

Genişletilmiş zet

Genç Yetişkinlerde Alkol Tüketime ile Besin Bağımlılığı ve Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Giriş

Alkol bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olan, sağlıkla karmaşık bir ilişkisi bulunan psikoaktif bir maddedir. Alkol tüketime sağlıkla olduğu gibi beslenme durumu ve beslenme alışkanlıkları üzerinde de karmaşık etkileri bulunmaktadır. Alkol tketeenlerin tketeenlere kıyasla daha sağlıksız beslenme düzenine sahip oldukları bildirilmiştir. Besin bağımlılığı bireylerin besin tüketime üzerindeki kontrollerinin azalması, besini aşerme ve drtselliliğin artması gibi durumlarla ilişkili yeme davranışında meydana gelen bir hakimiyet kaybı durumudur. Besin bağımlılığında gelişen bağımlılığın çoğunlukla doğal olmayan, yüksek konsantrasyonlarda rafine karbonhidrat ve yağ içeren, aşırı işlenmiş besinlere yönelik olduğuna dair gcl görüşler bulunmaktadır. Besin bağımlılığında karşılaşılan bazı durumların alkol ve nikotin bağımlılığı gibi klinik olarak belirlenmiş diğer madde kullanım bozuklukları ile benzerlik taşıdığı düşünülmektedir. Bu durum besin bağımlılığının düzeyi ve farklı alkol tüketime sıklığı/miktarı durumlarında ortaya çıkan sonuçların araştırılması ve ilişkilendirilmesi için merak uyandırmaktadır. Bu çalışmada genç yetişkinlerde alkol tüketime besin bağımlılığı ve besin tercihleri ile ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Metot

Çalışmaya 18-40 yaş arasında çalışmaya katılmaya gönüllü yetişkinler dahil edilmiştir. Çalışma verileri yüz yüze anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket formu genel bilgiler, alkol tüketime ilişkin bilgiler, Yale Besin Bağımlılığı leği ve besin tüketime sıklığı olmak üzere 4 bölümden oluşmaktadır. Besin tüketime sıklığı için bireylerden belirlenen besinleri son bir aylık süreçte hangi sıklıkla tükettiklerini belirtmeleri istenmiştir. Araştırmanın kategori edilebilen verileri sayı (n) ve yüzde (%) şeklinde, sayısal verileri ise ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) veya ortanca değerler olarak belirtilmiştir. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında ki-kare testi, normal dağılmayan nicel değişkenlerde bağımsız gruplar arasındaki karşılaştırmada Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonuç

Bireylerin alkol tüketime durumlarına göre cinsiyet dağılımları incelendiğinde alkol tketeenlerin %71,3', 0-1 ünite tketeenlerin %48,6'sı ve ≥ 1 ünite tketeenlerin %27,9'u kadın olduğu görülmektedir ($p < 0,001$). Alkol tketeen olmayan bireylerin sigara ieme oranı (%30,8), 0-1 ünite tketeen (%65,1) ve ≥ 1 ünite tketeenlerden (%75,0) daha düşüktür ($p < 0,001$). Alkol tketeen bireylerin fiziksel aktivite yapma oranı, içmeyenlerden daha yüksektir ($p = 0,009$). ≥ 1 ünite alkol tketeenlerin Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalaması diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur ($p = 0,019$). Alkol tüketime nedenleri değerlendirildiğinde bireylerin çoğu sosyal ortama uyum sağlamak (%42,6) ve keyif almak (%38,8) için alkol tükettiklerini belirtmiştir. Bireylerin alkol tüketime miktarlarına göre günlük alınan besin miktarlarını değerlendirildiğinde ayek çekirdeği ve kabak çekirdeği tüketime ≥ 1 ünite alkol tketeenlerde diğer gruplardan daha yüksek iken, sebze ve taze meyve tüketime alkol tketeen her iki grupta, hiç tketeenlere göre daha düşük, tuzlu atıştırmalık, gazlı içecek, kahve ve enerji içeceği tüketime daha yüksektir ($p < 0,05$). Günlük ortalama ayek ve kabak çekirdeği, pastane ürünleri, patlamış mısır, tuzlu atıştırmalık, gazlı içecekler, kahve ve enerji içeceği tüketime alkol tüketime miktarıyla pozitif korelasyon gösterirken; çorba, sebzeler ve taze meyveler negatif korelasyon göstermektedir ($p < 0,05$).

Tartışma

Türkiye'de 2022 yılında 15 yaş ve üzeri bireylerin %12,1'inin alkol tükettiği, %4,6'sının önceden alkol tketeen řu an tketeenmediği ve %83,3'ünün hiç alkol tketeenmediği belirlenmiştir. Bu araştırmaya katılan bireyler arasında alkol tketeenlerin çoğunluğunun 0 – 1 ünite/gün alkol tükettiği belirlenmiştir.

Alkol tüketime sağlık sorunlarına neden olmasının yanında sigara ieme ve fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı alışkanlıklarını da etkilemektedir. Alkol ve tütün tüketime bir arada olması sıklıkla gözlenmektedir. Fiziksel aktivite ile alkol tüketime arasındaki ilişkiye dair faktörler ve yn belirsiz olsa da her iki davranışın birbirini etkileyebileceği ileri sürülmektedir. Fiziksel olarak aktif bireylerin daha sık sosyal etkileşim içerisinde olmaları, alkol tüketime artmasına neden olabilirken alkol tketeen bireyler alkol tüketime telafi etmek için daha fazla fiziksel aktivite yapabilmektedir. Yapılan çalışmalarda alkol tketeen olmayan bireylere kıyasla alkol tketeen bireylerde sigara içenlerin oranının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Başka bir çalışmada alkol tketeen bireylere kıyasla alkol tketeen olmayan bireylerde sedanter olanların oranının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmada literatür ile benzer sonuçlar bulunmuştur.

Alkolün doğrudan bir enerji kaynağı olması, alkol tüketime fiziksel aktivite düzeyini ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmesi vct ağırlığı yönetimini etkilemektedir. Literatürde yer alan çalışmaların büyük çoğunluğu alkol tketeen durumu ve miktarının BKİ

düzeyi ile ilişkili olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada ≥ 1 ünite/gün alkol tüketen bireylerin BKİ düzeyinin hem 0 – 1 ünite/gün alkol tüketen hem de alkol tüketmeyen bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Alkol tüketen bireylerde obezitenin ve obeziteye bağlı gelişecek hastalıkların önlenmesi için vücut ağırlığı yönetiminin sağlanması, diyetisyenler tarafından beslenme örüntüsünün alkol kullanımına göre düzenlenmesi ve izlem yapılması oldukça önemlidir.

Alkol tüketiminin diğer bir etkisi beslenme alışkanlıkları üzerinedir. Yapılan çeşitli çalışmalarda alkol tüketen bireylerin tüketmeyenlere kıyasla daha sağlıksız beslenme düzenine ve düşük kaliteli diyetlere sahip oldukları bildirilmiştir. Ayrıca alkol tüketmeyen bireylere kıyasla alkol tüketen bireylerde tüketilen alkol miktarının artmasıyla yüksek sebze ve meyve tüketimi ile karakterize olan Akdeniz diyetine uyumun azaldığı belirlenmiştir. Düzenli alkol tüketen bireylerin meyve ve sebze tüketimlerinin tüketmeyenlere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Yüksek miktarda alkol tüketen bireylerin hiç alkol tüketmeyen veya düşük düzeyde alkol tüketen bireylere kıyasla sebze ve meyve, tam tahıl ve tüm tahılların tüketiminin daha düşük; kırmızı et tüketiminin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bir çalışmada peynir, işlenmiş et, deniz ürünleri, bitkisel yağ, kümes hayvanları, kahve, patates, yumurta ve kuzu eti tüketiminin alkol tüketimiyle pozitif korelasyon gösterdiği; çorba, yoğurt, sebze ve meyve tüketiminin ise alkol tüketimiyle negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur. Her gün kahve tüketenlerde alkol tüketiminin daha yüksek olduğu kahve, çay, enerji içeceği, kafeinli soda vb. tüketimi ile günde ≥ 100 mg kafein alımının alkol tüketimi ile pozitif ilişkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca karbonatlı içeceklerin alkol emilimini artırması nedeniyle sıklıkla tercih edildiği ve enerji içeceği tüketiminin alkol bağımlılığıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları literatürle benzerlik göstermektedir. Bunlara ek olarak tüketilen alkol miktarı ile çorba, sebze ve taze meyve tüketimi negatif korelasyon açığı ve kabak çekirdeği, simit, poğaç, patlamış mısır, tuzlu atıştırmalıklar, gazlı içecekler, kahve ve enerji içeceği tüketimi pozitif korelasyon göstermiştir. Ödül mekanizmasını aktifleştirmesi ve kontrol kaybı gibi ortak özellikler nedeniyle alkol bağımlılığının da içinde bulunduğu madde kullanım bozuklukları ile besin bağımlılığı benzerlik göstermektedir. Bu araştırmadaysa bireylerin besin bağımlılığı varlığının ve skorunun alkol tüketme durumu ve miktarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu durum araştırmaya katılan bireylerin tükettiği alkol miktarının çok yüksek düzeyde olmaması ile açıklanabilir.

Sonuç olarak bu araştırma genç yetişkin bireylerde alkol tüketiminin yaşam tarzı alışkanlıklarının yanında besin tercihlerini de değiştirdiğini göstermektedir. Alkol tüketimi diyet kalitesini düşürmesinin yanında enerji dengesini bozarak vücut ağırlığı artışına neden olabilmektedir. Bu nedenle alkol tüketen bireylerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek, besin ve beslenme farkındalığını artırmak oldukça önemlidir.