:

İmza:



358

1004B ÖĞLE YEMEĞİNDEKİ YİYECEK VE İÇECEKLER		1004C İÇİNDE HANGİ BESİNLER VARDI? İÇİNE GİREN BESİNLERİ TEK TEK SORGULAYARAK KAYDEDİN	MİKTAR		BESİN KODU
			EV ÖLÇÜSÜ	mGRAML/Gram	
	SU VE İÇECEKLER				
01					
02					
03					
04					
05					
06					

1004D	Bu saydıklarınız dışında öğle yemeğinde yediğiniz ve içtiğiniz başka yiyecek ve içecek var mıydı? EVET İSE SÖYLENEN YİYECEK VE İÇECEKLERİ 1004B VE 1004C 'YE EKLEYİNİZ	Hayır.....1 → 1005'e geçiniz. Evet.....2

İL TRAFİK KODLARI

01 ADANA	21 DİYARBAKIR	41 KOCAELİ	61 TRABZON
02 ADIYAMAN	22 EDİRNE	42 KONYA	62 TUNCELİ
03 AFYON	23 ELAZIĞ	43 KÜTAHYA	63 ŞANLIURFA
04 AĞRI	24 ERZİNCAN	44 MALATYA	64 UŞAK
05 AMASYA	25 ERZURUM	45 MANİSA	65 VAN
06 ANKARA	26 ESKİŞEHİR	46 K.MARAŞ	66 YOZGAT
07 ANTALYA	27 GAZİANTEP	47 MARDİN	67 ZONGULDAK
08 ARTVİN	28 GİRESUN	48 MUĞLA	68 AKSARAY
09 AYDIN	29 GÜMÜŞHANE	49 MUŞ	69 BAYBURT
10 BALIKESİR	30 HAKKARİ	50 NEVŞEHİR	70 KARAMAN
11 BİLECİK	31 HATAY	51 NİĞDE	71 KIRIKKALE
12 BİNGÖL	32 ISPARTA	52 ORDU	72 BATMAN
13 BİTLİS	33 İÇEL	53 RİZE	73 ŞIRNAK
14 BOLU	34 İSTANBUL	54 SAKARYA	74 BARTIN
15 BURDUR	35 İZMİR	55 SAMSUN	75 ARDAHAN
16 BURSA	36 KARS	56 SİİRT	76 IĞDIR
17 ÇANAKKALE	37 KASTAMONU	57 SİNOP	77 YALOVA
18 ÇANKIRI	38 KAYSERİ	58 SİVAS	78 KARABÜK
19 ÇORUM	39 KIRKLARELİ	59 TEKİRDAĞ	79 KİLİS
20 DENİZLİ	40 KIRŞEHİR	60 TOKAT	80 OSMANİYE
			81 DÜZCE
90 YABANCI ÜLKE			



2. Görüşme (...../...../2017)

[illegible]

SONUÇ KODLARI	
SORU KAĞIDI YÜZYÜZE DOLDURULDU	01
TELEFONLA SORU KAĞIDI DOLDURULDU	02
REDDETTİ	03
GÖRÜŞME YARIDA KALDI	04
TELEFONU AÇMADI	05
RANDEVUYA GELMEDİ	06
SAĞLIK SORUNU NEDENİ İLE YAPILAMADI	07



374

İL TRAFİK KODLARI

01 ADANA	21 DİYARBAKIR	41 KOCAELİ	61 TRABZON
02 ADIYAMAN	22 EDİRNE	42 KONYA	62 TUNCELİ
03 AFYON	23 ELAZIĞ	43 KÜTAHYA	63 ŞANLIURFA
04 AĞRI	24 ERZİNCAN	44 MALATYA	64 UŞAK
05 AMASYA	25 ERZURUM	45 MANİSA	65 VAN
06 ANKARA	26 ESKİŞEHİR	46 K.MARAŞ	66 YOZGAT
07 ANTALYA	27 GAZİANTEP	47 MARDİN	67 ZONGULDAK
08 ARTVİN	28 GİRESUN	48 MUĞLA	68 AKSARAY
09 AYDIN	29 GÜMÜŞHANE	49 MUŞ	69 BAYBURT
10 BALIKESİR	30 HAKKARİ	50 NEVŞEHİR	70 KARAMAN
11 BİLECİK	31 HATAY	51 NİĞDE	71 KIRIKKALE
12 BİNGÖL	32 ISPARTA	52 ORDU	72 BATMAN
13 BİTLİS	33 İÇEL	53 RİZE	73 ŞIRNAK
14 BOLU	34 İSTANBUL	54 SAKARYA	74 BARTIN
15 BURDUR	35 İZMİR	55 SAMSUN	75 ARDAHAN
16 BURSA	36 KARS	56 SİİRT	76 IĞDIR
17 ÇANAKKALE	37 KASTAMONU	57 SİNOP	77 YALOVA
18 ÇANKIRI	38 KAYSERİ	58 SİVAS	78 KARABÜK
19 ÇORUM	39 KIRKLARELİ	59 TEKİRDAĞ	79 KİLİS
20 DENİZLİ	40 KIRŞEHİR	60 TOKAT	80 OSMANİYE
			81 DÜZCE
90 YABANCI ÜLKE			



Ek 5. TBSA 2017 Birey Laboratuvar Numuneleri Formu**SAĞLIK TARAMASI****BİREY LABORATUVAR NUMUNELERİ FORMU**

ANKETÖR KODU (ZORUNLU ALAN) 4 rakamdan oluşacak				

AİLE HEKİMİ BİRİM NO							

TC KİMLİK NO (ZORUNLU ALAN) (11 rakam sınırlaması olmalı)											

İL plaka kodu (ZORUNLU ALAN) 2 rakam sınırlaması olmalı			

ADRES NO (ZORUNLU ALAN) (10 rakam sınırlaması)										

TELEFON NUMARASI EV-CEP	0										

LABORATUVAR SONUÇ KODU	1. NUMUNE ALINDI 2. NUMUNE ALINMADI/ALINAMADI

DİKKAT: NUMUNE ALMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE NUMUNE ALDIĞINIZ KİŞİNİN **DOĞRU KİŞİ** OLDUĞUNDAN EMİN OLMAK İÇİN GÖRÜŞÜLEN KİŞİ BİLGİLERİNİ TEYİT ETTİRİNİZ. KİŞİ YAŞINI FARKLI BEYAN EDİYORSA DÜZELTME YAPMAYINIZ

Bana doğum tarihinizi söyler misiniz (gün, ay, yıl)? <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Bilmiyor ise 99 99 9999 kodunu giriniz.									CİNSİYETİ : ERKEK 1 KADIN 2
BİLMİYOR ise; Şu anda tam olarak kaç yaşındasınız? Kaç yaşını bitirdiniz? <table><tr><td></td><td></td></tr></table> 95 YAŞINDAN BÜYÜK İSE “95” YAZINIZ Bilmiyor ise 99 kodunu giriniz.									
NUMUNE ALIM TARİHİ: TARİH (GÜN-AY): ____ ____	NUMUNE ALIM SAATİ SAAT-DAKİKA <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>								

AÇ MI?: HAYIR (1) EVET (2)	SON YEMEK YEDİĞİ SAAT: SAAT-DAKİKA
KAN GURUBU:	A (1) B (2) O (3) AB (4) BİLMİYOR (5)
SANTRİFÜJ TARİHİ (GÜN-AY): ____ ____	SANTRİFÜJ SAATİ: SAAT-DAKİKA

SAĞLIK DURUMU VE TIBBİ ÖYKÜSÜ

1	Kendinizi sağlıklı hissediyor musunuz?	HAYIR (1) EVET (2)
2	Şeker hastalığınız var mı ve oral tedavi veya insülin tedavisi alıyor musunuz?	HAYIR (1) EVET (2)
3	Kronik karaciğer veya böbrek hastalığınız var mı veya geçirdiniz mi?	HAYIR (1) EVET (2)
4	Son 4 hafta içinde hastaneye yattınız mı veya ağır bir hastalık geçirdiniz mi?	HAYIR (1) EVET (2)
5	Son 3 ay içinde kan bağışı yaptınız mı?	HAYIR (1) EVET (2)
6	HBV, HCV veya HIV taşıyıcısı mısınız?	HAYIR (1) EVET (2)
7	KADINLARA SORUNUZ! Hamile misiniz veya doğum yaptıktan sonraki 1 yıl içinde misiniz?	HAYIR (1) EVET (2)
8	Geçtiğimiz 4 hafta (son 1 ay) içerisinde hasta oldunuz mu?	HAYIR (1) EVET (2)
9	Cevabınız EVET ise hastalığı işaretleyiniz.	1. Enfeksiyon hastalıkları 2. Kanserler 3. Kalp Damar hastalıkları 4. Solunum sistemi hastalıkları 5. Endokrin sistem hastalıkları 6. Gastrointestinal sistem hastalıkları 7. Nöropsikiyatrik hastalıklar 8. Kas iskelet sistem hastalıkları 9. Genitoüriner sistem hastalıkları 10. Diğer.....
10	Son 4 hafta içerisinde ağrı kesici kullandınız mı?	HAYIR (1) EVET (2)
11	Mesleğiniz boyunca tehlikeli kimyasala maruz kaldınız mı?	HAYIR (1) EVET (2)
12	Cevabınız evet ise, nedir?	

ALKOL	
1	Son 48 saat içerisinde alkol aldınız mı? HAYIR (1) EVET (2)

	KADIN KATILIMCILAR İÇİN DOLDURULACAK (GEBE VE LOHUSAYA SORULMAYACAK)	
1	Adet döngünüz nasıl?	Düzenli (1) Düzensiz (2) Menopoz (3) Hormon Tedavisi Ya Da Oral Kontraseptif Kullanıyor (4)
2	Adet döngünüzün ortalama süresi nedir? <i>MENOPOZ İSE “OO” KODUNU GİRİNİZ</i>	-----GÜN
3	Son adetiniz ne zamandı? <i>MENOPOZ İSE “OO” KODUNU GİRİNİZ</i>	GÜN-AY -----



Ek 6. TBSA 2017 Yürütme Kurulu

İSİM	KURUM ADI
Prof. Dr. Haydar DEMİREL	H.Ü. Spor Bilimleri Fakültesi
Prof. Dr.Elif N.ÖZMERT	H.Ü. Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD. Sosyal Pediatri Ünitesi
Prof. Dr. Neslişah RAKICIOĞLU	H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Böl.
Prof.Dr.Gülşen YILMAZ	Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya A.D.
Doç. Dr. Aydoğan AYDOĞDU	Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Gülhane Eğitim ve Arş. H.End. ve Met. Hast. Kliniği
Uzm. Dr. Banu AYAR	Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü
Dr. Banu EKİNCİ	Kronik Hastalıklar, Yaşlı Sağlığı ve Özürlüler DB.
Dr. Begüm ERGAN	Türk Toraks Derneği Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Göğüs Hastalıkları AD.
Dr. Güldane BOYACI	Aile Hekimliği Uygulama DB.
Dr.Nilgün CAYLAN	Çocuk ve Ergen Sağlığı DB.
Dr.Gönül ÇULHA	Tütün ve Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddelerle Mücadele DB.
Dr.Şule HÖKELEKLİ	Toplum Sağlığı Hizmetleri DB.
Dr. Kanuni KEKLİK	Toplum Sağlığı Hizmetleri DB.
Dr. Sertaç POLAT	Tütün ve Diğer Bağımlılık Yapıcı Maddelerle Mücadele DB.
Dr. Başak TEZEL	Çocuk ve Ergen Sağlığı DB.
Hanife AYAN	Tarım ve Orman Bakanlığı
Gülay ERDEN	Türkiye İstatistik Kurumu
Tuğba KANDAR	Türkiye İstatistik Kurumu
Zehra KARAHAN (Fizyoterapist)	Türk Toraks Derneği
F. Nevra ÖZCAN	Tarım ve Orman Bakanlığı
Doç. Dr. Nazan YARDIM	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat D.B.
Uzm. Dr. Sabahattin KOCADAĞ	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat D.B.
Dyt. Nermin ÇELİKAY	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat D.B.
Dyt. E. Zehra KELAT	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat D.B.
Dyt. Fatma AYKUL	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat D.B.

Ek 7. Sağlık Bakanlığı Çalışma Grubu ve Saha Görüşmeci Listesi

İSİM	KURUM ADI
Nazan YARDIM	Doç. Dr. (Daire Başkanı)
Sabahattin KOCADAĞ	Uzman Doktor
Nermin ÇELİKAY	Diyetisyen
Zehra KELAT	Diyetisyen
Fatma AYKUL	Diyetisyen
Faika Betül AYDIN	Diyetisyen
Duygu ÜNAL	Uzm.Diyetisyen
Beytül YILMAZ	Uzm.Diyetisyen
Şeniz ILGAZ	Uzm.Diyetisyen
Meral ÇARKCI	Diyetisyen
Hatice Berna KARAKAŞ	Diyetisyen
Melek ATABEY	Diyetisyen
Özlem SARIŞEN ADIGÜZEL	Uzman Doktor
Meryem SAYGI	Ebe
Sibel GÖGEN	Uzman Doktor
Osman OKATAN	Bilgisayar İşletmeni

TBSA 2017 Görüşmeci Listesi			
İL	Ad-Soyad	Unvan	Anketör kodu
ADANA	Simay ALTUN	Diyetisyen	0110
ADANA	Emrah GÜLEK	Diyetisyen	0111
ADANA	Çiğdem GAÇTI	Diyetisyen	0112
ADANA	Eda BUZ	Diyetisyen	0113
ADİYAMAN	Ülger Yüksel CEREN	Diyetisyen	0210
ADİYAMAN	Abdullah TEPE	Diyetisyen	0211
AFYONKARAHİSAR	Özge Aliye PARMAK	Diyetisyen	0310
AFYONKARAHİSAR	Melek TURGUT	Diyetisyen	0311
AĞRI	Esra KURU	Diyetisyen	0410
AĞRI	Merve BAŞKARA	Diyetisyen	0411
AKSARAY	Ayşenur ACAR	Diyetisyen	6810
AKSARAY	Ali KARABULUT	Diyetisyen	6811
AMASYA	Zeynep AKAR	Diyetisyen	0510
AMASYA	Merve CEYLAN	Diyetisyen	0511
ANKARA	Süeda GÜRDAĞ İLGAR	Diyetisyen	0610
ANKARA	Emel YILMAZ	Diyetisyen	0611
ANKARA	Ayşe ÖZDEMİR	Diyetisyen	0612
ANKARA	Derya DOĞAR	Diyetisyen	0613
ANKARA	Muratcan ATEŞ	Diyetisyen	0614
ANKARA	Öznur ERCAN	Diyetisyen	0615

ANKARA	Beril NÜKTE	Diyetisyen	0616
ANKARA	Dilek ALPERGÜN	Diyetisyen	0617
ANKARA	Gülcan BALTA	Diyetisyen	0618
ANKARA	Merve Deniz DEMİREL	Diyetisyen	0619
ANKARA	Kemal Cem YILDIZ	Diyetisyen	0620
ANKARA	Hümeysra ARSLAN	Diyetisyen	0621
ANKARA	Semra AKEL	Diyetisyen	0622
ANTALYA	Leyla ALMAZ	Diyetisyen	0710
ANTALYA	Ümmü HOCAOĞLU	Diyetisyen	0711
ANTALYA	Raziye ÇOBAN	Diyetisyen	0712
ANTALYA	Tuğba ÖZDEMİR	Diyetisyen	0713
ANTALYA	Ömer AKIDAN	Diyetisyen	0714
ARDAHAN	Aslıhan DURMUŞ	Diyetisyen	7510
ARDAHAN	Şeyma BULUT	Diyetisyen	7511
ARTVİN	Gökhan KARAKURT	Doktor	0810
ARTVİN	Çağla HAKYEMEZOĞLU	Diyetisyen	0811
AYDIN	Fırat KAYA	Diyetisyen	0912
AYDIN	Fatma Hande ASLAN	Diyetisyen	0910
AYDIN	Dilek GÜRMAN	Diyetisyen	0911
BALIKESİR	Aydın KARADAYI	Diyetisyen	1012
BALIKESİR	Aslı KANBUR	Diyetisyen	1010
BALIKESİR	Fatma HAN	Diyetisyen	1011
BARTIN	Müzeyyen Elmas KARA	Diyetisyen	7410
BARTIN	Melike BAŞOL UYANIK	Diyetisyen	7411
BATMAN	Gizem KARAMAN	Diyetisyen	7210
BATMAN	Muhammed Fatih MEŞE	Diyetisyen	7211
BAYBURT	Doğan Can ŞARA	Diyetisyen	6910
BAYBURT	Arzu KESKİN	Ebe	6911
BİLECİK	Ali İhsan VURGUN	Diyetisyen	1110
BİLECİK	Öznur GÜNGÖR	Diyetisyen	1111
BİNGÖL	Fatih DİNLER	Diyetisyen	1210
BİNGÖL	Melike ÇELİK	Ebe	1211
BİTLİS	Burak KOÇ	Diyetisyen	1310
BİTLİS	Abdullah İNCİOĞLU	Diyetisyen	1311
BOLU	Merve AÇAR	Diyetisyen	1410
BOLU	Songül ÖZDEMİR	Diyetisyen	1411
BURDUR	Öner ÖZDEMİR	Diyetisyen	1510
BURDUR	Ali İLERİ	Diyetisyen	1511
BURSA	Hatice KARAKOÇ	Diyetisyen	1610
BURSA	Gülhan GÜNGÖR	Diyetisyen	1611
BURSA	Eda DEMİR	Diyetisyen	1612
BURSA	Umur Doğay ÖNAL	Diyetisyen	1613

BURSA	Sevde YÜCE	Diyetisyen	1614
ÇANAKKALE	Özlem Şeyma ÖZTÜRK	Diyetisyen	1710
ÇANAKKALE	Tuğçe KÖSE	Diyetisyen	1711
ÇANKIRI	Esra KOCAMIŞ BAŞ	Diyetisyen	1810
ÇANKIRI	Vesile CANÇATAL	Diyetisyen	1811
ÇORUM	Ayşe ÇEKMEZ	Diyetisyen	1910
ÇORUM	Selma Şeyma KAYA	Diyetisyen	1911
DENİZLİ	Gizem KARAKUŞ MUTLU	Diyetisyen	2010
DENİZLİ	Tuba SÖZER	Diyetisyen	2011
DİYARBAKIR	Abbas ŞEN	Diyetisyen	2110
DİYARBAKIR	Sercan APARI	Diyetisyen	2111
DİYARBAKIR	Gülay KIZIL	Diyetisyen	2112
DİYARBAKIR	Tarık DURGUN	Diyetisyen	2113
DÜZCE	Serpil HÜRSGÜNEL	Diyetisyen	8110
DÜZCE	Hande KÜNDEŞ	Diyetisyen	8111
EDİRNE	Dilara OKCUOĞLU	Diyetisyen	2210
EDİRNE	Eyüp İPEK	Diyetisyen	2211
ELAZIĞ	Tuğçe SEKİN	Diyetisyen	2310
ELAZIĞ	Berivan KÜÇÜK	Diyetisyen	2311
ERZİNCAN	Nida Işık TEKÇE	Diyetisyen	2410
ERZİNCAN	Serpil YILMAZ	Sağlık Teknikeri	2411
ERZURUM	Samet POLAT	Diyetisyen	2510
ERZURUM	Merve AKÇAY	Diyetisyen	2511
ESKİŞEHİR	Nuri Caner ARIBAKIR	Diyetisyen	2610
ESKİŞEHİR	Rukiye Gözde İZMİR	Diyetisyen	2611
GAZİANTEP	Merve YÜKSEL	Diyetisyen	2710
GAZİANTEP	Zuhal BULUT	Diyetisyen	2711
GAZİANTEP	Ezgi YILDIZ	Diyetisyen	2712
GAZİANTEP	Haydar YÜCETAŞ	Diyetisyen	2713
GİRESUN	Derya TUNA	Diyetisyen	2810
GİRESUN	Derya YAŞIYAN	Diyetisyen	2811
GÜMÜŞHANE	Zeynep Burcu KURT	Diyetisyen	2910
GÜMÜŞHANE	Ayşe AKAYDİN	Diyetisyen	2911
HAKKARİ	Demet BURAN	Diyetisyen	3010
HAKKARİ	Seda BAŞKAN	Diyetisyen	3011
HATAY	Eda ATEŞ	Diyetisyen	3110
HATAY	Meltem SÖĞÜT	Diyetisyen	3111
HATAY	Yunus Emre ÇAĞATAY	Diyetisyen	3112
IĞDIR	Veli KAŞ	Diyetisyen	7610
IĞDIR	Mesut YILMAZ	Diyetisyen	7611
ISPARTA	Yasemin DEMİRBİLEK	Diyetisyen	3210
ISPARTA	Aydan KÜLCÜ	Diyetisyen	3211

İSTANBUL	Burcu BORU	Diyetisyen	3410
İSTANBUL	Selin SAYGILI	Diyetisyen	3411
İSTANBUL	Özge YILMAZ	Diyetisyen	3412
İSTANBUL	Büşra SÖĞÜT	Diyetisyen	3413
İSTANBUL	Ezgi KAYA	Diyetisyen	3414
İSTANBUL	Şükrü Arman AKSOY	Diyetisyen	3415
İSTANBUL	Kübra ÖZTEKİN	Diyetisyen	3416
İSTANBUL	Beyzanur YILDIRIM	Diyetisyen	3417
İSTANBUL	Onur ŞİMŞEK	Diyetisyen	3418
İSTANBUL	Nursel PAKÖZ	Diyetisyen	3419
İSTANBUL	İrem ÖZKAN	Diyetisyen	3420
İSTANBUL	Esra KANDEMİR	Diyetisyen	3421
İSTANBUL	Begüm TEMEL	Diyetisyen	3422
İSTANBUL	Elif TOSUN	Diyetisyen	3423
İSTANBUL	Hilal YILMAZ	Diyetisyen	3424
İSTANBUL	Gülten YILMAZ	Diyetisyen	3425
İSTANBUL	Kübra ADA	Diyetisyen	3426
İSTANBUL	Hanım Şeyma ÖZMEN	Diyetisyen	3427
İSTANBUL	İlknur EKER	Diyetisyen	3428
İSTANBUL	İsmail BİLDİRİCİ	Diyetisyen	3429
İSTANBUL	Nurbanu ÖZTAYINCI	Diyetisyen	3430
İSTANBUL	Zeynep KAYA	Diyetisyen	3431
İSTANBUL	Aslı BOZKURT	Diyetisyen	3432
İSTANBUL	Nur Sinem BÜYÜK	Diyetisyen	3433
İSTANBUL	Aydan SÜRÜL	Diyetisyen	3434
İSTANBUL	Meryem Sümeyye KARDAŞLAR	Diyetisyen	3435
İSTANBUL	Aslı ERKAYA	Diyetisyen	3436
İSTANBUL	Cansu GENÇ	Diyetisyen	3437
İSTANBUL	Elif EFE	Diyetisyen	3438
İSTANBUL	Fazilet TÜTÜNCÜ	Diyetisyen	3439
İSTANBUL	Hüseyin Feyzi ÖZMEN	Diyetisyen	3440
İSTANBUL	Meral GÜRSEL	Diyetisyen	3441
İSTANBUL	Şeyma Melis İLERİOK	Diyetisyen	3442
İSTANBUL	Esra ÇELMELİ	Diyetisyen	3443
İZMİR	Burcu AVCI BAYGIN	Diyetisyen	3510
İZMİR	Gülçin KOÇ	Diyetisyen	3511
İZMİR	Deniz ERSAN	Diyetisyen	3512
İZMİR	Mehmet AKANÇAY	Diyetisyen	3513
İZMİR	Özen YAMAN	Diyetisyen	3514
İZMİR	Merve EMRE	Diyetisyen	3515
İZMİR	Seher Şevval KASIMOĞULLARI	Diyetisyen	3516
İZMİR	Sevinç BAYGIN KURU	Diyetisyen	3517

İZMİR	Zehra Sibel SERİN	Diyetisyen	3518
İZMİR	İzzet AK	Diyetisyen	3519
İZMİR	Uğur GÜLTEKİN	Diyetisyen	3520
KAHRAMANMARAŞ	Hatice Sevde YENİ	Diyetisyen	4610
KAHRAMANMARAŞ	Büşra ERDOĞAN	Diyetisyen	4611
KARABÜK	Fadime AYDIN KÜÇÜK	Diyetisyen	7810
KARABÜK	Nur Zümer TAŞDELEN	Diyetisyen	7811
KARAMAN	Mehmet ALAN	Diyetisyen	7010
KARAMAN	Ayşegül OKUTAN	Diyetisyen	7011
KARS	Ceren ÖZKAN TOPALOĞLU	Diyetisyen	3610
KARS	Mehmet Can ATİK	Diyetisyen	3611
KASTAMONU	Tuba HIZIROĞLU	Diyetisyen	3710
KASTAMONU	Ayşe Aytül NAMDAR	Ebe	3711
KAYSERİ	Sümeyra GÜMÜŞ	Diyetisyen	3810
KAYSERİ	Fatma KILIÇ	Diyetisyen	3811
KAYSERİ	Ahmet AVCI	Diyetisyen	3812
KIRIKKALE	Esra BAKÇEPINAR	Psikolog	7110
KIRIKKALE	İlyas YEŞİLYURT	Çevre Sağ.Tek.	7111
KIRKLARELİ	Nevin SIRCAN	Diyetisyen	3910
KIRKLARELİ	Zeyney ZENGİN	Diyetisyen	3911
KIRŞEHİR	Burçin YEĞİT	Diyetisyen	4010
KIRŞEHİR	Servet BIYIKLI	Diyetisyen	4011
KİLİS	Esra KOYUNCU	Diyetisyen	7910
KİLİS	Gülfem AKBEY	Ebe	7911
KOCAELİ	Müge ÇINAR	Diyetisyen	4110
KOCAELİ	Fatma YILDIRIM	Diyetisyen	4111
KOCAELİ	Kübra AZDEMİR	Diyetisyen	4112
KONYA	Kübra KIYAR	Diyetisyen	4210
KONYA	Elif Sena AĞARTAN	Diyetisyen	4211
KONYA	Ayşe ÖZBİLİR	Diyetisyen	4212
KONYA	Beyza ÖZ	Diyetisyen	4213
KONYA	Gökçen TATLISU	Diyetisyen	4214
KÜTAHYA	Sercan GÜMÜŞ	Diyetisyen	4310
KÜTAHYA	Ferhat SAĞLAM	Diyetisyen	4311
MALATYA	Seda KIZILTEPE	Diyetisyen	4410
MALATYA	Bahar AKBEZ	Diyetisyen	4411
MANİSA	Aslı BAHŞI	Diyetisyen	4510
MANİSA	Berna YÜKSEL	Diyetisyen	4511
MANİSA	Selin ERDOĞAN	Diyetisyen	4512
MARDİN	Hüseyin GEZER	Diyetisyen	4710
MARDİN	Emine Kübra TORAMAN	Diyetisyen	4711
MERSİN	Yıldız Çisem YÖNEY	Diyetisyen	3310

MERSİN	Müzeyyen Berat ÖZDEMİR	Diyetisyen	3311
MERSİN	Seda KOŞAR	Diyetisyen	3312
MERSİN	Dilek ÇOBAN	Diyetisyen	3313
MUĞLA	Esra BULUT	Diyetisyen	4810
MUĞLA	Hande ALACA	Diyetisyen	4811
MUŞ	Hamza KARAPINAR	Diyetisyen	4910
MUŞ	Edip TAŞ	Diyetisyen	4911
NEVŞEHİR	Zerrin YÜCE	Diyetisyen	5010
NEVŞEHİR	Beyza Gülten ÖZKAN	Diyetisyen	5011
NİĞDE	Neslihan ÖZGEN	Diyetisyen	5110
NİĞDE	Merve SAKCA	Diyetisyen	5111
ORDU	Eda TUNCER YILDIZ	Diyetisyen	5210
ORDU	Şeyma BİNGÖL	Diyetisyen	5211
OSMANİYE	Gülhanım İNÇ	Diyetisyen	8010
OSMANİYE	Müjde Elif ALKAN	Diyetisyen	8011
RİZE	Sümeyye TOPÇU KURTOĞLU	Diyetisyen	5310
RİZE	Burcu ÖZGÜRLER	Diyetisyen	5311
SAKARYA	Yasemin TUNCER	Diyetisyen	5410
SAKARYA	Zeliha UÇAR	Diyetisyen	5411
SAMSUN	Betül BAHADIR	Diyetisyen	5510
SAMSUN	Merve ÖZCAN	Diyetisyen	5511
SAMSUN	Merve SÖZEN	Diyetisyen	5512
SİİRT	Nevzat ERTAŞ	Diyetisyen	5610
SİİRT	Mehmet Emin ŞİRİN	Diyetisyen	5611
SİNOP	Ayşe KAPLAN	Diyetisyen	5710
SİNOP	Beyza AĞILLI	Diyetisyen	5711
SİVAS	Saadet ÜNVER	Diyetisyen	5810
SİVAS	Uğur MERD	Diyetisyen	5811
ŞANLIURFA	Hatice Nur ANAMUR	Diyetisyen	6310
ŞANLIURFA	Şeyma EKŞİ	Diyetisyen	6311
ŞANLIURFA	Tuğçe Zeynep ÜNAL	Diyetisyen	6312
ŞANLIURFA	Tamer ÜÇKİLİNÇ	Diyetisyen	6313
ŞIRNAK	Tuba GÜLTEKİN	Diyetisyen	7310
ŞIRNAK	Emine GENÇ	Diyetisyen	7311
TEKİRDAĞ	Özlem YİRCİ	Diyetisyen	5910
TEKİRDAĞ	Tanju KUŞDİL	Diyetisyen	5911
TOKAT	Nurcan GÜZEY	Diyetisyen	6010
TOKAT	Metehan ALTUNEL	Diyetisyen	6011
TRABZON	Dilek KAYA	Diyetisyen	6110
TRABZON	Demet YILMAZ	Diyetisyen	6111
TUNCELİ	Ebru TEKİN	Diyetisyen	6210
TUNCELİ	Yasemin TEKKILIÇ	Ebe	6211

UŞAK	Zeynep ZEYBEK	Diyetisyen	6410
UŞAK	Suhide Bilge DENİZ	Diyetisyen	6411
VAN	Tuğba TEKİN	Diyetisyen	6510
VAN	Selin TALKAN	Diyetisyen	6511
YALOVA	Merve YÜCEL	Diyetisyen	7710
YALOVA	Derya ANAPALI	Diyetisyen	7711
YOZGAT	Meryem Betül BAŞER	Diyetisyen	6610
YOZGAT	Merve ÜNALAN	Diyetisyen	6611
ZONGULDAK	Emine AYDOĞAN	Diyetisyen	6710
ZONGULDAK	Rabia Cansu TEKİN	Diyetisyen	6711



EK 8: TBSA 2010 ve TBSA 2017 Verilerine Göre Bazı Besin Grupları, Besin Öğelerinin Alım Miktarları ve Bölgesel Analizlerinin Karşılaştırılması

Bu bölümdeki NUTS tabloları bölgesel tahmin vermemekle birlikte bölgesel temsiliyet sağlamaktadır bu nedenle tablolarda yer alan bölgesel sonuçlarının ihtiyatlı yorumlanması önerilmektedir.

TBSA 2010 ve TBSA 2017 19 ve üzeri yaş bireylerde günlük ortalama besin tüketim miktarları kıyaslaması (kişi/gün/ g, mL) Ek 8.1.'de verilmiştir.

Et grubu tüketimi erkeklerde TBSA 2010'a göre günlük 87.7 gram iken, TBSA 2017'de 111.7 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da et grubu tüketimi 47.9 gram iken TBSA 2017'de 62.2 gramdır. Toplamda ise TBSA 2010'da et grubu tüketim miktarı 69.3 gram iken TBSA 2017'de 86.8 gramdır.

Yumurta tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 27.1 gram iken TBSA 2017'de 30.6 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da yumurta tüketimi 21.3 gram iken TBSA 2017'de 24.8 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da yumurta tüketim miktarı 24.4 gram iken TBSA 2017'de 27.7 gramdır.

Kurubaklagil tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 10.0 gram iken TBSA 2017'de 16.7 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da kurubaklagil tüketimi 8.1 gram iken TBSA 2017'de 13.2 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 9.1 gram iken TBSA 2017'de 14.9 gramdır.

Yağlı tohumların tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 7.5 gram iken TBSA 2017'de 10.8 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da yağlı tohumlar tüketimi 6.1 gram iken TBSA 2017'de 9.0 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 6.9 gram iken TBSA 2017'de 9.9 gramdır.

Süt ve süt ürünleri grubu tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 205.9 gram iken TBSA 2017'de 205.7 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da süt ve süt ürünleri grubu tüketimi 169.1 gram iken TBSA 2017'de 171.0 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 188.9 gram iken TBSA 2017'de 188.2 gramdır.

Sebze ve meyve grubu tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 544.9 gram iken TBSA 2017'de 420.3 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da sebze ve meyve grubu tüketimi 552.2 gram iken TBSA 2017'de 409.8 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 548.3 gram iken TBSA 2017'de 415.0 gramdır.

Ekmek ve tahılların tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 325.3 gram iken TBSA 2017'de 328.2 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da Ekmek ve tahıllar grubu tüketimi 221.4 gram iken TBSA 2017'de 217.1 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 277.2 gram iken TBSA 2017'de 272.3 gramdır.

Toplam yağ grubu tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 33.9 gram iken TBSA 2017'de 54.9 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da toplam yağ grubu tüketimi 31.5 gram iken TBSA 2017'de 45.6 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 32.8 gram iken TBSA 2017'de 50.2 gramdır.

Katı yağ tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 10.8 gram iken TBSA 2017'de 13.7 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da Katı yağ tüketimi 7.9 gram iken TBSA 2017'de 9.2 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 9.4 gram iken TBSA 2017'de 11.4 gramdır.

Sıvı yağ tüketimi erkeklerde TBSA 2010'da günlük 22.1 gram iken TBSA 2017'de 23.1 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da Sıvı yağ tüketimi 20.4 gram iken TBSA 2017'de 20.5 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 21.3 gram

iken TBSA 2017’de 21.8 gramdır.

Şeker ve şekerli besinler tüketimi erkeklerde TBSA 2010’da günlük 36.6 gram iken TBSA 2017’de 34.9 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010’da şeker ve şekerli besinler tüketimi 28.7 gram iken TBSA 2017’de 26.4 gramdır. Toplamda TBSA 2010’da tüketim 33.0 gram iken TBSA 2017’de 30.6 gramdır.

Su ve diğer içecekler tüketimi erkeklerde TBSA 2010’da günlük 1841.9 gram iken TBSA 2017’de 1882.8 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010’da su ve diğer içecekler tüketimi 1497.2 gram iken TBSA 2017’de 1576.3 gramdır. Toplamda TBSA 2010’da tüketim 1682.3 gram iken TBSA 2017’de 1728.6 gramdır.

Ek 8.1.1. 19 ve üzeri yaş bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 günlük ortalama besin tüketim miktarları kıyaslaması (kişi/ gün/ g, mL)

Besin Grupları	ERKEK						KADIN						TOPLAM					
	2010			2017			2010			2017			2010			2017		
	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$	$\bar{x}$	S $\bar{x}$
Et Grubu	87.8	1.68	111.7	1.77	47.9	1.26	62.2	1.12	69.3	1.10	86.8	1.10	69.3	1.10	86.8	1.10	69.3	1.10
Yumurta	27.1	0.57	30.6	0.62	21.3	0.49	24.8	0.40	24.4	0.38	27.7	0.37	24.4	0.38	27.7	0.37	24.4	0.38
Kurubaklagiller	10.0	0.37	16.7	0.44	8.1	0.40	13.2	0.34	9.1	0.27	14.9	0.28	13.2	0.34	14.9	0.28	13.2	0.34
Yağlı Tohumlar	7.5	0.33	10.8	0.48	6.1	0.32	9.0	0.29	6.9	0.23	9.9	0.28	9.0	0.29	9.9	0.28	9.0	0.29
Süt ve Süt Ürünleri	205.9	3.00	205.7	3.03	169.1	2.63	171.0	2.20	188.9	2.03	188.2	1.89	171.0	2.20	188.9	2.03	171.0	2.20
Sebze ve Meyve Grubu	544.9	7.85	420.3	5.08	552.2	7.76	409.8	3.90	548.3	5.54	415.0	3.20	409.8	3.90	548.3	5.54	409.8	3.90
Ekmek ve Tahıllar	325.3	2.70	328.2	2.78	221.4	2.21	217.1	1.99	277.2	1.87	272.3	1.82	217.1	1.99	277.2	1.87	217.1	1.99
Toplam Yağ Grubu	33.9	0.41	54.9	0.59	31.5	0.23	45.6	0.42	32.8	0.16	50.2	0.36	45.6	0.42	50.2	0.36	45.6	0.42
Katı Yağ	10.8	0.24	13.7	0.30	7.9	0.3	9.2	0.19	9.4	0.17	11.4	0.18	9.2	0.19	11.4	0.18	9.2	0.19
Sıvı Yağ	22.1	0.3	23.1	0.30	20.4	0.3	20.5	0.24	21.3	0.21	21.8	0.20	20.5	0.24	21.3	0.21	20.5	0.24
Şeker ve Şekerli Besinler	36.6	0.64	34.9	0.61	28.7	0.58	26.4	0.46	33.0	0.44	30.6	0.38	26.4	0.46	33.0	0.44	26.4	0.46
Su ve Diğer İçecekler	1841.9	17.60	1882.8	18.80	1497.2	13.73	1576.3	13.06	1682.3	1027.87	1728.6	11.65	1576.3	13.06	1682.3	1027.87	1576.3	13.06

19 ve üzeri yaş grubu bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 verilerine göre günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları kıyaslaması (kişi/gün) Ek 8.2.'de verilmiştir.

Enerji ve Makro Besin Öğeleri

19 ve üzeri yaş grubunda TBSA 2010'a göre erkeklerde günlük enerji alımı 2162.0 kkal iken, TBSA 2017'de 2196.0 kkaloridir. Kadınlarda TBSA 2010'da 1617.4 kkal iken TBSA 2017'de 1617.0 kkaloridir. Toplamda ise TBSA 2010'da enerji alım miktarı 1909.9 kkal iken TBSA 2017'de 1904.6 kkaloridir.

Protein alım miktarı erkeklerde TBSA 2010'da 70.7 g, TBSA 2017'de 81.3 g, kadınlarda ise TBSA 2010'da 51.4 g ve TBSA 2017'de 57.4 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da protein alım miktarı 61.8 g iken TBSA 2017'de 69.2 gramdır.

Erkeklerde enerjinin protein, yağ ve karbonhidrattan sağlanma oranları sırasıyla TBSA 2010'da %13.6, %33.75, %51.86 iken TBSA 2017'de %15.4, %33.6, %50.7'dir. Kadınlarda ise enerjinin protein, yağ ve karbonhidrattan sağlanma oranları sırasıyla TBSA 2010'da %13.2, %35.12, %52.6 iken TBSA 2017'de %14.8, %35.4, %49.7'dir. Toplamda ise enerjinin protein, yağ ve karbonhidrattan sağlanma oranları sırasıyla TBSA 2010'da %13.4, %34.4, %51.7 iken TBSA 2017'de %15.1, %34.5, %50.2'dir.

Omega 3 yağ asitlerinin alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1.50 g iken TBSA 2017'de 1.6 g, kadınlarda TBSA 2010'da 1.17 g, TBSA 2017'de 1.2 g, toplamda ise TBSA 2010'da 1.35 g iken TBSA 2017'de 1.4 gramdır.

Posa alımı erkeklerde TBSA 2010'da 23.3 g iken TBSA 2017'de 24.4 g, kadınlarda TBSA 2010'da 20.1 g, TBSA 2017'de 20.3 g, toplamda ise TBSA 2010'da 21.8 g iken TBSA 2017'de 22.4 gramdır.

Ek 8.2. 19 ve üzeri yaş grubu bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 verilerine göre günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları kıyaslaması (kişi/gün)

Enerji ve Besin Öğeleri	ERKEK						KADIN						TOPLAM					
	2010			2017			2010			2017			2010			2017		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$
Enerji ve Besin Öğeleri																		
Enerji (kkal)	2162.0	819.97	2196.0	765.03	1617.4	647.06	1617.0	568.33	1909.9	792.85	1904.6	732.86						
Protein (g)	70.7	30.34	81.3	30.39	51.4	23.42	57.4	21.38	61.8	29.00	69.2	28.84						
Protein E%	13.6	3.54	15.4	3.40	13.2	3.70	14.8	3.35	13.4	3.62	15.1	3.39						
Bitkisel protein (g)	36.83	15.99	44.7	17.69	27.97	13.17	33.1	13.11	32.73	15.40	38.8	16.61						
Yağ (g)	81.8	40.26	83.0	35.62	64.2	32.20	64.6	27.59	73.6	37.77	73.7	33.14						
Yağ E%	33.75	9.86	33.6	8.03	35.12	9.97	35.4	8.01	34.4	9.94	34.5	8.07						
Doymuş yağ (g)	27.01	16.00	27.2	12.87	20.91	12.31	20.6	9.45	24.19	14.73	23.9	11.75						
Tekli doymamış (g)	28.98	15.85	28.8	13.85	22.41	12.53	22.6	10.76	25.94	14.78	25.7	12.78						
Çoklu doymamış (g)	20.29	13.26	19.8	11.66	16.62	11.82	15.8	9.58	18.59	12.74	17.8	10.86						
Omega 3 (g)	1.50	1.03	1.6	1.44	1.17	0.88	1.2	1.20	1.35	0.98	1.4	1.33						
Omega 6 (g)	18.65	12.69	17.8	10.83	15.35	11.40	14.3	8.97	17.12	12.22	16.0	10.09						
Kolesterol (mg)	249.10	191.95	290.3	197.12	180.59	148.40	211.0	135.63	217.39	176.48	250.4	173.58						
Karbonhidrat (g)	272.4	115.05	273.2	110.97	202.5	89.60	197.2	80.01	240.1	109.72	235.0	103.83						
Karbonhidrat E%	51.86	10.5	50.7	9.25	52.6	10.5	49.7	9.05	51.7	10.51	50.2	9.16						
Posa (g)	23.3	11.27	24.4	10.89	20.1	10.23	20.3	8.65	21.8	10.92	22.4	10.04						
Suda çözünür posa (g)	7.57	3.89	8.3	3.83	6.24	3.42	6.5	3.06	6.95	3.74	7.4	3.57						
Suda çözünmez posa (g)	15.15	7.47	15.9	7.66	13.17	6.76	13.5	6.25	14.23	7.22	14.7	7.09						

Mikro Besin Öğeleri

Ek 8.2'de (devam tablosunda) vitamin ve mineral alım miktarları verilmiştir.

A vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1411.2 mcg iken TBSA 2017'de 1431.5 mcg, kadınlarda TBSA 2010'da 1129.5 mcg, TBSA 2017'de 1113.0 mcg, toplamda ise TBSA 2010'da 1280.8 mcg iken TBSA 2017'de 1271.2 mcg'dır.

E vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 17.1 mg iken TBSA 2017'de 19.5 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 15.1 mg, TBSA 2017'de 16.6 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 16.2 mg iken TBSA 2017'de 18.0 mg'dır.

B₁ vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1.02 mg iken TBSA 2017'de 1.0 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 0.82 mg, TBSA 2017'de 0.8 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 0.93 mg iken TBSA 2017'de 0.9 mg'dır.

B₂ vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1.47 mg iken TBSA 2017'de 1.4 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 1.14 mg, TBSA 2017'de 1.1 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 1.32 mg iken TBSA 2017'de 1.3 mg'dır.

Niasin alımı erkeklerde TBSA 2010'da 14.08 mg iken TBSA 2017'de 16.7 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 10.35 mg, TBSA 2017'de 11.5 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 12.35 mg iken TBSA 2017'de 14.1 mg'dır.

B₆ alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1.63 mg iken TBSA 2017'de 1.4 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 1.33 mg, TBSA 2017'de 1.1 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 1.49 mg iken TBSA 2017'de 1.2 mg'dır.

Folat alımı erkeklerde TBSA 2010'da 399.8 mcg iken TBSA 2017'de 352.4 mcg, kadınlarda TBSA 2010'da 326.7 mcg, TBSA 2017'de 291.5 mcg, toplamda ise TBSA 2010'da 366.0 mcg iken TBSA 2017'de 321.7 mcg'dır.

B₁₂ alımı erkeklerde TBSA 2010'da 4.40 mcg iken TBSA 2017'de 6.51 mcg, kadınlarda TBSA 2010'da 2.71 mcg, TBSA 2017'de 3.8 mcg, toplamda ise TBSA 2010'da 3.62 mcg iken TBSA 2017'de 5.1 mcg'dır.

C vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 138.6 mg iken TBSA 2017'de 116.9 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 138.2 mg, TBSA 2017'de 114.2 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 138.4 mg iken TBSA 2017'de 115.5 mg'dır.

D vitamini alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1.3 mcg iken TBSA 2017'de 3.7 mcg, kadınlarda TBSA 2010'da 0.8 mcg, TBSA 2017'de 3.0 mcg, toplamda ise TBSA 2010'da 1.1 mcg iken TBSA 2017'de 3.3 mcg'dır.

Sodyum alımı erkeklerde TBSA 2010'da 2343.0 mg iken TBSA 2017'de 4733.1 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 1648.5 mg, TBSA 2017'de 3638.0 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 2021.5 mg iken TBSA 2017'de 4181,9 mg'dır. TBSA 2017 sodyum alım miktarının TBSA 2010 verisinden yüksek olmasının nedeni yemeklere yaklaşık olarak eklenen tuz miktarlarının da eklenmiş olmasıdır.

Potasyum alımı erkeklerde TBSA 2010'da 2640.8 mg iken TBSA 2017'de 2683.7 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 2292.9 mg, TBSA 2017'de 2217.1 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 2479.7 mg iken TBSA 2017'de 2448.9 mg'dır.

Kalsiyum alımı erkeklerde TBSA 2010'da 714.5 mg iken TBSA 2017'de 881.6 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 594.2 mg, TBSA 2017'de 721.2 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 658.8 mg iken TBSA 2017'de 800.9 mg'dır.

Magnezyum alımı erkeklerde TBSA 2010'da 293.7 mg iken TBSA 2017'de 324.3 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 248.7 mg, TBSA 2017'de 260.3 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 272.9 mg iken TBSA 2017'de 292.1 mg'dır.

Fosfor alımı erkeklerde TBSA 2010'da 1157.1 mg iken TBSA 2017'de 1226.5 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 890.1 mg, TBSA 2017'de 927.3 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 1033.5 mg iken TBSA 2017'de 1075.9 mg'dır.

Demir alımı erkeklerde TBSA 2010'da 12.6 mg iken TBSA 2017'de 11.9 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 10.2 mg, TBSA 2017'de 9.4 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 11.5 mg iken TBSA 2017'de 10.6 mg'dır.

Çinko alımı erkeklerde TBSA 2010'da 11.2 mg iken TBSA 2017'de 11.3 mg, kadınlarda TBSA 2010'da 8.5 mg, TBSA 2017'de 8.2 mg, toplamda ise TBSA 2010'da 9.90 mg iken TBSA 2017'de 9.8 mg'dır.

Ek 8.2. 19 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 verilerine göre enerji ve besin öğeleri alım miktarları kıyaslaması (kişi/gün)
(devamı)

Enerji ve Besin Öğeleri	ERKEK						KADIN						TOPLAM					
	2010			2017			2010			2017			2010			2017		
	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS	$\bar{x}$	SS
A vitamini (mcg)	1411.2	2790.95	1431.5	3126.25	1129.5	1976.95	1113.0	2347.99	1280.8	2451.92	1271.2	2766.61						
Karoten (mg)	3.0	3.0	3.3	3.79	3.01	2.99	3.4	3.91	3.0	2.99	3.4	3.85						
E vitamini (mg)	17.1	12.23	19.5	11.52	15.1	11.09	16.6	9.85	16.2	11.76	18.0	10.81						
B ₁ vitamini (mg)	1.02	0.47	1.0	0.41	0.82	0.39	0.8	0.33	0.93	0.44	0.9	0.39						
B ₂ vitamini (mg)	1.47	0.76	1.4	0.73	1.14	0.57	1.1	0.52	1.32	0.70	1.3	0.65						
Niasin (mg)	14.08	9.20	16.7	9.95	10.35	6.5	11.5	6.95	12.35	8.33	14.1	8.94						
B ₆ vitamini (mg)	1.63	1.20	1.4	0.68	1.33	0.73	1.1	0.49	1.49	1.02	1.2	0.61						
Folat (mcg)	399.8	174.35	352.4	159.21	326.7	148.8	291.5	126.81	366.0	167.04	321.7	147.01						
B ₁₂ vitamini (mcg)	4.40	8.61	6.51	10.85	2.71	6.01	3.8	5.65	3.62	7.57	5.1	8.74						
C vitamini (mg)	138.6	117.59	116.9	97.80	138.2	109.40	114.2	92.43	138.4	113.86	115.5	95.14						
D vitamini (mcg)	1.3	3.5	3.7	8.88	0.8	2.3	3.0	12.45	1.1	3.02	3.3	10.83						
Sodyum (mg)	2343.0	1356.2	4733.1	1874.04	1648.5	1221.64	3638.0	1452.66	2021.5	1341.05	4181.9	1762.42						
Potasyum (mg)	2640.8	1145.02	2683.7	1026.0	2292.9	1033.96	2217.1	847.19	2479.7	1108.59	2448.9	968.72						
Kalsiyum (mg)	714.5	365.42	881.6	341.61	594.2	294.59	721.2	274.61	658.8	339.82	800.9	319.92						
Magnezyum (mg)	293.7	134.43	324.3	123.37	248.7	120.78	260.3	97.52	272.9	130.24	292.1	115.63						
Fosfor (mg)	1157.1	491.09	1226.5	445.33	890.1	399.67	927.3	338.90	1033.5	470.29	1075.9	422.73						
Demir (mg)	12.6	5.30	11.9	4.87	10.2	4.76	9.4	3.83	11.5	5.20	10.6	4.55						
Çinko (mg)	11.2	4.83	11.3	4.47	8.5	3.75	8.2	3.17	9.90	4.56	9.8	4.17						
İyot (mcg)	70.5	47.8	156.9	76.21	58.9	26.9	120.8	58.69	65.1	39.9	138.7	70.32						

EFSA diyetle referans alım değerlerine (DRV) göre 15-17, 18-64, ≥ 15 , ≥ 19 , ≥ 65 yaş grubundaki bireylerin enerji ve makrobesin ögeleri alımlarının karşılanmasına ilişkin veriler Ek 8.3.1.'de görülmektedir.

Tüm bireyler (≥ 15 yaş) değerlendirildiğinde, enerji alımları önerilen değerin (AR) altında olanların sıklığı %72 iken, üzerinde olanların sıklığı %28'dir. Bireylerin AR'ye göre %20.8'inin önerilerin altında, %79.2'sinin önerilerin üzerinde; AMDR'ye göre ise %5.6'sının önerilerin altında, %86'sının öneriler düzeyinde, %8.4'ünün de önerilerin üzerinde protein alımı yaptığı belirlenmiştir.

Bireylerin karbonhidrat alımları AMDR'ye göre değerlendirildiğinde, %25'i önerilerin altında %70.4'ü öneriler düzeyinde %4.6'sı da önerilerin üzerinde alım yapmaktadır. Lif alımı AI'ya göre değerlendirildiğinde, %67.2'si önerilerin altında, %32.8'i önerilerin üzerinde alım yapmıştır.

Toplam yağ alımı AMDR'ye göre değerlendirildiğinde, %3.4'ünün önerilerin altında, %51.8'inin öneriler düzeyinde, %44.8'inin ise önerilerin üzerinde alım yaptığı belirlenmiştir. Doymuş yağ alımı AMDR'ye göre değerlendirildiğinde, önerilerin altında alım yapanların sıklığı %37.7, üzerinde alım yapanların sıklığı ise %62.3'dür.

EFSA diyetle referans alım değerlerine (DRV) göre 15-17, 18-64, ≥ 15 , ≥ 19 , ≥ 65 yaş grubundaki bireylerin mikro besin ögeleri alımlarının karşılanmasına ilişkin veriler Ek 8.3.2'de sunulmuştur.

Tüm bireylerin (≥ 15 yaş) diyetle günlük vitamin alım durumları değerlendirildiğinde, %26.6'sının A vitaminini, %32.9'unun E vitaminini, %96'sının D vitaminini, %23.9'unun B₁ vitaminini, %63.2'sinin B₂ vitaminini, %7.9'unun niasini, %69.2'sinin B₆ vitaminini, %34.4'ü folatı, %60.7'si B₁₂ vitaminini, %45.1'i de C vitaminini önerilerin altında aldığı; %76.1'inin B₁ vitaminin, %36.8'i B₂ vitaminini, %92.1'i niasini, %30.8'i B₆ vitaminini, %65.6'sı folatı, %39.3'ü B₁₂ vitaminin, %54.9'u da C vitaminini önerilerin üzerinde aldığı belirlenmiştir.

Tüm bireylerin diyetle günlük mineral alımları değerlendirildiğinde, %52.6'sının kalsiyum, %68'inin magnezyum, %87.8'inin potasyum, %7.3'ünün fosfor, %41.2'sinin ise bakırı önerilerin altında aldığı; %54.9'unun kalsiyumu, %32'sinin magnezyumu, %12.2'sinin potasyumu, %92.7'sinin fosforu, %58.8'inin de bakırı önerilerin üzerinde aldığı saptanmıştır.

On beş ve üzeri yaş bireylerin AR'ye göre, %15.1'i demiri %59.4'ü çinkoyu önerilerin altında alırken, %84.9'u demiri, %40.6'sı çinkoyu önerilerin üzerinde almakta; PRI'ya göre ise %66.4'ü demiri %81.2'si çinkoyu önerilerin üzerinde, %33.6'sı demiri, %18.8'i çinkoyu önerilerin üzerinde almaktadır.

Tüm bireylerin günlük sodyum alımları değerlendirildiğinde, %2.9'unun 1500 mg ve altında, %4.3'ünün 1501-2000 mg aralığında, %44.7'sinin 2001-4000 mg aralığında, %48.0'inin de 4001 mg ve üzerinde alım yaptığı belirlenmiştir.

Ek 8.3.1. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017

Enerji ve Makro Besin Öğeleri	15-17 yaş						18-64 yaş											
	Erkek (N:150)			Kadın (N:140)			Toplam (N: 290)			Erkek (N:4502)			Kadın (N:5510)			Toplam (N: 10012)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
Enerji (AR)																		
Altında	119	77.9		113	80.8		232	79.2		3009	66.9		4130	74.6		7139	70.7	
Üzerinde	31	22.1		27	19.2		58	20.8		1493	33.1		1380	25.4		2873	29.3	
Protein (AR)																		
Altında	11	9.3		23	17.9		34	13.2		530	10.2		1644	27.2		2174	18.7	
Üzerinde	139	90.7		117	82.1		256	86.8		3972	89.8		3866	72.8		7838	81.3	
Protein (AMDR)																		
Altında	5	3.8		6	4.6		11	4.2		146	3.3		270	5.1		416	4.2	
Önerilen	134	89.1		126	90.2		260	89.6		3983	87.2		4834	87.5		8817	87.4	
Üzerinde	11	7.1		8	5.2		19	6.3		373	9.5		406	7.4		779	8.5	
Karbonhidrat (AMDR)																		
Altında	20	10.3		27	17.0		47	13.3		1073	23.5		1547	27.3		2620	25.4	
Önerilen	121	82.4		107	78.6		228	80.7		3208	71.6		3760	68.9		6968	70.3	
Üzerinde	9	7.3		6	4.5		15	6.0		221	4.9		203	3.8		424	4.3	
Lif (AI)																		
Altında	74	46.6		95	69.1		169	56.8		2564	58.5		4108	75.2		6672	66.8	
Üzerinde	76	53.4		45	30.9		121	43.2		1938	41.5		1402	24.8		3340	33.2	
Yağ (AMDR)																		
Altında	6	5.4		5	4.0		11	4.8		168	3.9		125	2.4		293	3.1	
Önerilen	98	63.7		76	55.2		174	59.8		2455	55.6		2535	47.0		4990	51.3	
Üzerinde	46	30.9		59	40.8		105	35.4		1879	40.5		2850	54.5		4729	45.5	
Doymuş yağ (AMDR)																		
Altında	66	49.2		44	33.6		110	42.1		1763	39.1		1929	35.9		3692	37.5	
Üzerinde	84	50.8		96	66.4		180	57.9		2739	60.9		3581	64.1		6320	62.5	

Ek 8.3.1. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017, (devamı)

Ek 8.3.1. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017, (devamı)

Enerji ve Makro Besin Öğeleri	≥65 yaş					
	Erkek (N:918)		Kadın (N:1233)		Toplam (N: 2151)	
	N	%	N	%	N	%
Enerji (AR)						
Altında	729	79.2	953	78.5	1682	78.8
Üzerinde	189	20.8	280	21.5	469	21.2
Protein (AR)						
Altında	278	29.6	609	49.1	887	40.7
Üzerinde	640	70.4	624	50.9	1264	59.3
Protein (AMDR)						
Altında	158	15.3	265	19.5	423	17.7
Önerilen	694	77.3	862	70.9	1556	73.7
Üzerinde	66	7.4	106	9.6	172	8.6
Karbonhidrat (AMDR)						
Altında	216	23.1	324	29.1	540	26.5
Önerilen	640	70.9	820	64.9	1460	67.5
Üzerinde	62	6.1	89	6.0	151	6.0
Lif (AI)						
Altında	598	65.5	986	82.2	1584	75.0
Üzerinde	320	34.5	247	17.8	567	25.0
Yağ (AMDR)						
Altında	46	4.6	67	4.5	113	4.6
Önerilen	498	53.6	621	51.1	1119	52.2
Üzerinde	374	41.8	545	44.4	919	43.3
Doymuş yağ (AMDR)						
Altında	369	38.3	468	35.8	837	36.9
Üzerinde	549	61.7	765	64.2	1314	63.1

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017

Mikro Besin Öğeleri	15-17 yaş						18-64 yaş											
	Erkek (N:150)			Kadın (N:140)			Toplam (N: 290)			Erkek (N:4502)			Kadın (N:5510)			Toplam (N:10012)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
A vitamini (AR)																		
Altında	63	39.3		50	39.3		113	39.3		1159	25.8		1282	24.2		2441	25.0	
Üzerinde	87	60.7		90	60.7		177	60.7		3343	74.2		4228	75.8		7571	75.0	
E vitamini (AI)																		
Altında	66	40.4		45	31.4		111	36.3		1406	30.9		1759	30.2		3165	30.6	
Üzerinde	84	59.6		95	68.6		179	63.7		3096	69.1		3751	69.8		6847	69.4	
D vitamini (AI)																		
Altında	145	97.8		139	99.4		284	98.5		4278	95.4		5293	96.5		9571	95.9	
Üzerinde	5	2.2		1	0.6		6	1.5		224	4.6		217	3.5		441	4.1	
B₁ vitamini (AR)																		
Altında	63	42.1		1233	22.7		114	41.1		918	20.0		1233	22.7		2151	21.4	
Üzerinde	87	57.9		4277	77.3		176	58.9		3584	80.0		4277	77.3		7861	78.6	
B₂ vitamini (AR)																		
Altında	99	67.8		111	85.1		210	75.7		2247	49.1		4029	73.4		6276	61.2	
Üzerinde	51	32.2		29	14.9		80	24.3		2255	50.9		1481	26.6		3736	38.8	
Niasin (AR)																		
Altında	7	3.6		14	11.8		21	7.3		138	3.0		545	9.9		683	6.4	
Üzerinde	143	96.4		126	88.2		269	92.7		4364	97.0		4965	90.1		9329	93.6	
B₆ vitamini (AR)																		
Altında	111	74.2		108	81.0		219	77.3		2938	63.5		3895	71.2		6833	67.3	
Üzerinde	39	25.8		32	19.0		71	22.7		1564	36.5		1615	28.8		3179	32.7	
Folat (AR)																		
Altında	58	35.0		85	60.6		143	46.6		1039	24.2		2200	41.3		3239	32.7	
Üzerinde	92	65.0		55	39.4		147	53.4		3463	75.8		3310	58.7		6773	67.3	

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017, (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥15 yaş						≥19 yaş											
	Erkek (N:5570)			Kadın (N:6883)			Toplam (N: 12453)			Erkek (N:5325)			Kadın (N:6622)			Toplam (N: 11947)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
A vitamini (AR)																		
Altında	1559	27.5		1729	25.8		3288	26.6		1469	26.8		1637	24.7		3106	25.7	
Üzerinde	4011	72.5		5153	74.2		9165	73.4		3856	73.2		4985	75.3		8841	74.3	
E vitamini (AI)																		
Altında	1927	33.1		2399	32.6		4326	32.9		1830	32.7		2317	32.7		4147	32.7	
Üzerinde	3643	66.9		4484	67.4		8127	67.1		3495	67.3		4305	67.3		7800	67.3	
D vitamini (AI)																		
Altında	5298	95.4		6616	96.6		11914	96.0		5060	95.2		6359	96.4		11419	95.8	
Üzerinde	272	4.6		267	3.4		539	4.0		265	4.8		263	3.6		528	4.2	
B₁ vitamini (AR)																		
Altında	1313	22.6		1724	25.2		3037	23.9		1234	21.6		1639	24.4		2873	23.0	
Üzerinde	4257	77.4		5159	74.8		9416	76.1		4091	78.4		4983	75.6		9074	77.0	
B₂ vitamini (AR)																		
Altında	2947	51.6		5129	74.7		8076	63.2		2799	50.8		4929	74.3		7728	62.6	
Üzerinde	2623	48.4		1754	25.3		4377	36.8		2526	49.2		1693	25.7		4219	37.4	
Niasin (AR)																		
Altında	246	3.8		864	11.9		1110	7.9		237	3.9		833	11.7		1070	7.8	
Üzerinde	5324	96.2		6019	88.1		11343	92.1		5088	96.1		5789	88.3		10877	92.2	
B₆ vitamini (AR)																		
Altında	3774	65.6		4980	72.8		8754	69.2		3604	65.3		4779	72.1		8383	68.7	
Üzerinde	1796	34.4		1903	27.2		3699	30.8		1721	34.7		1843	27.9		3564	31.3	
Folat (AR)																		
Altında	1406	25.6		2882	43.1		4288	34.4		1320	25.0		2721	41.4		4041	33.3	
Üzerinde	4164	74.4		4001	56.9		8165	65.6		4005	75.0		3901	58.6		7906	66.7	

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017, (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥65 yaş					
	Erkek (N:918)		Kadın (N:1233)		Toplam (N:2151)	
	N	%	N	%	N	%
A vitamini (AR)						
Altında	337	36.2	397	32.0	734	33.8
Üzerinde	581	63.8	836	68.0	1417	66.2
E vitamini (AI)						
Altında	455	49.7	595	49.1	1050	49.4
Üzerinde	463	50.3	638	50.9	1101	50.6
D vitamini (AI)						
Altında	875	94.3	1184	96.4	2059	95.5
Üzerinde	43	5.7	49	3.6	92	4.5
B₁ vitamini (AR)						
Altında	332	34.8	440	37.3	772	36.2
Üzerinde	586	65.2	793	62.7	1379	63.8
B₂ vitamini (AR)						
Altında	601	65.3	989	79.9	1590	73.6
Üzerinde	317	34.7	244	20.1	561	26.4
Niasin (AR)						
Altında	101	11.4	305	25.7	406	19.6
Üzerinde	817	88.6	928	74.3	1745	80.4
B₆ vitamini (AR)						
Altında	725	79.6	977	80.8	1702	80.3
Üzerinde	193	20.4	256	19.2	449	19.7
Folat (AR)						
Altında	309	33.2	597	49.3	906	42.4
Üzerinde	609	66.8	636	50.7	1245	57.6

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017. (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	15-17 yaş						18-64 yaş											
	Erkek (N:150)			Kadın (N:140)			Toplam (N: 290)			Erkek (N:4502)			Kadın (N:5510)			Toplam (N: 11947)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
B₁₂ vitamini (AI)																		
	76	53.2		100	74.0		176	62.6		2165	46.3		3951	71.6		6116	58.9	
	Üzerinde	74	46.8		40	26.0		114	37.4		2337	53.7		1559	28.4		3896	41.1
C vitamini (AR)																		
	99	62.2		69	49.7		168	56.5		2071	47.5		2167	41.5		4238	44.5	
	Üzerinde	51	37.8		71	50.3		122	43.5		2431	52.5		3343	58.5		5774	55.5
Kalsiyum (AI)																		
	107	71.4		118	88.7		225	79.2		1720	39.2		3300	60.9		5020	50.0	
	Üzerinde	43	28.6		22	11.3		65	20.8		2782	60.8		2210	39.1		4992	50.0
Magnezyum (AI)																		
	86	57.8		77	56.3		163	57.1		2834	63.9		3817	69.4		6651	66.6	
	Üzerinde	64	42.2		63	43.7		127	42.9		1668	36.1		1693	30.6		3361	33.4
Demir (AR)																		
	40	25.8		49	35.8		89	30.3		251	5.5		1114	20.7		1365	13.1	
	Üzerinde	110	74.2		91	64.2		201	69.7		4251	94.5		4396	79.3		8647	86.9
Demir (PRI)																		
	81	55.5			84.0		197	68.4		2081	46.4		4554	84.0		6635	65.1	
	Üzerinde	69	44.5		24	16.0		93	31.6		2421	53.6		956	16.0		3377	34.9
Çinko (AR)																		
	101	66.2		103	76.3		204	70.8		2332	51.4		3423	61.8		5755	56.6	
	Üzerinde	49	33.8		37	23.7		86	29.2		2170	48.6		2087	38.2		4257	43.4
Çinko (PRI)																		
	122	79.9		127	91.3		249	85.1		3451	76.5		4559	83.0		8010	79.7	
	Üzerinde	28	20.1		13	8.7		41	14.9		1051	23.5		951	17.0		2002	20.3

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017 (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥15 yaş						≥19 yaş											
	Erkek (N:5570)			Kadın (N:6883)			Toplam (N:12453)			Erkek (N:5325)			Kadın (N:6622)			Toplam (N:11947)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
B₁₂ vitamini (AI)																		
	2861	48.5		5037	72.7		7898	60.7		2736	48.1		4846	72.4		7582	60.3	
Üzerinde	2709	51.5		1846	27.3		4555	39.3		2589	51.9		1776	27.6		4365	39.7	
C vitamini (AR)																		
Altında	2592	48.2		2740	42.0		5332	45.1		2445	47.3		2605	41.1		5050	44.2	
Üzerinde	2978	51.8		4143	58.0		7121	54.9		2880	52.7		4017	58.9		6897	55.8	
Kalsiyum (AI)																		
Altında	2308	42.1		4273	63.0		6581	52.6		2147	40.1		4066	61.4		6213	50.8	
Üzerinde	3262	57.9		2610	37.0		5872	47.4		3178	59.9		2556	38.6		5734	49.2	
Magnezyum (AI)																		
Altında	3659	65.2		4931	70.7		8590	68.0		3505	65.5		4766	71.4		8271	68.4	
Üzerinde	1911	34.8		1952	29.3		3863	32.0		1820	34.5		1856	28.6		3676	31.6	
Demir (AR)																		
Altında	425	7.4		1552	22.7		1977	15.1		382	6.6		1471	22.0		1853	14.3	
Üzerinde	5145	92.6		5331	77.3		10476	84.9		4943	93.4		5151	78.0		10094	85.7	
Demir (PRI)																		
Altında	2775	48.6		5698	84.0		8473	66.4		2644	48.1		5465	83.5		8109	65.9	
Üzerinde	2795	51.4		1185	16.0		3980	33.6		2681	51.9		1157	16.5		3838	34.1	
Çinko (AR)																		
Altında	3134	54.4		4479	64.3		7613	59.4		2979	53.7		4291	63.4		7270	58.6	
Üzerinde	2436	45.6		2404	35.7		4840	40.6		2346	46.3		2331	36.6		4677	41.4	
Çinko (PRI)																		
Altında	4406	78.0		5804	84.3		10210	81.2		4206	77.9		5573	83.8		9779	80.9	
Üzerinde	1164	22.0		1079	15.7		2243	18.8		1119	22.1		1049	16.2		2168	19.1	

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%)TBSA 2017, (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥65 yaş					
	Erkek (N:918)		Kadın (N:1233)		Toplam (N: 2151)	
	N	%	N	%	N	%
B₁₂ vitamini (AI)						
Altında	620	66.6	986	79.6	1606	74.0
Üzerinde	298	33.4	247	20.4	545	26.0
C vitamini (AR)						
Altında	422	46.6	504	42.9	926	44.5
Üzerinde	496	53.4	729	57.1	1225	55.5
Kalsiyum (AI)						
Altında	481	52.1	855	68.5	1336	61.4
Üzerinde	437	47.9	378	31.5	815	38.6
Magnezyum (AI)						
Altında	739	81.4	1037	84.9	1776	83.4
Üzerinde	179	18.6	196	15.1	375	16.6
Demir (AR)						
Altında	134	14.8	389	32.4	523	24.8
Üzerinde	784	85.2	844	67.6	1628	75.2
Demir (PRI)						
Altında	613	65.0	1028	84.1	1641	75.9
Üzerinde	305	35.0	295	15.9	510	24.1
Çinko (AR)						
Altında	701	74.8	953	77.1	1654	76.1
Üzerinde	217	25.2	280	22.9	497	23.9
Çinko (PRI)						
Altında	833	90.5	1118	90.8	1951	90.7
Üzerinde	85	9.5	115	9.2	200	9.3

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017 (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	15-17 yaş						18-64 yaş											
	Erkek (N:150)			Kadın (N:140)			Toplam (N: 290)			Erkek (N:4502)			Kadın (N:5510)			Toplam (N: 10012)		
	N	%		N	%		N	%		N	%		N	%		N	%	
Potasyum (AI)																		
Altında	128	85.1		128	93.0		256	88.7		3679	81.8		5083	92.5		8762	87.1	
Üzerinde	22	14.9		12	7.0		34	11.3		823	18.2		427	7.5		1250	12.9	
Fosfor (AI)																		
Altında	11	5.9		29	21.1		40	12.8		115	2.4		520	9.2		635	5.8	
Üzerinde	139	94.1		111	78.9		250	87.2		4387	97.6		4990	90.8		9377	94.2	
Bakır (AI)																		
Altında	43	28.8		51	36.2		94	32.2		1613	37.0		2279	41.7		3892	39.3	
Üzerinde	107	71.2		89	63.8		196	67.8		2889	63.0		3231	58.3		6120	60.7	
Sodyum (mg)																		
≤1500	2	1.2		6	5.3		8	3.1		52	1.2		206	4.2		258	2.7	
1501-2000	3	1.7		16	10.9		19	5.9		102	2.5		281	5.3		383	3.9	
2001-4000	57	36.7		73	54.0		130	44.6		1477	32.2		3074	55.1		4551	43.6	
≥4001	88	60.3		45	29.8		133	46.5		2871	64.0		1949	35.3		4820	49.8	

Ek 8.3.2. EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017 (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥15 yaş						≥19 yaş					
	Erkek (N:5570)		Kadın (N:6883)		Toplam (N:12453)		Erkek (N:5325)		Kadın (N:6622)		Toplam (N:11947)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Potasyum (AI)												
Altında	4627	82.7	6377	92.8	11004	87.8	4417	82.6	6137	92.7	10554	87.7
Üzerinde	943	17.3	506	7.2	1449	12.2	908	17.4	485	7.3	1393	12.3
Fosfor (AI)												
Altında	216	3.3	818	11.4	1034	7.3	203	3.2	776	11.0	979	7.1
Üzerinde	5354	96.7	6065	88.6	11419	92.7	5122	96.8	5846	89.0	10968	92.9
Bakır (AI)												
Altında	2175	38.4	3087	44.1	5262	41.2	2093	38.7	2970	44.0	5063	41.4
Üzerinde	3395	61.6	3796	55.9	7191	58.8	3232	61.3	3652	56.0	6884	58.6
Sodyum (mg)												
≤1500	84	1.4	288	4.5	372	2.9	81	1.4	276	4.4	357	2.9
1501-2000	136	2.6	413	6.1	549	4.3	131	2.5	393	5.9	524	4.2
2001-4000	1962	33.8	3870	55.5	5832	44.7	1880	33.9	3720	55.3	5600	44.7
≥4001	3388	62.3	2312	33.9	5700	48.0	3233	62.2	2233	34.4	5466	48.2

Ek 8.3.2.EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%), TBSA 2017 (devamı)

Mikro Besin Öğeleri	≥65 yaş					
	Erkek (N:918)		Kadın (N:1233)		Toplam (N: 2151)	
	N	%	N	%	N	%
Potasyum (AI)						
Altında	820	90.1	1166	94.9	1986	92.9
Üzerinde	98	9.9	67	5.1	165	7.1
Fosfor (AI)						
Altında	90	9.3	269	22.8	359	16.9
Üzerinde	828	90.7	964	77.2	1792	83.1
Bakır (AI)						
Altında	519	56.3	757	63.3	1276	60.3
Üzerinde	399	43.7	476	36.7	875	39.7
Sodyum (mg)						
≤1500	30	3.0	76	6.1	106	4.7
1501-2000	31	3.4	116	9.4	147	6.8
2001-4000	428	46.4	723	58.8	1151	53.5
≥4001	429	47.2	318	25.8	747	35.0

Ek 8.4'te 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerde bazı besinlerin günlük tüketim ortalaması verilmiştir.

Bireylerin günlük ortalama pastörize süt tüketimi 33.6±100.25 mL, UHT süt tüketimi, 75.1±141.43 mL, açık süt tüketimi 92.2±132.43 mL, probiyotik süt ve süt ürünleri tüketim ortalamaları 13.6±54.59 mL'dir. Su ürünleri tüketim ortalaması 18.9±58.61 gram, sakatat tüketim ortalaması 58.9±73.09 gram, kuru üzüm tüketim ortalaması 28.9±30.80 gram, hazır konserve sebze tüketim ortalaması 15.1±46.54 gram, evde hazırlanmış sebze tüketim ortalaması 73.1±82.89 gram, patates kızartması tüketim ortalaması 93.6±76.62 gram'dır.

Ek 8.4. 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerde bazı besinlerin günlük tüketim ortalaması, TBSA 2017

Besinler	TOPLAM (≥15) (N:12984)		
	$\bar{x}$	SS	%95GA
Pastörize Süt (mL)	33.6	100.25	31.3-35.9
UHT süt (mL)	75.1	141.43	71.9-78.4
Açık süt (mL)	92.2	132.43	89.3-95.2
Probiyotik süt ve süt ürünleri (mL)	13.6	54.59	12.4-14.8
Su ürünleri (g)	18.9	58.61	17.7-20.3
Sakatatlar (g)	58.9	73.09	57.3-60.6
Kuru üzüm (g)	28.9	30.80	28.2-29.6
Hazır konserve sebzeler (g)	15.1	46.54	14.0-16.2
Evde hazırlanmış sebze (g)	73.1	82.89	71.2-74.9
Patates kızartması (g)	93.6	76.62	91.8-93.3

Ek 8.5'te 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre, Ek 8.6'da tüm Türkiye'de besin alım miktarlarının ortalama, standart sapma ve %95 güven aralığı değerleri verilmiştir.

Bu verilere göre Türkiye'de süt ve ürünleri tüketim ortalaması 188.2±146.91 mL iken, NUTS bölgelerine göre en düşük tüketim Orta Anadolu bölgesinde (161.7±126.08 mL), en yüksek tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (227.2±173.61 mL) yapılmaktadır.

Kırmızı et ve beyaz et tüketim ortalaması Türkiye'de 86.2±88.39 gram iken, en düşük tüketim Akdeniz bölgesinde (69.3±71.23 gram), en yüksek tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde (96.0±92.79 gram) yapılmaktadır.

Türkiye'de yumurta tüketim ortalaması 31.6±34.56 gram iken, en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (25.6±31.36 gram), en yüksek tüketim Doğu Marmara bölgesinde (36.5±38.06 gram) yapılmaktadır.

Türkiye'de kurubaklagil tüketim ortalaması 16.8±26.09 gram iken, en düşük tüketim Ortadoğu Anadolu bölgesinde (14.5±21.23 gram), en yüksek tüketim Batı Marmara bölgesinde (22.9±36.58 gram) yapılmaktadır.

Türkiye'de yağlı tohumlar tüketim ortalaması 9.9±23.30 gram iken, en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (6.7±16.87 gram), en yüksek tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde (14.1±62.04 gram) yapılmaktadır.

Türkiye'de sebze tüketim ortalaması 256.2±166.54 gram iken, en düşük tüketim Doğu Marmara bölgesinde (213.79±145.61 gram), en yüksek tüketim Batı Karadeniz bölgesinde (281.3±181.14 gram) yapılmaktadır.

Türkiye'de meyve tüketim ortalaması 158.8±192.17 gram iken, en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (123.4±136.49 gram), en yüksek tüketim Orta Anadolu bölgesinde (205.8±230.25 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de toplam sebze ve meyve tüketim ortalaması 415.0 ± 271.58 gram iken, en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (337.9 ± 212.24 gram), en yüksek tüketim Akdeniz bölgesinde (466.2 ± 340.41 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de ekmek ve tahıl tüketim ortalaması 272.3 ± 146.63 gram iken, en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde (248.3 ± 137.39 gram), en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (343.8 ± 189.80 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de toplam yağ tüketim ortalaması 50.2 ± 30.32 gram iken, en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (41.0 ± 26.17 gram), en yüksek tüketim Batı Marmara bölgesinde (57.8 ± 37.02 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de katı yağ tüketim ortalaması 11.4 ± 14.31 gram iken, en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (8.3 ± 11.87 gram), en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (19.2 ± 16.34 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de sıvı yağ tüketim ortalaması 21.7 ± 16.04 gram iken, en düşük tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (12.4 ± 13.19 gram), en yüksek tüketim Ege bölgesinde (25.1 ± 17.40 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de şeker ve şekerli ürünler tüketim ortalaması 30.6 ± 31.61 gram iken, en düşük tüketim Güneydoğu Anadolu bölgesinde (27.9 ± 29.39 gram), en yüksek tüketim Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde (44.1 ± 34.35 gram) yapılmaktadır.

Türkiye’de alkolsüz içecek tüketim ortalaması 1721.8 ± 922.93 mL iken, en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde (1357.3 ± 770.25 mL), en yüksek tüketim Batı Anadolu bölgesinde (1931.5 ± 909.84 mL) yapılmaktadır.

Türkiye’de su ve maden suyu tüketim ortalaması 1169.9 ± 819.97 mL iken, en düşük tüketim Doğu Karadeniz bölgesinde (850.8 ± 713.24 mL), en yüksek tüketim Ege bölgesinde (1340.3 ± 793.37 mL) yapılmaktadır.

Ek 8.5. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017

BESİNLER	$\bar{x}$	SS	%95 GA
İSTANBUL (N=1811)			
Süt ve süt ürünleri	191.6	144.66	182.5-200.6
Kırmızı ve beyaz et	94.7	96.03	88.6-100.8
Yumurta	35.2	35.46	32.9-32.4
Kurubaklagiller	18.4	27.86	16.6-20.1
Yağlı tohumlar	11.8	20.81	10.5-13.1
Sebze	256.2	161.77	246.8-265.6
Meyve	127.3	152.64	117.7-136.8
Sebze ve meyve	383.5	234.10	269.7-397.4
Ekmek ve tahıl	253.3	132.22	244.9-261.7
Yağ	51.9	34.22	49.8-53.9
Katı yağ	12.4	16.42	11.3-13.5
Sıvı yağ	23.6	16.29	22.5-24.6
Şeker ve şekerli ürünler	29.4	30.39	27.4-31.4
Alkolsüz içecekler	1628.1	852.90	1575.2-1681.0
Maden suyu ve su	1119.6	768.26	1068.8-1170.3
BATİ MARMARA (N=673)			
Süt ve süt ürünleri	196.5	136.06	184.3-208.7
Kırmızı ve beyaz et	93.7	100.82	84.2-103.3
Yumurta	33.8	36.05	30.5-37.2
Kurubaklagiller	22.9	36.58	19.6-26.3
Yağlı tohumlar	9.8	21.83	7.7-11.8
Sebze	242.9	150.75	230.0-255.7
Meyve	145.1	169.38	129.8-160.4
Sebze ve meyve	388.0	250.33	365.6-410.4
Ekmek ve tahıl	270.6	139.26	258.0-283.3
Yağ	57.8	37.02	54.4-61.2
Katı yağ	12.8	13.02	11.6-14.0
Sıvı yağ	21.4	18.73	19.8-23.1
Şeker ve şekerli ürünler	30.0	30.99	27.4-32.6
Alkolsüz içecekler	1747.2	934.54	1661.4-1832.9
Maden suyu ve su	1191.2	757.16	1118.9-1263.6
EGE (N=2204)			
Süt ve süt ürünleri	181.3	140.12	174.1-188.5
Kırmızı ve beyaz et	86.9	93.96	81.8-92.0
Yumurta	30.2	31.92	28.5-32.0
Kurubaklagiller	15.8	23.89	14.6-17.1
Yağlı tohumlar	8.6	18.8	7.6-9.5
Sebze	277.7	168.16	269.1-286.2
Meyve	167.6	189.70	158.0-177.2
Sebze ve meyve	455.4	268.94	431.9-458.8
Ekmek ve tahıl	262.8	137.43	255.6-270.1
Yağ	55.1	32.81	53.1-57.0
Katı yağ	9.3	12.11	8.7-10.0
Sıvı yağ	25.1	17.40	24.26.0
Şeker ve şekerli ürünler	30.3	32.04	28.4-32.1
Alkolsüz içecekler	1888.7	883.46	1841.9-1935.5
Maden suyu ve su	1340.3	793.37	1298.6-1382.1

Ek 8.5. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

BESİNLER	$\bar{x}$	SS	%95 GA
DOĞU MARMARA (N=1315)			
Süt ve süt ürünleri	179.9	131.77	170.8-189.0
Kırmızı ve beyaz et	83.7	78.83	78.3-89.2
Yumurta	36.5	38.06	33.9-39.0
Kurubaklagiller	18.7	26.10	16.9-20.5
Yağlı tohumlar	10.0	19.39	8.8-11.2
Sebze	213.7	145.61	203.6-223.7
Meyve	139.7	169.73	127.8-151.6
Sebze ve meyve	353.4	235.64	337.4-369.4
Ekmek ve tahıl	254.1	136.72	243.7-264.5
Yağ	53.6	29.00	51.7-55.4
Katı yağ	13.8	15.75	12.6-14.9
Sıvı yağ	23.8	16.56	22.6-24.9
Şeker ve şekerli ürünler	31.9	31.74	29.8-34.1
Alkolsüz içecekler	1797.9	824.67	1739.5-1856.3
Maden suyu ve su	1277.9	739.7	1226.2-1329.5
BATI ANADOLU (N=1143)			
Süt ve süt ürünleri	179.3	149.25	168.2-190.4
Kırmızı ve beyaz et	85.2	82.19	79.3-91.1
Yumurta	32.1	29.40	29.9-34.2
Kurubaklagiller	16.1	25.30	14.3-17.9
Yağlı tohumlar	9.7	19.5	8.4-11.0
Sebze	255.9	161.03	244.6-267.3
Meyve	182.5	195.98	168.9-196.2
Sebze ve meyve	438.5	277.93	419.1-457.9
Ekmek ve tahıl	266.6	137.41	256.6-276.6
Yağ	48.5	24.93	46.8-50.2
Katı yağ	12.9	14.18	11.9-13.9
Sıvı yağ	19.5	14.32	18.5-20.5
Şeker ve şekerli ürünler	29.4	29.91	27.3-31.5
Alkolsüz içecekler	1931.5	909.84	1861.2-2001.8
Maden suyu ve su	1293.4	822.00	1229.6-1357.3
AKDENİZ (N=1734)			
Süt ve süt ürünleri	196.7	45.16	187.9-205.5
Kırmızı ve beyaz et	69.3	71.23	64.9-73.8
Yumurta	30.9	37.67	28.3-33.4
Kurubaklagiller	14.6	22.7	13.1-16.0
Yağlı tohumlar	10.0	22.37	8.6-11.5
Sebze	276.5	166.32	265.5-287.4
Meyve	189.7	264.07	171.2-208.3
Sebze ve meyve	466.2	340.41	442.5-490.0
Ekmek ve tahıl	278.8	154.74	268.7-288.9
Yağ	51.7	29.96	49.9-53.4
Katı yağ	9.0	10.89	8.4-9.6
Sıvı yağ	20.7	13.53	19.9-21.6
Şeker ve şekerli ürünler	30.7	34.37	28.5-33.0
Alkolsüz içecekler	1829.3	980.98	1767.2-1891.4
Maden suyu ve su	1300.4	876.92	1244.9-1351.9

Ek 8.5. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

BESİNLER	$\bar{x}$	SS	%95 GA
ORTA ANADOLU (N=667)			
Süt ve süt ürünleri	161.7	126.08	150.0-173.5
Kırmızı ve beyaz et	86.3	85.37	77.5-95.1
Yumurta	31.5	34.51	28.0-35.0
Kurubaklagiller	17.7	28.72	15.2-20.1
Yağlı tohumlar	11.1	30.07	7.9-14.3
Sebze	254.4	180.75	237.6-271.2
Meyve	205.8	230.25	182.7-229.0
Sebze ve meyve	460.2	309.70	429.9-490.6
Ekmek ve tahıl	288.1	166.50	272.3-304.0
Yağ	43.7	26.22	41.2-46.2
Katı yağ	10.5	12.82	9.4-11.6
Sıvı yağ	19.0	16.95	17.3-20.7
Şeker ve şekerli ürünler	30.4	31.56	27.5-33.2
Alkolsüz içecekler	1486.7	959.24	1395.9-1577.5
Maden suyu ve su	857.0	799.35	783.6-930.3
BATI KARADENİZ (N=828)			
Süt ve süt ürünleri	165.0	150.02	148.1-181.9
Kırmızı ve beyaz et	84.1	100.60	76.2-92.1
Yumurta	28.9	29.23	26.3-31.5
Kurubaklagiller	19.3	27.22	16.7-21.8
Yağlı tohumlar	11.3	26.00	9.1-13.5
Sebze	281.3	181.14	265.2-297.5
Meyve	166.8	180.47	148.9-184.8
Sebze ve meyve	448.2	268.80	422.3-474.2
Ekmek ve tahıl	264.4	138.31	152.2-276.6
Yağ	49.5	27.03	47.0-52.1
Katı yağ	13.8	17.47	11.9-15.7
Sıvı yağ	22.8	15.67	21.5-24.1
Şeker ve şekerli ürünler	29.9	29.94	27.3-32.5
Alkolsüz içecekler	1618.1	929.43	1534.1-1702.2
Maden suyu ve su	1055.6	773.7	981.1-1130.1
DOĞU KARADENİZ (N=389)			
Süt ve süt ürünleri	170.4	131.76	153.9-187.0
Kırmızı ve beyaz et	96.0	92.79	84.2-107.8
Yumurta	30.2	36.26	24.9-35.5
Kurubaklagiller	15.6	21.32	12.8-18.4
Yağlı tohumlar	14.1	62.04	5.6-22.6
Sebze	246.3	164.29	228.0-264.7
Meyve	172.1	185.41	146.7-197.6
Sebze ve meyve	418.5	262.02	386.6-450.4
Ekmek ve tahıl	248.3	137.39	228.5-268.1
Yağ	49.5	25.77	46.2-52.8
Katı yağ	12.6	16.35	10.0-15.1
Sıvı yağ	22.7	18.17	20.3-25.1
Şeker ve şekerli ürünler	31.6	29.55	28.3-34.9
Alkolsüz içecekler	1357.3	770.25	1251.9-1462.6
Maden suyu ve su	850.8	713.24	751.5-950.1

Ek 8.5. 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin NUTS bölgelerine göre günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (devamı)

BESİNLER	$\bar{x}$	SS	%95 GA
KUZEYDOĞU ANADOLU (N=256)			
Süt ve süt ürünleri	182.9	182.25	126.0-230.8
Kırmızı ve beyaz et	85.0	88.60	60.1-109.9
Yumurta	32.8	42.74	19.7-45.9
Kurubaklagiller	15.5	23.88	11.3-19.8
Yağlı tohumlar	8.1	18.8	5.1-11.0
Sebze	214.4	148.85	190.3-238.5
Meyve	123.4	136.49	101.6-145.2
Sebze ve meyve	337.9	212.24	303.9-371.9
Ekmek ve tahıl	343.8	189.80	305.6-382.0
Yağ	45.2	26.46	41.5-48.8
Katı yağ	19.2	16.34	16.8-21.7
Sıvı yağ	12.4	13.19	9.7-15.0
Şeker ve şekerli ürünler	44.1	34.35	38.4-49.8
Alkolsüz içecekler	1882.9	1174.97	1583.4-2182.4
Maden suyu ve su	960.9	1099.91	623.7-1298.0
ORTADOĞU ANADOLU (N=542)			
Süt ve süt ürünleri	190.9	144.70	175.4-206.4
Kırmızı ve beyaz et	84.4	73.40	75.7-93.0
Yumurta	25.9	33.55	21.7-30.0
Kurubaklagiller	14.5	21.23	12.1-16.9
Yağlı tohumlar	7.1	14.13	5.6-8.6
Sebze	229.0	171.14	211.4-246.5
Meyve	160.4	160.57	143.4-177.4
Sebze ve meyve	389.4	254.00	363.8-415.0
Ekmek ve tahıl	308.6	153.46	291.9-325.3
Yağ	42.4	24.63	39.5-45.4
Katı yağ	10.8	13.07	9.3-12.2
Sıvı yağ	19.1	13.22	17.3-20.8
Şeker ve şekerli ürünler	35.8	34.89	31.6-40.1
Alkolsüz içecekler	1520.3	938.86	1403.6-1637.1
Maden suyu ve su	889.4	800.52	790.6-988.2
GÜNEYDOĞU ANADOLU (N=891)			
Süt ve süt ürünleri	227.2	173.61	211.6-242.9
Kırmızı ve beyaz et	91.2	89.19	83.0-99.5
Yumurta	25.6	31.36	22.8-28.4
Kurubaklagiller	13.9	26.31	11.7-16.2
Yağlı tohumlar	6.7	16.87	5.1-8.3
Sebze	255.5	177.50	238.8-272.2
Meyve	143.3	173.18	129.1-157.5
Sebze ve meyve	398.9	252.03	378.4-419.3
Ekmek ve tahıl	310.6	162.18	296.2-325.1
Yağ	41.0	26.17	38.6-43.4
Katı yağ	8.3	11.87	7.1-9.4
Sıvı yağ	18.5	14.96	17.0-20.0
Şeker ve şekerli ürünler	27.9	29.39	25.4-30.4
Alkolsüz içecekler	1594.0	954.00	1504.9-1683.1
Maden suyu ve su	1124.5	839.79	1042.4-1202.6

Ek 8.6. 15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g/mL) aritmetik ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (SS) ve %95GA (Güven aralığı) değerleri, TBSA 2017 (N=12453)

TÜM TÜRKİYE	$\bar{x}$	SS	%95 GA
Süt ve süt ürünleri	188.2	146.91	184.5-191.9
Kırmızı ve beyaz et	86.2	88.39	84.1-88.4
Yumurta	31.6	34.56	30.7-32.4
Kurubaklagiller	16.8	26.09	16.2-17.4
Yağlı tohumlar	9.9	23.30	9.3-10.4
Sebze	256.2	166.54	252.3-260.0
Meyve	158.8	192.17	154.2-163.3
Sebze ve meyve, toplam	415.0	271.58	408.7-421.3
Ekmek ve tahıl	272.3	146.63	268.7-275.9
Yağ, toplam	50.2	30.32	49.5-50.9
Katı yağ	11.4	14.31	11.0-11.7
Sıvı yağ	21.7	16.04	21.4-22.1
Şeker ve şekerli ürünler	30.6	31.61	29.8-31.3
Alkolsüz içecekler	1721.8	922.93	1699.0-1744.6
Maden suyu ve su	1169.9	819.97	1148.8-1191.0

Ek 8.7'de NUTS bölgelerine ve cinsiyete göre 15 ve üzeri yaştaki fazla kilolu, obez ve morbid obez bireylerin dağılımı verilmiştir.

İstanbul bölgesinde erkeklerin %42.3'ü fazla kilolu, %26.2'si obez, %1.5'i morbid obez iken kadınlarda bu sıklıklar sırası ile % 26.7, %35.1 ve %7.5'dir. Toplamda İstanbul bölgesindeki bireylerin %34.5'i fazla kilolu, %30.7'si obez, % 4.5'i morbid obezdir.

Batı Marmara bölgesinde erkeklerin %40.4'ü fazla kilolu, %26.5'i obez, %0.8'i morbid obez, kadınların %30.0'u fazla kilolu, %44.0'ü obez, %6.3'ü morbid obez, toplamda ise bireylerin %36.1'i fazla kilolu, %33.7'si obez, %3.1'i morbid obezdir.

Ege bölgesinde erkeklerin %39.8'i fazla kilolu, %28.6'sı obez, %1.1'i morbid obez, kadınların %30.5'i fazla kilolu, % 37.8'i obez, %5.7'si morbid obez, toplamda ise bireylerin %35.3'ü fazla kilolu, %33.1'i obez, %3.3'ü morbid obezdir.

Doğu Marmara bölgesinde erkeklerin %42.5'i fazla kilolu, %24.9'u obez, %1.2'si morbid obez, kadınların %30.0'u fazla kilolu, % 40.1'i obez, %7.2'si morbid obez, toplamda ise bireylerin %36.7'si fazla kilolu, %32.0'si obez, %4.0'ü morbid obezdir.

Batı Anadolu bölgesinde erkeklerin %43.2'si fazla kilolu, %25.8'i obez, %0.5'i morbid obez, kadınların %28.4'ü fazla kilolu, %39.0'u obez, %5.5'i morbid obez, toplamda ise bireylerin %35.6'sı fazla kilolu, %32.6'sı obez, %3.1'i morbid obezdir.

Akdeniz bölgesinde erkeklerin %38.1'i fazla kilolu, %25.4'ü obez, %1.8'i morbid obez, kadınların %26.3'ü fazla kilolu, % 39.5'i obez, %6.5'i morbid obez, toplamda ise bireylerin %32.5'i fazla kilolu, %32.1'i obez, %4.1'i morbid obezdir.

Orta Anadolu bölgesinde erkeklerin %44.3'ü fazla kilolu, %25.5'i obez, %2.0'ı morbid obez, kadınların %28.3'ü fazla kilolu, % 49.2'si obez, %10.0'ı morbid obez, toplamda ise bireylerin %36.5'i fazla kilolu, %36.9'u obez, %5.9'u morbid obezdir.

Batı Karadeniz bölgesinde erkeklerin %34.7'si fazla kilolu, %29.1'i obez, %1.8'i %1.8'i morbid obez, kadınların %28.2'si fazla kilolu, % 47.1'i obez, %7.7'si morbid obez, toplamda ise bireylerin %31.6'sı fazla kilolu, %37.5'i obez, %4.6'sı morbid obezdir.

Doğu Karadeniz bölgesinde erkeklerin %42.9'u fazla kilolu, %22.7'si obez, %2.8'i morbid obez, kadınların %27.3'ü fazla kilolu, % 48.2'si obez, %3.7'si morbid obez, toplamda ise bireylerin %35.2'si fazla kilolu, %35.4'ü obez, %3.2'si morbid obezdir.

Kuzeydoğu Anadolu bölgesinde erkeklerin %36.9'u fazla kilolu, %16.2'si obez, kadınların %26.1'i fazla kilolu, % 34.9'u obez, %3.6'sı morbid obez, toplamda ise bireylerin %32.0'si fazla kilolu, %24.7'si obez, %1.7'si morbid obezdir.

Ortadoğu Anadolu bölgesinde erkeklerin %39.3'u fazla kilolu, %12.6'sı obez, kadınların %22.1'i fazla kilolu, % 38.3'ü obez, %5.0'i morbid obez, toplamda ise bireylerin %31.3'ü fazla kilolu, %24.5'i obez, %2.3'ü morbid obezdir.

Güneydoğu Anadolu bölgesinde erkeklerin %33.7'si fazla kilolu, %17.1'i obez, %1.4'ü morbid obez, kadınların %24.6'sı fazla kilolu, % 32.9'u obez, %4.7'si morbid obez, toplamda ise bireylerin %29.6'sı fazla kilolu, %24.2'si obez, %2.9'u morbid obezdir.

Ek 8.7. 15 ve üzeri yaş bireylerde fazla kilolu ve obez bireylerin NUTS bölgelerine göre dağılımı

Nuts Bölgeleri	ERKEK						KADIN						TOPLAM												
	FAZLA KİLOLU			OBEZ (Obez-Morbid obez)			MORBİD OBEZ			N			FAZLA KİLOLU			OBEZ (Obez-Morbid obez)			MORBİD OBEZ			N			
	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	%	%95 GA	
İstanbul	42.3	37.9-46.8	26.2	22.6-30.1	1.5	0.7-3.0	600	26.7	23.1-30.8	35.1	30.5-40.0	7.5	4.1-13.3	645	34.5	31.5-37.6	30.7	27.7-33.8	4.5	2.6-7.5	1245				
Batı Marmara	40.4	34.8-46.3	26.5	21.7-31.8	0.8	0.3-2.2	281	30.0	24.6-35.9	44.0	38.0-50.2	6.3	4.0-9.9	271	36.1	32.1-40.3	33.7	29.9-37.8	3.1	2.0-4.7	552				
Ege	39.8	36.0-43.7	28.6	25.3-32.3	1.1	0.6-1.9	752	30.5	27.2-34.0	37.8	34.5-41.3	5.7	4.3-7.4	850	35.3	32.8-37.9	33.1	30.7-35.6	3.3	2.6-4.2	1602				
Doğu Marmara	42.5	37.5-47.6	24.9	21.0-29.4	1.2	0.5-2.9	434	30.0	25.8-34.6	40.1	35.7-44.6	7.2	5.3-9.8	509	36.7	33.3-40.1	32.0	29.0-35.2	4.0	3.0-5.4	943				
Batı Anadolu	43.2	38.2-48.3	25.8	21.8-30.3	0.5	0.1-2.0	439	28.4	24.3-32.7	39.0	34.6-43.6	5.5	3.9-7.6	521	35.6	32.3-38.9	32.6	29.5-35.8	3.1	2.2-4.2	960				
Akdeniz	38.1	33.9-42.5	25.4	21.8-29.3	1.8	1.0-3.1	556	26.3	22.9-30.1	39.5	35.6-43.6	6.5	5.0-8.5	715	32.5	29.7-35.4	32.1	29.4-34.9	4.1	3.2-5.2	1271				
Orta Anadolu	44.3	37.4-51.3	25.5	19.8-32.2	2.0	0.5-8.0	228	28.3	22.6-34.7	49.2	42.6-55.9	10.0	6.9-14.4	291	36.5	32.0-41.3	36.9	32.4-41.8	5.9	3.9-8.7	519				
Batı Karadeniz	34.7	28.9-40.9	29.1	23.6-35.2	1.8	0.8-4.3	296	28.2	22.8-34.4	47.1	41.1-53.1	7.7	5.4-11.0	338	31.6	27.6-35.9	37.5	33.3-42.0	4.6	3.3-6.5	634				
Doğu Karadeniz	42.9	33.7-52.5	22.7	16.1-31.0	2.8	1.2-6.0	127	27.3	20.9-34.8	48.2	40.3-56.3	3.7	1.9-7.0	179	35.2	29.4-41.4	35.4	29.8-41.4	3.2	1.9-3.5	306				
Kuzeydoğu Anadolu	36.9	26.7-48.5	16.2	10.2-24.7	-	-	85	26.1	17.3-37.5	34.9	24.6-46.7	3.6	1.4-8.9	84	32.0	25.0-39.9	24.7	18.6-32.0	1.7	0.7-4.1	169				
Ortadoğu Anadolu	39.3	31.5-47.8	12.6	8.5-18.1	-	-	167	22.1	28.8-37.5	38.3	31.0-46.0	5.0	2.8-8.9	202	31.3	26.4-36.7	24.5	20.1-29.5	2.3	1.3-4.2	369				
Güneydoğu Anadolu	33.7	27.9-39.9	17.1	12.5-22.9	1.4	0.5-3.7	257	24.6	19.9-30.0	32.9	27.4-38.8	4.7	2.8-7.8	305	29.6	25.7-33.7	24.2	20.5-28.3	2.9	1.8-4.6	562				

Ek 8.7. 19 ve üzeri yaş bireylerde fazla kilolu ve obez bireylerin NUTS bölgelerine göre dağılımı (devamı)

Nuts Bölgeleri	ERKEK						KADIN						TOPLAM												
	FAZLA KİLOLU			OBEZ (Obes-Morbid obez)			MORBİD OBEZ			N			FAZLA KİLOLU			OBEZ (Obes-Morbid obez)			MORBİD OBEZ			N			
	%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		%	%95 GA		
İstanbul	44.3	39.8-48.9	27.7	23.9-31.8	1.5	0.7-3.1	751	27.0	23.3-31.1	37.1	32.2-42.2	7.6	4.0-13.9	868	35.6	32.6-38.8	32.4	29.3-35.7	4.5	2.6-7.8	1619				
Bati Marmara	41.9	36.2-47.6	27.4	22.5-32.9	0.6	0.2-2.2	380	30.7	25.2-36.8	45.6	39.4-51.9	6.6	4.2-10.2	338	37.2	33.1-43.5	35.0	31.1-39.2	3.1	2.0-4.8	718				
Ege	42.1	38.2-46.2	29.9	26.3-33.7	1.0	0.5-1.8	943	31.3	27.9-34.8	40.1	36.7-43.7	6.1	4.7-7.9	1083	36.8	34.2-39.5	34.9	32.4-37.5	3.5	2.7-4.9	2026				
Doğu Marmara	44.4	39.3-49.6	26.1	21.9-30.6	1.3	0.5-3.1	586	31.1	26.9-35.7	42.7	38.2-47.3	8.0	5.9-10.8	627	38.4	35.0-42.0	33.6	30.4-36.9	4.3	3.2-5.8	1213				
Bati Anadolu	45.9	40.8-51.1	27.7	23.4-32.4	0.6	0.2-2.1	543	29.8	25.6-34.3	42.7	38.1-47.5	6.0	4.3-8.4	662	37.7	34.3-41.1	35.4	32.2-38.7	3.4	2.4-4.6	1205				
Akdeniz	40.1	35.7-44.7	27.2	23.4-31.4	2.0	1.1-3.5	711	26.1	22.6-30.0	43.0	38.8-47.3	7.0	5.4-9.2	887	33.4	30.5-36.4	34.8	31.9-37.8	4.4	3.4-5.6	1598				
Orta Anadolu	48.0	41.0-55.1	25.0	19.4-31.6	0.7	0.1-3.1	270	28.8	22.9-35.4	53.3	46.5-60.0	11.0	7.6-15.8	330	38.5	33.8-43.4	39.0	34.3-43.9	5.8	4.0-8.3	600				
Bati Karadeniz	35.8	29.7-42.3	31.1	25.3-37.6	2.0	0.8-4.6	382	28.5	22.9-34.9	50.7	44.4-56.9	8.3	5.8-11.8	404	32.3	28.2-36.8	40.3	35.8-45.0	5.0	3.5-6.9	786				
Doğu Karadeniz	42.2	32.9-51.9	24.0	17.1-32.7	2.9	1.3-6.4	169	26.1	19.7-33.6	51.4	43.3-59.5	3.9	2.0-7.5	218	34.2	28.5-40.5	37.5	31.7-43.7	3.4	2.0-5.6	387				
Kuzeydoğu Anadolu	42.2	31.0-54.4	18.5	11.7-27.9	-	-	117	29.0	19.3-41.1	38.7	27.5-51.2	4.0	1.6-9.8	109	36.1	28.4-44.5	27.9	21.2-35.8	1.9	0.7-4.6	226				
Ortadoğu Anadolu	41.5	33.3-50.4	12.5	8.5-18.1	-	-	231	26.0	19.6-33.6	46.4	38.3-54.7	6.1	3.4-10.7	240	34.7	29.3-40.6	27.3	22.4-32.7	2.7	1.5-4.8	471				
Güneydoğu Anadolu	36.5	30.2-43.2	19.3	14.1-25.7	1.2	0.4-3.7	367	26.9	21.7-32.8	36.4	30.4-42.8	4.6	2.8-7.4	401	32.2	28.0-36.7	27.0	22.9-31.4	2.7	1.7-4.3	768				

Ek 9. NUTS bölgelerine göre bazı sağlık durumu ve laboratuvar sonuçlarını içeren tablolar

Bu bölümdeki NUTS Tabloları bölgesel tahmin verememekle birlikte bölgesel temsiliyet sağlamaktadır bu nedenle tablolarda yer alan bölgesel sonuçlarının ihtiyatlı yorumlanması önerilmektedir.

Ek 9.1. 15 ve üzeri yaş bireylerde fiziksel inaktif olanların NUTS bölgelerine göre dağılımı (Fiziksel Aktivite Anketi (GPAQ) önerilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin dağılımı), TBSA 2017

Nuts Bölgeleri	ERKEK				KADIN				TOPLAM			
	DÜŞÜK AKTİVİTE				DÜŞÜK AKTİVİTE				DÜŞÜK AKTİVİTE			
	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA
İstanbul	285	32.2	2.1	28.3-36.5	523	47.4	2.2	43.1-51.8	808	40.2	1.5	37.2-43.2
Batı Marmara	101	25.9	2.6	21.1-31.3	189	47.5	3.1	41.5-53.5	290	35.4	2.0	31.5-39.4
Ege	353	33.8	1.9	30.2-37.5	674	54.4	1.8	50.9-57.9	1027	44.2	1.3	41.6-46.9
Doğu Marmara	212	34.2	2.5	29.4-39.2	408	57.2	2.2	52.8-61.5	620	45.3	1.7	42.0-48.7
Batı Anadolu	214	36.4	2.5	31.7-41.4	456	59.7	2.3	55.1-64.2	670	48.9	1.7	45.5-52.3
Akdeniz	282	33.7	2.1	29.6-38.0	611	57.0	2.1	52.8-61.1	893	45.3	1.5	42.3-48.3
Orta Anadolu	93	29.8	3.2	24.0-36.3	226	54.9	3.3	48.5-61.2	319	42.3	2.3	37.8-47.0
Batı Karadeniz	131	28.7	2.8	23.5-34.5	230	49.5	3.0	43.7-55.3	361	38.8	2.2	34.7-43.2
Doğu Karadeniz	54	31.7	4.7	23.2-41.5	101	34.4	3.6	27.7-41.7	155	33.0	2.9	27.5-39.0
Kuzeydoğu Anadolu	24	19.1	5.0	11.1-30.8	60	36.2	5.3	26.6-47.0	84	27.6	3.7	21.0-35.3
Ortadoğu Anadolu	85	29.7	3.9	22.7-37.8	190	62.1	3.6	54.9-68.7	275	45.9	2.9	40.3-51.6
Güneydoğu Anadolu	136	28.2	3.0	22.8-34.3	315	56.3	2.9	50.4-61.9	451	41.8	2.2	37.7-46.1

15 ve üzeri yaş bireylerde fiziksel inaktif olanların NUTS bölgelerine göre düşük fiziksel aktivite durumu erkeklerde %36.4 ile Batı Anadolu Bölgesinde kadınlarda ise %62.1 Ortadoğu Anadolu Bölgesinde saptanmıştır. Toplamda ise % 48.9 ile Batı Anadolu Bölgesi en düşük fiziksel aktivite yapan bölge olarak görülmektedir.

Ek 9.2. 15 yaş ve üzeri bireylerde diyabetes mellitus hastalığı sıklığının NUTS bölgelerine göre dağılımı, TBSA 2017

Nuts Bölgeleri	ERKEK				KADIN				TOPLAM			
	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA
İstanbul	122	12.2	1.3	9.9-15.0	140	11.1	1.2	8.9-13.6	262	11.6	0.9	10.0-13.5
Batı Marmara	54	11.5	1.8	8.4-15.6	71	14.4	1.9	11.1-18.6	125	12.8	1.3	10.4-15.6
Ege	186	13.6	1.1	11.5-16.0	211	12.9	1.0	11.1-15.0	397	13.2	0.8	11.8-14.8
Doğu Marmara	90	11.2	1.3	8.9-14.1	119	13.7	1.4	11.2-16.8	209	12.4	1.0	10.7-14.5
Batı Anadolu	71	9.9	1.5	7.2-13.3	97	10.3	1.2	8.1-12.9	168	10.1	1.0	8.3-12.1
Akdeniz	120	12.0	1.3	9.7-14.7	177	13.2	1.2	11.1-15.6	297	12.6	0.9	11.0-14.4
Orta Anadolu	50	11.4	2.0	8.0-16	62	14.9	2.4	10.8-20.3	112	13.1	1.6	10.3-16.6
Batı Karadeniz	70	14.5	2.0	11.0-18.8	82	14.3	1.8	11.1-18.3	152	14.4	1.4	11.9-17.3
Doğu Karadeniz	27	13.2	3.5	7.7-21.8	44	12.4	2.1	8.8-17.2	71	12.8	2.1	9.3-17.4
Kuzeydoğu Anadolu	19	12.3	3.1	7.4-19.7	18	12.5	3.7	6.9-21.7	37	12.4	2.4	8.4-17.9
Ortadoğu Anadolu	26	7.7	1.7	4.9-11.9	48	14.9	2.4	10.7-20.3	74	11.3	1.5	8.6-14.6
Güneydoğu Anadolu	55	11.8	2.2	8.1-16.9	68	11.3	1.7	8.4-15.0	123	11.5	1.4	9.1-14.6

15 ve üzeri yaş bireylerde diyabetes mellitus hastalığının NUTS bölgelerine göre dağılımına (DM var diyenler, veya HbA1c si 6.5 ve üzerinde olanlar veya açlık kan şekeri 126 ve üzeri olanlar) göre erkeklerde % 14.5 ile Batı Karadeniz de en yüksek oranda görülürken, kadınlarda bu oran % 14.9 ile Ortadoğu Anadolu ve Orta Anadolu Bölgesinde tespit edilmiştir. Toplamda ise % 14.4 ile en yüksek DM görülme oranı Batı Karadeniz Bölgesidir.

Ek 9.3. 15 ve üzeri yaş bireylerde bazı laboratuvar sonuçlarının NUTS bölgelerine göre dağılımı, TBSA 2017

	Hemoglobin (E: <13 – K: <12 g/dL) (anemi)				Folik asit (<6 ng/mL) (yetersiz)				Vit D (<30 ng/mL) (yetersiz/düşük/çok düşük)			
Nuts Bölgeleri	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA	N	%	S $\bar{x}$	%95 GA
İstanbul	245	17.4	1.8	14.2-21.1	410	46.1	2.3	41.7-50.6	1232	92.2	1.0	89.9-93.9
Batı Marmara	111	12.7	1.4	10.2-15.6	214	31.3	2.1	27.4-35.6	626	88.6	1.4	85.5-91.1
Ege	293	14.7	1.0	12.9-16.9	794	44.5	1.4	41.7-47.3	1790	89.1	0.9	87.3-90.8
Doğu Marmara	195	14.5	1.2	12.3-17.0	508	44.7	1.8	41.2-48.2	1072	89.5	1.0	87.3-91.2
Batı Anadolu	118	8.6	0.9	7.0-10.6	409	36.6	1.8	33.2-40.1	982	88.4	1.1	86.0-90.5
Akdeniz	229	12.9	1.0	11.1-15.0	547	39.6	1.7	36.4-42.9	1300	83.0	1.2	80.5-85.2
Orta Anadolu	75	10.1	1.3	7.8-13.0	195	37.1	2.5	32.3-42.1	525	86.1	1.6	82.6-89.0
Batı Karadeniz	161	21.6	1.8	18.2-25.4	240	36.0	2.4	31.4-40.9	667	88.2	1.5	85.0-90.8
Doğu Karadeniz	38	8.6	1.6	5.9-12.4	128	37.2	3.4	30.9-44.0	337	90.2	2.0	85.4-93.5
Kuzeydoğu Anadolu	19	7.0	1.9	4.0-11.7	66	28.1	3.7	21.4-36.0	190	91.2	2.2	85.9-94.7
Ortadoğu Anadolu	45	8.5	1.5	6.0-12.0	145	32.6	2.9	27.2-38.6	457	95.3	1.2	92.2-97.2
Güneydoğu Anadolu	71	11.2	1.9	8.0-15.5	258	49.7	2.8	44.2-55.3	568	89.1	1.7	85.3-92.0

Ek 9.3. 15 ve üzeri yaş bireylerde bazı laboratuvar sonuçlarının NUTS bölgelerine göre dağılımı, TBSA 2017 (devamı)

	B₁₂ (<223 pg/mL) (yetersiz)				TSH (≥4.3 mIU/L) (yüksek)				Toplam Kolesterol (≥200 mg/dL) (yüksek)			
Nuts Bölgeleri	N	%	S$\bar{x}$	%95 GA	N	%	S$\bar{x}$	%95 GA	N	%	S$\bar{x}$	%95 GA
İstanbul	899	65.5	1.8	61.9-68.9	109	7.3	0.9	5.7-9.2	541	38.5	1.9	35.0-42.2
Batı Marmara	194	25.9	1.9	22.3-29.8	58	7.0	1.1	5.1-9.5	272	40.7	2.3	36.3-45.3
Ege	518	25.9	1.2	23.6-28.3	166	7.5	0.7	6.2-8.9	807	38.4	1.4	35.7-41.1
Doğu Marmara	415	34.1	1.7	30.9-37.5	110	8.4	0.9	6.7-10.4	438	34.8	1.7	31.5-38.3
Batı Anadolu	308	28.6	1.7	25.4-32.1	77	5.9	0.8	4.5-7.6	306	26.8	1.7	23.6-30.3
Akdeniz	541	34.8	1.6	31.8-38.0	96	5.3	0.7	4.2-6.8	471	30.3	1.6	27.3-33.5
Orta Anadolu	169	28.3	2.4	23.9-33.2	60	9.5	1.5	6.9-12.8	199	33.4	2.5	28.7-38.5
Batı Karadeniz	225	30.8	2.2	26.7-35.3	52	6.9	1.1	5.0-9.5	254	34.6	2.4	30.0-39.4
Doğu Karadeniz	85	22.1	2.6	17.4-27.6	24	6.0	1.6	3.6-10.0	130	38.7	3.5	32.1-45.7
Kuzeydoğu Anadolu	74	30.3	3.8	23.4-38.3	39	15.8	3.0	10.8-22.5	54	30.7	4.7	22.4-40.5
Ortadoğu Anadolu	131	27.8	2.6	22.9-33.2	88	15.0	1.8	11.8-18.9	130	27.3	2.7	22.4-32.8
Güneydoğu Anadolu	275	35.7	2.3	31.3-40.3	37	3.8	0.8	2.5-5.7	112	18.1	1.9	14.6-22.2

15 ve üzeri yaş bireylerde bazı laboratuvar sonuçlarının NUTS bölgelerine göre dağılım durumunun değerlendirilmesinde; Hemoglobin E: <13 – K: <12 (anemi) görülme durumunun %21.6 ile en yüksek Batı Karadeniz Bölgesinde, Folik asit <6 ng/mL (yetersiz) olma durumu %49.7 ile Güneydoğu Anadolu Bölgesinde, Vit D (<30) (yetersiz) olma durumu % 95.3 gibi çok yüksek bir oranla Ortadoğu Anadolu Bölgesinde, B₁₂ (<223 pg/mL) (yetersiz) olma yüzdesi 65.5 ile İstanbul’da, TSH (≥4.3 mIU/L) (yüksek) olma durumu ise %15.8 ile Kuzeydoğu Anadolu Bölgesi’nde görülmüştür. Toplam kolesterol (≥200 mg/dL) (yüksek) olma durumu %40.7 oranla en yüksek Batı Marmara Bölgesi’nde tespit edilmiştir.

DESEN ETKİSİ

Araştırmada Bazı Antropometrik Değişkenler İçin Hesaplanan Desen Etkileri

DEĞİŞKENLER		%	Standart Hata %	%95 GA		Desen Etkisi (DEFT)	Ağırlıksız Sayı
				Alt Sınır	Üst Sınır		
BKİ GRUP	Zayıf	1.7	0.2	1.4	2.0	1.860	163
	Normal	32.8	0.6	31.6	34.0	2.067	3282
	Fazla kilolu	34.0	0.6	32.9	35.1	1.714	4273
	Obez	27.8	0.5	26.8	28.8	1.589	3874
	Morbid obez	3.7	0.3	3.2	4.3	2.541	545
Bel çevresi grup	Erkeklerde <94 Kadınlarda <80	38.7	0.6	37.5	40.0	1.983	3752
	Erkeklerde 94-102 Kadınlarda 80-88	21.3	0.5	20.4	22.3	1.651	2656
	Erkeklerde >102 Kadınlarda >88	39.9	0.6	38.8	41.1	1.725	5625

Araştırmada Bazı Değişkenler İçin Hesaplanan Desen Etkileri

DEĞİŞKENLER		%	Standart Hata %	%95 GA		Desen Etkisi (DEFT)	Ağırlıksız Sayı
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Fiziksel aktivite (GPAQ)	Düşük	42.4	0.6	41.3	43.6	1.767	5953
	Orta	33.1	0.6	32.0	34.2	1.870	4188
	Yüksek	24.4	0.5	23.4	25.5	2.022	2846
Diyabetes Mellitus	Yok	87.8	0.3	87.1	88.4	1.393	10993
	DM var diyen veya AKŞ ≥ 126 veya HBA1C ≥ 6.5	12.2	0.3	11.6	12.9	1.393	2027
Kardiyovasküler Hastalıklar	Hayır	83.8	0.4	83.0	84.6	1.620	10220
	Evet	16.2	0.4	15.4	17.0	1.620	2767
Kanser	Hayır	99.0	0.1	99.0	99.4	1.033	12839
	Evet	0.8	0.1	0.6	1.0	1.033	148
Ağız ve Diş Sağlığı Sorunları var mı?	Evet	70.7	0.6	69.6	71.8	1.943	9673
	Hayır	29.3	0.6	28.2	30.4	1.943	3314
Engellilik	Yok	96.5	0.2	96.1	96.9	1.678	12491
	Var	3.5	0.2	3.1	3.9	1.678	497
Tütün kullanımı	Hayır, hiç içmedim	49.7	0.6	48.6	50.9	1.827	6455
	Hayır, içtim bıraktım	17.1	0.4	16.2	18.0	1.840	2458
	Evet	33.2	0.6	32.1	34.3	1.858	4073

Araştırmada Bazı Laboratuvar Değişkenleri İçin Hesaplanan Desen Etkileri

DEĞİŞKENLER		%	Standart Hata %	%95 GA		Desen Etkisi (DEFT)	Ağırlıksız Sayı
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Toplam kolesterol	≤129	7.9	0.4	7.2	8.7	2.043	568
	130-199	58.7	0.7	57.4	60.0	1.734	5300
	≥200	33.4	0.6	32.2	34.6	1.605	3714
Trigliserid	<150	71.5	0.6	70.3	72.7	1.703	6702
	150-199	13.7	0.4	12.8	14.6	1.644	1451
	200-499	14.0	0.5	13.2	15.0	1.671	1462
	≥500	0.7	0.1	0.6	1.0	1.497	76
Hemoglobin	Erkeklerde <13 Kadınlarda <12	13.4	0.5	12.5	14.3	1.992	1600
	Erkeklerde ≥13 Kadınlarda ≥12	86.6	0.5	85.7	87.5	1.992	9551
	Toplam	100.0	0.0	100.0	100.0		11151
Vit. B ₁₂ grup	≤73	0.5	0.1	0.3	0.7	2.300	45
	74-148	9.8	0.4	9.0	10.7	2.480	983
	149-222	25.6	0.5	24.5	26.7	1.798	2806
	≥223	64.1	0.6	62.9	65.3	1.897	7721
TSH grup	≤0.26	1.3	0.1	1.1	1.5	1.293	196
	0.27-4.29	91.5	0.3	90.9	92.1	1.467	10435
	≥4.3	7.2	0.3	6.7	7.8	1.485	916
Vit. D	<10	18.2	0.5	17.3	19.2	1.722	2044
	10-19	44.7	0.6	43.5	46.0	1.804	4857
	20-29	25.9	0.5	24.8	27.0	1.730	2845
	30-79	10.9	0.4	10.1	11.6	1.633	1284
	≥80	0.3	0.1	0.2	0.4	1.231	37

Araştırmada Enerji ve Bazı Besinler İçin Hesaplanan Desen Etkileri							
DEĞİŞKENLER		%	Standart Hata %	%95 GA		Desen Etkisi (DEFT)	Ağırlıksız Sayı
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Enerji kcal ort.	1915.33	9.24	1897.20	1933.44	1.957	12453	568
Lif (g) ort.	22.24	0.12	22.00	22.47	1.818	12453	5300
Süt	34.45	1.01	32.46	36.43	2.200	12453	3714
Yoğurt	112.72	1.43	109.89	115.54	1.970	12453	6702
Peynir	38.98	0.40	38.17	39.77	1.865	12453	1451
Kefir	0.59	0.13	0.33	0.86	2.096	12453	1462
Süt ürünleri (süt, yoğurt, peynir, kefir)	188.24	1.88	184.53	191.94	2.060	12453	76
Kırmızı et	39.09	0.67	37.77	40.41	2.148	12453	1600
Kümes hayvanları	28.24	0.72	26.81	29.67	2.144	12453	9551
Balık	13.17	0.57	12.03	14.29	1.596	12453	11151
Yumurta	31.62	0.44	30.74	32.49	2.071	12453	45
Kurubaklagil	16.84	0.31	16.22	17.45	1.813	12453	983
Et ürünleri	3.31	0.13	3.038	3.58	1.918	12453	2806
Ekmek	179.83	1.59	176.70	182.95	1.862	12453	7721
Taze meyve	158.83	2.32	154.27	163.39	1.826	12453	196
Taze sebze	256.20	1.96	252.34	260.05	1.737	12453	10435
Şeker	19.90	0.29	19.32	20.47	1.857	12453	916
Toplam tüm şeker	30.64	0.38	29.89	31.39	1.834	12453	2044
Sofra tuzu	10.18	0.05	10.08	10.28	1.877	12453	4857
Taze sebze ve meyve	415.03	3.19	408.76	421.30	1.729	12453	2845
Et grubu	86.29	1.09	84.14	88.44	1.918	12453	1284



- 1-İstanbul (İstanbul)
- 2-Batı Marmara (Tekirdağ-Edirne-Kırklareli-Balıkesir-Çanakkale)
- 3-Ege (İzmir-Aydın-Denizli-Muğla-Manisa-Afyonkarahisar-Kütahya-Uşak)
- 4-Doğu Marmara (Bursa-Eskişehir-Bilecik-Kocaeli-Sakarya-Düzce-Bolu-Yalova)
- 5-Batı Anadolu (Ankara-Konya-Karaman)
- 6-Akdeniz (Antalya-Isparta-Burdur-Adana-Mersin-Hatay-Kahramanmaraş-Osmaniye)
- 7-Orta Anadolu (Kırıkkale-Aksaray-Niğde-Nevşehir-Kırşehir-Kayseri-Sivas-Yozgat)
- 8-Batı Karadeniz (Zonguldak-Karabük-Bartın-Kastamonu-Çankırı-Sinop-Samsun-Tokat-Çorum-Amasya)
- 9-Doğu Karadeniz (Trabzon-Ordu-Giresun-Rize-Artvin-Gümüşhane)
- 10-Kuzeydoğu Anadolu (Erzurum-Erzincan-Bayburt-Ağrı-Kars-Iğdır-Ardahan)
- 11-Ortadoğu Anadolu (Malatya-Elazığ-Bingöl-Tunceli-Van-Muş-Bitlis-Hakkari)
- 12-Güneydoğu Anadolu (Gaziantep-Adıyaman-Kilis-Şanlıurfa-Diyarbakır-Mardin-Batman-Şırnak-Siirt)

T.C. Sağlık Bakanlığı

Halk Sağlığı Genel M¼d¼rl¼ę¼

Sağlık Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

Sağlık Mahallesi Adnan Saygun Cad. No:55, 06100 Sıhhiye / Ankara

Tel: 0312 565 58 14

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr