

Bölüm 3

SAĞLIKLI YAŞAMDA BESLENME VE OKURYAZARLIK

Eda ÜNAL¹ , Aysel ÖZDEMİR²

Giriş

Sağlık insan var olduğu sürece çok konuşulacak üzerinde politikalar yürütülecek en temel insan hakkıdır. Sağlıkta her zaman hedeflenen en üst esenlik halidir. Günümüz yüzyılında sağlık hizmetlerindeki ilerlemeler, aşılama, çevre ve ekonomik şartların iyileşmesinden kaynaklı bulaşıcı hastalıklar önemini yitirirken insan ömrünün uzaması ve yaşlı nüfusunun artmasıyla bulaşıcı olmayan hastalıklar önem kazanmaya başlamıştır (Bilir, 2014).

Ölüm nedenleri bulaşıcı hastalıklardan kalp damar hastalıkları, kanser diyabet gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıklara kaymıştır. Bulaşıcı hastalıklarla mücadele aşılama gibialınan birtakım önlemlerle kontrol altına alınmasına karşın, bulaşıcı olmayan hastalarda çeşitli faktörlerin etkili olması bu faktörlerin ne zaman, ne kadar etkilediği net belirlenemediğinden kontrol altına almak oldukça güçleşmektedir. Bulaşıcı olmayan hastalıklara sebep olan faktörler kişinin sağlıkla ilgili davranışlarından, genetik faktörlerden, çevresel faktörlerden, yaşla beraber organizmadan kaynaklanıyor olabilir. Bu yüzden bulaşıcı olmayan hastalıkların korunmada sağlıklı yaşam davranışları ve sağlığın geliştirilmesi ve kişilerin kendi sağlıklarından sorumlu olmaları oldukça önemlidir (Avcı, 2016).

Bireyler kendi sağlıklarını etkileyecek her türlü davranışı kontrol etmeleri, sağlıklarını koruyucu ve yükseltici davranışları seçerek yaşam biçimi haline getirmeleri gerekmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi, sağlıklı etkileyen tüm davranış, inanç ve sosyal kültürel örüntüler üzerinde kontrol sahibi olmayı ve mevcut sağlık durumunu yükseltmeyi hedefleyen davranışları içermektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ise; bireylerin mevcut iyilik hallerinin korunması ve daha iyi seviyeye yükseltilmesi-ne hizmet eden davranışlar olarak tanımlanmaktadır (Tedik, 2017).

Hem sağlık belirleyicileri hem de bireyler açısından önemli olan bir sağlığının bozulmadan devam ettirilmesi ve sağlıklı yaşlanmadır. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve dengeli beslenme, stres yönetimi, düzenli egzersiz yapma, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve bireyin sağlığını koruma ve geliştirmesine ilişkin sorumluluk alması ve sağlık ve beslenme okuryazarlığı olarak sıralayabiliriz (Aksoy & Uçar, 2015).

¹Doktora Öğrencisi, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği, e-mail: edaunall@hotmail.com

²Doç.Dr, Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği Bölümü, e-mail: ayozeemir@uludag.edu.tr

Kaynakça

- Aihara, Y. & Minai, J. (2011) Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese people. *Health promotion international*, 26(4), 421-431. Doi:10.1093/heapro/dar005
- Al Sayah, F. & Williams, B. (2012) An integrated model of health literacy using diabetes as an example. *Canadian Journal of Diabetes* 36 (1), 27-31. Doi:10.1016/j.jcjd.2011.08.001
- Aktaş, N. & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 146-153.
- Aksoy, T. & Uçar, H. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 1: (2), 53-67.
- Avcı, Y.D. (2016). Kişisel sağlık sorumluluğu. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 15 (3), 259- 266. Doi: 10.5455/pmb.1-1445494881
- Balçık, P. Y., Taşkaya, S., & Şahin, B. (2014). Sağlık okur-yazarlığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin* 13(4), 321-326. Doi: 10.5455/pmb1-1402386162
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. 8. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi
- Benn, J. (2014) Food, nutrition or cooking literacy-a review of concepts and competencies regarding food education. *International Journal of Home Economics* 7(1), 13-35.
- Bilir, N. (2014). Sağlık Okuryazarlığı. *Türk J Public Health* 12 (1), 61-68.
- Cimbaro, M.A. (2008) *Nutrition literacy: Towards a new conception for home economics Education* (Doctoral dissertation, University of British Columbia).
- Çayır, A., Atak, N., & Köse, S.K. (2011). Beslenme ve diyet kliniğine başvuranlarda obezite durumu ve etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası* 64 (1), 013-019. Doi: 10.1501/Tıpfak_000000779
- Çoşkun, F. & Kayışoğlu, S. (2016). Besin etiketi okuma alışkanlıklarına tüketici yaşının etkisinin araştırılması. *Journal of Human Sciences* 13 (3), 4876-4890. Doi:10.14687/jhs.v13i3.4089
- Dölekoğlu, C.Ö. Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (8), 62-86.
- Eichler, K., Wieser, S., & Brügger, U. (2009) The costs of limited health literacy: a systematic review. *Int J Public Health* 54 (5), 313-324. Doi:10.1007/s00038-009-0058-2
- Emanuela, F. Grazia, M. Giorgio, F. & al (2012). Inflammation as a Link between Obesity and Metabolic Syndrome. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 476380. Doi:10.1155/2012/476380
- Ertem, F. & Sezer, Ö. (2004). Üniversite 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Kendini Gerçekleştirme Engel Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya, 1-15.
- Karadağ, M.G., Elibol, E., Yıldırım, H. & ark. (2016) Sağlıklı Yetişkin Bireylerde Yeme Tutum ve Orto-rektik Davranışlar ile Obezite Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Gazi Medical Journal*, 27 (3), 107-114. Doi: 10.12996/gmj.2016.34
- Kılıç, S., Ülgen, P., Yıldırım, F., & ark. (2013). Yüksek protein içerikli diyetin sıçan böbrek ve karaciğer dokularında yaşa bağlı olası etkilerinin değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara*.
- Kobayashi, L.C., Wardle, J., & von Wagner, C. (2014) Limited health literacy is a barrier to colorectal cancer screening in England: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Preventive Medicine*, 61, 100-105. Doi:10.1016/j.ypmed.2013.11.012
- Kutlu, R. Çivi, S. (2009). Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi* 14 (1), 018-024.
- Martin, KA. Mani, M. & Mani, A. (2015) New targets to treat obesity and the metabolic syndrome. *European Journal of Pharmacology*, 763(0) 64-74. Doi: 10.1016/j.ejphar.2015.03.093
- Martin-Rodriguez, E. Guillen-Grima, F. Martí, A. & al. (2015) Comorbidity associated with obesity in large population: The APNA study. *Obesity Research & Clinical Practice* 9 (5), 435-447. Doi:10.1016/j.orcp.2015.04.003
- Nielsen-Bohlman, L., Kindig ,D.A., Panzer A M (Eds.). (2004). *Health literacy: a prescription to end confusion*. National Academies Press.
- Nöthlings, U., Murphy, S.P., Wilkens, L.R. & ark. (2007) Dietary glycemic load, added sugars, and carbohydrates as risk factors for pancreatic cancer: the Multiethnic Cohort Study-. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86 (5), 1495-1501. Doi: 10.1093/ajcn/86.5.1495
- Oran, N.T. Toz, H. Küçük, T. & ark. (2017). Medyanın kadınların beslenme alışkanlıkları, besin seçimi ve tüketimi üzerindeki etkileri. *Life Sciences* 12 (1) 1-13. Doi: 10.12739/NWSA.2017.12.14C0008.

- Özdemir, E. & Tokol, T. (2008). Kadın tüketicilere yönelik pazarlama stratejileri. *Anadolu University Journal of Social Sciences*, 8(2), 57-80.
- Öztürk, M., Saçaklı, H., Yancı, H. B. A., & ark. (2016). Kadın ve Erkeklerle Uygulanan Egzersiz ve Diyet Programlarının Beden Kompozisyonu Bileşenlerine Etkisinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 1-12.
- Pendergast, D. & Dewhurst, Y. (2012). Home economics and food literacy: An international investigation. *International Journal of Home Economics* 5, (2), 245-263.
- Pettigrew, S., Tarabashkina, L., Roberts, M., & al. (2013) The effects of television and Internet food advertising on parents and children. *Public health nutrition* 16 (12), 2205-2212. Doi:10.1017/S1368980013001067
- Sørensen, K., Van den Broucke, S., Pelikan, J.M. & al. (2013) Measuring health literacy in populations: illuminating the design and development process of the European Health Literacy Survey Questionnaire (HLS-EU-Q). *BMC Public Health*, 13 (1), 948. Doi:10.1186/1471-2458-13-948
- Tedik, S.E. (2017). Fazla Kilo/Obezitenin Önlenmesinde ve Sağlıklı Yaşamın Desteklenmesinde Hemşirenin Rolü. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi* 1 (2) 54-62. Doi: 10.25048/tjdo.2017.9
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. (28.08.2018 tarihinde http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/TOBR_kitap.pdf adresinden ulaşılmıştır).
- UNESCO, S. and C. O. 7. (2004) Unesco, 2004. *Journal of Chemical Information and Modeling*. (28.08.2018 tarihinde <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> Adresinden ulaşılmıştır).
- Uğur, K. Şener, Y. S. & Özkan, Y. (2016). Obezitenin Tanımı, Epidemiyolojisi ve Klinik Önemi. *Türkiye Klinikleri Journal of Cosmetic Dermatology Special Topics*, 9(2), 1-7.
- Ulas, B. Uncu, F. & Soylar, P. (2016) Aile Hekimliği Birimine Başvuran Bireylerde Obezite Sıklığı Ve Fiziksel İnaktivite: Elazığ Örneği. *Medicine Science*, 5 (2), 529-38. Doi: 10.5455/medscience.2016.05.8422
- Vidgen, H. A. & Gallegos, D. (2014) Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76 (1), 50-59. Doi:10.1016/j.appet.2014.01.010
- WHO (2017b). *Obesity and overweight* 2017. (27.08.2018 tarihinde <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> adresinden ulaşılmıştır).
- Young, S., Macrae, C., Cairns, G., & ark. (2001). Adult Literacy and Numeracy in Scotland. Scotland: *The Scottish Government Publications*.
- Yücel, B. (2015). *Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi*. (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Zoellner, J., Connell, C., Bounds, W., & al. (2009) Peer reviewed: nutrition literacy status and preferred nutrition communication channels among adults in the lower Mississippi Delta. *Preventing Chronic Disease*, 6 (4), 128.