

Konya'da et tüketim tercihleri ve beyaz et tüketimi*

Said BODUR, Fatih KARA

S.Ü.T.F. Halk Sağlığı Anabilim Dalı, KONYA

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada toplumun et tüketimi ile ilgili tercihi ve beyaz et tüketimi ile demografik özelliklerin ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır. **Gereç ve yöntem:** Çalışma, 1997 yılında Konya il merkezinde küme örnekleme yöntemi ile belirlenen 467 hane üzerinde yapıldı. Bilgiler yüz yüze görüşerek derlendi. Et tüketiminin değerlendirilmesinde sığır ve davar eti 'kırmızı et', balık ve tavuk eti 'beyaz et' olarak ele alındı. Ayda 4 kez veya daha fazla beyaz et tüketimi 'yeterli' kabul edildi. **Bulgular:** Et tüketiminde ilk tercihin % 35.8 kırmızı et, % 34.0 tavuk eti ve % 24.8 balık eti olduğu ifade edildi. Araştırma popülasyonunun % 43.9'unun beyaz et tüketimi yeterliydi. Beyaz et tüketim sıklığı ile ekonomik durum ve evin hanımının öğrenim düzeyi arasında ilişki bulundu. **Sonuç:** Toplumda beyaz et tüketimi istenilen düzeyde değildir. Beyaz et tüketim oranını artırıcı politikalar geliştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Et, balık, tavuk, tüketim, beyaz et

SUMMARY

The meat consumption preferences and white meat consumption in Konya

Aim: In this study, it was aimed to investigate the preference of meat consumption and the relation between white meat consumption and demographic characteristics of the community. **Methods:** This study was carried out on 467 house hold selected by using cluster sample method in the city center of Konya in 1997. All data were obtained by interviewing. In determining meat consumption fish and poultry were accepted as "white meat" and lamb and veal as "red meat". White meat consumption of four or more times per month was accepted as sufficient. **Results:** The first choices in meat consumption were meat, poultry and fish were 35.8%, 34.0% and 24.8% respectively. 43.9% of the population has consumed sufficient white meat. The frequency of white meat consumption was found to be related to family income and housewife education level. **Conclusion:** In the population, white meat consumption is not at desired level. Therefore some programs to increase white meat consumption should be developed.

Key Words: Meat, fish, poultry, consumption, white meat

Yeterli ve dengeli beslenmede özellikle vücutta depo edilebilirliği kısıtlı olan proteinlerin esansiyel olarak ve dengeli şekilde alınmaları gerekmektedir (1-4). Alınan günlük enerjinin % 10-15'lik bir bölümünün protein kaynaklı olması önerilmektedir (5). Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir değerlendirmeye göre % 65'i hayvansal kaynaklı olmak üzere ortalama protein tüketimi günlük enerjinin % 14-18'ini karşılayacak düzeyde bulunmuştur (6).

Protein kaynaklarından kırmızı etler, iyi kalite protein kaynağıdır, ancak kolesterol ve doymuş yağ asitleri içerirler (4). Kümes hayvanlarının linoleik asit ve protein yönünden kırmızı etten daha zengin; balık etinin ise poliansatüre yağ asidi, iyi kalite protein, A, K, B vitaminleri I, P, Zn ve Ca dan zengin olduğu bulunduğu için daha az yağ ve kolesterol içeren kanatlı (tavuk vb) ve balık etlerinin tercih edilmesi önerilmektedir (1,2,7).

Sağlıklı beslenme için önerilen yeni diyet modeli,

Haberleşme Adresi: **Doç.Dr.Said BODUR**, S.Ü.T.F. Halk Sağlığı Anabilim Dalı, KONYA

* VI. Ulusal Halk Sağlığı Kongresinde (14-18 Nisan 1998; Adana) bildiri olarak sunulmuştur.

geleneksel Akdeniz Diyeti olup bu diyet sebze, meyve, tahıl, balık, zeytin ve zeytinyağından zengin; kırmızı etten fakirdir (6,8,9). United State Department Agriculture'in önerdiği yiyecek piramidinde kırmızı ve beyaz et aynı sınıfta değerlendirilirken, Akdeniz diyetinde yağsız kırmızı etin seyrek tüketilmesi (ayda birkaç kere) beyaz etin ise haftada birkaç kez tüketilmesi önerilmektedir (5).

Haftada bir veya daha fazla beyaz et (balık ve katnatlı etleri) tüketiminin koroner kalp hastalıkları, serebral iskemi ve diyabet için koruyucu etkisi olduğu gösterilmiştir (3,10-13). Örneğin eskimolarda kalp hastalıkları ve diyabetin yaygın olmaması, total kolesterolün düşük ve HDL kolesterolün daha yüksek olması, haftada 1-2 kez balık yemek şeklindeki diyet alışkanlığına bağlanmaktadır (13). Yeterli derecede balık tüketen (ayda 5 ve daha fazla kez) gebelerde plesental ağırlığın, yenidoğan baş çevresinin ve doğum ağırlığının balık yemeyenlere göre artmış olduğu bulunmuştur (14). Gerek Recommended Dietary Allowance (RDA) gerekse WHO'nun diyet ve sağlıklı beslenmeye ilişkin önerilerinde protein kaynakları arasında derisiz tavuk ve balığın giderek kaçınılmaz şekilde yer aldığı dikkat çekmesine (5) karşın, ülkemizde hem et hem balık tüketiminin düşük olduğu (2) bildirilmiştir.

Bu çalışmada toplumun et tüketimi ile ilgili tercihi ve beyaz et tüketiminin sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Kesitsel tipteki çalışma 1997 yılında Konya il merkezinde mahalle bazında sistematik küme örnekleme yöntemi ile belirlenen 50 kümede, her kümede on hane olmak üzere, toplam 500 haneden 467'si üzerinde yapıldı. Evde kimse bulunmayan 33 hanenin yerine yedek alınmadı. Bilgiler, Mesleki Eğitim Fakültesi öğrencileri tarafından, hanesinde sorumluluk sahibi olan kadınlardan anket yardımıyla derlendi. Demografik bilgiler yanında et tüketim tercihleri ve haftalık tüketim durumları soruldu.

Sığır ve davar eti "kırmızı et", balık ve tavuk eti ise "beyaz et" olarak ele alındı. Alış-verişlerin haftalık yapıldığı dikkate alınarak toplam ayda dört veya daha fazla kez beyaz et tüketimi "yeterli"; daha az

tüketimler "yetersiz" olarak nitelendirildi. Beyaz et tüketmeyenler yetersiz grupta ele alındı. Konya'da et ürünleri tüketim miktarı bilgileri, konu ile ilgili kamu kuruluşu, oda ve derneklerden alındı.

Verilerin istatistiksel analizi SPSS for Windows 8.0 programında yapıldı. Bulguların değerlendirilmesinde tanıtıcı istatistikler, ki-kare testi ve lojistik regresyon analizi kullanıldı.

BULGULAR

Görüşülen 467 kadının yaş ortalaması 27.2 ± 5.5 olup, çoğunluğu ilkököl mezunu ve ev hanımı idi (Tablo 1). Ailelerin % 35.8 kırmızı etin, % 58.8 beyaz etin (% 34.0 tavuk eti, % 24.8 balık eti) et tüketiminde ilk tercihleri olduğunu; % 5.4 aile ise et tüketmediğini ya da tercih belirtmeyeceğini ifade etti. Et tüketiminde ilk tercih ile evin kadınının yaşı, öğrenim düzeyi, çocuk sayısı ve kadının ev hanımı olup olmaması arasında ilişki bulunamazken; ekonomik durum iyileştikçe beyaz et tercihinin azaldığı ve serbest meslek sahiplerinin diğerlerine göre daha yüksek oranda kırmızı eti tercih ettikleri gözlemlendi (Tablo 1).

Araştırma toplumunda beyaz et tüketim sıklığı değerlendirildi: Tavuk ya da balık olmak üzere yeterli sıklıkta beyaz et tüketen ailelerin oranı % 43.9 olarak belirlendi. % 10.9 ailenin hiç beyaz et tüketmediği (bir kısmı hiç et yemiyor) saptandı.

Ayrı ayrı değerlendirildiğinde beyaz et tüketim sıklığı ile kadınların yaşı arasında ilişki bulunamazken; kadının öğrenim düzeyi, çalışma durumu, ailenin çocuk sayısı, ailenin ekonomik durumu ve aile reisinin mesleği ile beyaz et tüketim sıklığı arasında ilişki bulundu. Ancak, beyaz et tüketimi ile ilişkili bulunan değişkenlerin dahil edildiği lojistik regresyon analizi yapıldığında yalnızca ailenin ekonomik durumu ($P=0.001$) ve kadının öğrenim düzeyinin ($P=0.011$) beyaz et tüketim sıklığını olumlu yönde etkilediği görüldü (Tablo 2 ve 3).

Beyaz eti az tüketenlere ve hiç tüketmeyenlere bunun sebebi sorulduğunda; toplumdaki oranları itibarıyla % 24.6'sı hane halkı tarafından sevilmediğini; % 17.3'ü bütçelerine uymadığını, % 4.9'u yemekte kullanmadıklarını, % 3.6'sı alışmadıklarını, % 1.9'u koku yaptığını, % 1.1'i pişirmesinin zor olduğunu ve % 2.6'sı hiç et tüketmediklerini ifade ettiler.

Tablo 1. Et tüketim tercihlerinin bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

Değişkenler	n	Et tüketim tercihi (%)			χ^2	P
		Kırmızı et	Beyaz et	Diğer*		
Genel Dağılım	467	35.8	58.8	5.4		
Yaş grubu: 25 yaş altı	164	36.6	56.7	6.7	3.26	Ad
25-34 yaş	256	33.6	61.7	4.7		
35 ve üzeri	47	44.7	51.0	4.3		
Öğrenim: İlköğrenim ve altı	375	33.3	60.5	6.2	5.45	Ad
Orta ve yükseköğrenim	92	44.5	53.3	2.2		
Ekonomi: Kötü	145	15.2	76.5	8.3	46.2	0.000**
Orta	182	37.9	58.3	3.8		
İyi	140	54.3	42.4	4.3		
Çocuk sayısı: 1-2	293	36.5	58.4	5.1	0.24	Ad
3 ve üzeri	174	34.5	59.8	5.7		
Kadının mesleği: Ev hanımı	432	34.5	59.9	5.6	4.15	Ad
Memur işçi	35	51.4	45.7	2.9		
Ev reisinin mesleği: İşsiz	20	10.0	80.0	10.0	16.6	0.001
Memur-işçi	180	34.4	58.9	6.7		
Esnaf-sanatkar	196	33.2	63.2	3.6		
Serbest meslek	71	53.5	40.9	5.6		

* Tercih olmayan ya da hiç et yemeyenler

** Oranların dağılımı üç kategoride de farklıdır

Ad: Anlamli değil

TARTIŞMA

Araştırma toplumunun yarısından fazlası et tüketiminde ilk tercihlerinin beyaz et olduğunu ifade etmiştir (Tablo 1). Beyaz et lehindeki bu fazlalık ülke düzeyindeki oranlarla paralellik göstermektedir. Şöyle ki 1997 yılı için kişi başına beyaz et tüketimi 14.73 kg, kırmızı et tüketimi 7.91 kg olarak hesaplanmıştır (15-17). Ancak, Konya'da balık tüketiminin fazla olduğu kış aylarında bile toplam kırmızı ve beyaz et tüketiminin benzer düzeyde olduğu ilgili kurumlardan öğrenilmiştir.

Ekonomik durumu kötü olanların beyaz eti tercih etmeleri, et ürünlerinin fiyatları ile ilgili olabilir. Nitekim görüşülenlerin yarısı beyaz etin kasaplık etten daha ucuz olduğunu ifade etmiştir. Yine ekonomik durumunun iyi olduğunu düşündüğümüz serbest meslek sahipleri kırmızı eti daha çok tercih etmektedir (Tablo 1).

Araştırma toplumunun yarısından azı yeterli düzeyde beyaz et tüketmektedir (Tablo 2). Önceki yıllarda aynı toplumda yapılan* bir çalışmada tek başına yeterli düzeyde balık tüketim oranı % 28 olarak bildirilmiştir (18). Bu oranlar toplumumuzda beyaz et tüketiminin

Tablo 2. Beyaz etin yeterli ve yetersiz düzeyde tüketim oranlarının bazı sosyodemografik özelliklere göre dağılımı

Değişkenler	n	Beyaz et tüketimi				x ²	P
		Yeterli		Yetersiz			
		Sayı	%	Sayı	%		
Genel Dağılım	467	205	43.9	262	56.1		
Yaş grubu: 25 yaş altı	164	69	42.1	95	57.9	3.91	Ad
25-34 yaş	256	109	42.6	147	57.4		
35 ve üzeri	47	27	57.4	20	42.6		
Öğrenim: İlköğrenim ve altı	375	145	38.7	230	61.3	4.36	0.037
Orta ve yükseköğrenim	92	60	65.2	32	34.8		
Ekonomi: Kötü	145	40	27.6	105	72.4	36.29	0.000*
Orta	182	77	42.3	105	57.7		
İyi	140	88	62.9	52	37.1		
Çocuk sayısı: 1-2	293	141	48.1	152	49.9	5.70	0.016
3 ve üzeri	174	64	36.8	110	63.2		
Kadının mesleği: Ev hanımı	432	181	41.9	251	58.1	9.35	0.002
Memur-işçi	35	24	68.6	11	31.4		
Ev reisinin mesleği: İşsiz	20	4	20.0	16	80.0	16.21	0.001
Memur-işçi	180	74	41.1	106	58.9		
Esnaf-sanatkar	196	82	41.8	114	58.2		
Serbest meslek	71	45	63.4	26	36.6		

Ad: Anlamli değil

* Oranların dağılımı üç kategoride de farklı

Tablo 3. Beyaz et tüketimiyle ilişkili bulunan sosyodemografik özelliklerin lojistik regresyon sonuçları*

Değişken	Katsayı	Standart hata	Wald x ² **	P	Kısmi korelasyon	ODDS oranı
Ekonomik durum	0.493	0.147	11.342	0.001	0.121	1.638
Öğrenim düzeyi	0.502	0.198	6.451	0.011	0.083	1.653
Ev reisinin mesleği	0.238	0.139	2.959	0.085	0.039	1.270
Çocuk sayısı	-0.079	0.083	0.897	0.344	0.000	0.924
Kadının çalışması	0.056	0.086	0.417	0.519	0.000	1.057
Sabit	-2.659	0.513	26.855	0.000		

* Bu model beyaz et tüketimi yetersiz olanların % 78.3'ünü tanımlamaktadır (c2=465.3, P=0.000)

** : Serbestlik derecesi=1

yetersiz olduğunu göstermektedir. Ülkemizde beyaz ve kırmızı et üretim miktarının son 15 yılda önemli bir artış göstermemesi (15), hızlı nüfus artışı ve Türkiye'de her tür et tüketiminin gelişmiş ülkelere göre oldukça az olması (2) dikkate alınırsa beyaz et tüketimindeki yetersizlik daha da belirginleşmektedir. Beyaz et tüketiminin toplam et tüketimi içindeki oranı da düşüktür. Türkiye geneli için kırmızı et/beyaz et tüketimi 1'e 2 (15,17), Konya için ise 1'e 1 oranındadır, oysa Akdeniz diyetinde (8) önerilen oran 1'e 4'tür.

Sağlıklı bir davranış olan beyaz et tüketimi (8) aile ekonomisinin ve evdeki kadının öğrenim düzeyinin yüksek olmasından olumlu etkilenmektedir (Tablo 3). Ancak ekonominin etkisi, ekonomik durumu iyi olanların toplam et tüketimlerinin fazla olmasından kaynaklanabilir. Öğrenim düzeyi arttıkça beyaz et tüketiminin artması, öğrenim düzeyinin sağlıklı ilgili davranışları olumlu etkilediği şeklindeki bilgilerimizle

(19,20) uyumludur ve beklenen bir sonuçtur.

Beyaz etin az tüketimi ya da hiç tüketilmeme sebeplerinin başında aile fertleri tarafından sevilmemeye gelmektedir. Bu durum yöresel alışkanlıklar ve damak tadı ile açıklanabilir. Yemeklere katılmaması, dolayısıyla tavuk ya da balığın genelde bir defada kullanılıyor olması az tüketim sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır. Önceki bir çalışmada (18) balığın az tüketilmesinin başta gelen sebepleri olarak kılçık, koku ve bulaşık sorunları gösterilmiştir. Beyaz etin az tüketilmesinin bir sebebi de toplam et tüketiminin azlığıdır (2).

Sonuç olarak, araştırma toplumunda beyaz et tüketimi hem miktar hem de toplam et tüketimi içindeki oranı olarak yetersizdir. Buna göre, sağlıklı beslenme için su ürünleri ve kümes hayvanlarının tüketimi teşvik edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Sungur T. Beslenme ve besinlerin sanitasyonu. İçinde: Yumuturuğ S, Sungur T. Hijyen koruyucu hekimlik. Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi yayın no 393, 1980.
2. Baysal A. Beslenme (IV. Baskı). Ankara: Hacettepe Üniversitesi yayınları, 1983.
3. Bidlack WR. Interrelationships of food, nutrition, diet and health. J Am Coll Nutr 1996;15:422-33
4. Hamulu, F. Beslenme ve proteinler. Aktüel tıp dergisi 1997;2(6):351-3.
5. Garibağaoğlu M. Düünden bugüne sağlıklı beslenme kavramı. Türkiye Tıp Dergisi 1997;4:246-56.
6. Özer E. Yeterli, dengeli beslenme ve Akdeniz diyeti. Aktüel tıp dergisi 1997;2(6):333-8.
7. Özgen AG. Beslenme ve lipidler. Aktüel Tıp Dergisi 1997;2:354-8.
8. Anon. Optimal traditional Mediterranean diet pyramid. 1993 International Conference on the Diets of the Mediterranean. January 20-23, 1993; Cambridge, Massachusetts; 1993.
9. Buzina R, Suboticanc K, Saric M. Diet patterns and health problems: Diet in southern Europe. Ann Nutr Metab 1991;35(Suppl):32-40.
10. Jamrozik K, Broadhurst RJ, Anderson CS. The role of lifestyle factors in the etiology of stroke. Stroke 1994;25:51-9.
11. Garcia-Closas R, Serra-Majem L, Segura R. Fish consumption, omega-3 fatty acids and the Mediterranean diet. Eur J Clin Nutr 1993;47:85-90.
12. Keli SO, Feskens EJ, Kromhout D. Fish consumption and risk of stroke. Stroke. 1994;25:328-32.
13. Feskens EJ, Kromhout D. Epidemiologic studies on Eskimos and fish intake. Ann NY Acad Sci 1993;14:9-15.
14. Olsen SF, Olsen J, Frische G. Does fish consumption during pregnancy increase fetal growth? A study of the size of the newborn, placental weight and gestational age in relation to fish consumption during pregnancy. Int J Epidemiol 1990;19:971-7.
15. DİE: Türkiye istatistik yılı 1997. Ankara: DİE Matbaası; 1998.
16. DİE: Su ürünleri istatistikleri 1997. Ankara: DİE Matbaası; 1998.
17. DİE: Tarım istatistikleri özeti 1997. Ankara: DİE Matbaası; 1998.
18. Demireli O, Eröktem E, Akman M. Konya merkez sağlık ocaklarında balık tüketimi konusunda kadınların bilgi ve davranışları üzerine bir araştırma. İçinde: II. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi Bildiri Özet Kitabı; 22-25 Mayıs 1990; İstanbul: İ.Ü. İstanbul Tıp Fakültesi; 1990. p.148.
19. Dietz VJ, Lewin M, Zell E, Rodewald L. Evaluation of failure to follow vaccination recommendations as a marker for failure to follow other health recommendations. Pediatr Infect Dis J 1997;16:1157-61.
20. Esen MN. Türk kadınlarının sağlık davranışlarının değerlendirilmesi. İçinde: VI. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi; 14-18 Nisan 1998; Adana: Çukurova Üniversitesi; 1998. p.52-5.