



# Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)

Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmaları, bu alanda ülkenin durumunu belirlemek ve kanıta dayalı politika üretilmesi açısından gereklidir. Türkiye’de ilk besin tüketimi ve sağlık araştırması 1974 yılında yapılmış ve ikincisi de üç ilde beslenme örüntüsündeki değişiklikleri belirlemek üzere 1984 yılında sağlık boyutu ele alınmadan tekrarlanmıştır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA), 2010 yılında tüm Türkiye’de Bakanlığımız ve Hacettepe Üniversitesi işbirliğinde yürütülmüş olup çalışma sonuçları yürütülen Bakanlık politikalarına yön vermiştir. Araştırmanın tekrarı 2017 yılında ülke genelinde Bakanlığımız tarafından başlatılmış olup 2019 yılında tamamlanmıştır. TBSA Bakanlığımız, Başkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Hasan Kalyoncu Üniversitesi işbirliğinde yapılmıştır.

TBSA örnekleme TÜİK tarafından aile hekimleri veri tabanına kayıtlı 15 ve üzeri yaş nüfustan belirlenmiştir ve 12.986 kişi ile görüşülmüştür. Örnekleme belirlenen kişiler aile sağlığı merkezlerine davet edilerek kan alımı sonrasında soru kağıtları doldurulmuş ve antropometrik ölçümler yapılmıştır. 24 saatlik besin tüketimi EFSA (Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi) önerisine göre 2 hafta (14 gün) ara ile ilki yüz yüze, ikincisi yüz yüze veya telefon ile olmak üzere iki defa alınmıştır.



**Sağlıklı Beslen,  
Sağlık İçin Hareket Et**



# ÖZET BULGULAR

## OBEZİTE

### 15 ve üzeri yaş bireylerde obezite görülme sıklığı (%)

	Fazla Kilolu (BKİ: 25.0-29.9 kg/m <sup>2</sup> )	Obez (BKİ ≥30 kg/m <sup>2</sup> )
Erkek	39.9	24.6
Kadın	27.6	39.1
TOPLAM	34.0	31.5

BKİ: Beden Kütle İndeksi

### 15 ve üzeri yaş bireylerde fazla kilolu ve obez bireylerin NUTS (İstatistiksel Bölge Birimleri Sınıflaması) bölge temsiliyetine göre dağılımı (%)

NUTS BÖLGELERİ	Fazla Kilolu			Obez		
	Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Toplam
İstanbul	42.3	26.7	34.5	26.2	35.1	30.7
Batı Marmara	40.4	30.0	36.1	26.5	44.0	33.7
Ege	39.8	30.5	35.3	28.6	37.8	33.1
Doğu Marmara	42.5	30.0	36.7	24.9	40.1	32.0
Batı Anadolu	43.2	28.4	35.6	25.8	39.0	32.6
Akdeniz	38.1	26.3	32.5	25.4	39.5	32.1
Orta Anadolu	44.3	28.3	36.5	25.5	49.2	36.9
Batı Karadeniz	34.7	28.2	31.6	29.1	47.1	37.5
Doğu Karadeniz	42.9	27.3	35.2	22.7	48.2	35.4
Kuzeydoğu Anadolu	36.9	26.1	32.0	16.2	34.9	24.7
Ortadoğu Anadolu	39.3	22.1	31.3	12.6	38.3	24.5
Güneydoğu Anadolu	33.7	24.6	29.6	17.1	32.9	24.2

### 15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete ve bel çevresi değerlerine göre metabolik hastalık riski dağılımı (%)

	Normal Bel çevresi değerleri Erkek: <94 cm, Kadın: <80 cm	Artmış risk Bel çevresi değerleri Erkek: 94-101.9 cm, Kadın: 80-87.9 cm	Yüksek risk Bel çevresi değerleri Erkek: ≥102 cm, Kadın: ≥88 cm
Erkek	47.9	24.2	27.9
Kadın	28.9	18.2	52.9

## FİZİKSEL AKTİVİTE

15 ve üzeri yaş bireylerde cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyinin MET\* değerine göre dağılımı (%)

MET SINIFLAMASI	ERKEK	KADIN	TOPLAM
Düşük	31.7	53.1	42.4
Orta	32.8	33.4	33.1
Yüksek	35.5	13.5	24.4

Global Physical Activity Questionnaire: Küresel Fiziksel Aktivite Anketi.

Bireyleri sınıflandırmak için önerilen üç fiziksel aktivite seviyesi: düzeyi; düşük, orta ve yüksektir.

\*MET:Metabolik Eş Değerlikler

## SAĞLIK DURUMU

15 ve üzeri yaş bireylerde hastalık ve engellilik görülme sıklığı dağılımı (%)

Hastalık	Görülme sıklığı (%)
<b>Diabetes mellitus (DM)</b> > DM tanısı alanlar veya > HbA1c: $\geq$ %6.5 veya > Kan şekeri: $\geq$ 126 mg/dL	12.5
<b>Kalp-damar hastalığı</b>	16.2
<b>Ağız ve diş sağlığı sorunları</b>	70.7
<b>Engellilik</b>	3.5

- Son üç ayda, bir sağlık kuruluşuna başvurma sıklığı %55.2'dir. Başvuruların %66.8'i hastaneye, %26.8'i aile sağlığı merkezine, %6'sı ağız ve diş sağlığı merkezine ve %0.3'ü toplum sağlığı merkezine olmuştur.
- Sağlık kuruluşuna başvurma nedenleri arasında en sık "Hastalık" (%60.2) yer almaktadır. Daha sonra sırası ile "Kontrol" (%13.9), "İlaç yazdırma" (%11.3) ve "Acil" (%7) yer almaktadır.



## BİYOKİMYASAL BULGULAR

### Kan numuneleri incelenen 15 ve üzeri yaş bireylerde:

- Toplam kolesterol düzeyi 200 mg/dL üzerinde olan bireylerin sıklığı %33.4'tür.
- Trigliserit düzeyi 150 mg/dL'nin üzerinde olan bireylerin sıklığı %28.5'tir.
- Kadınların %21.7'sinin hemoglobin düzeyi 12 mg/dL'nin altında iken erkek bireylerin hemoglobin düzeyi 13 mg/dL'nin altında olanlar %5'tir.

### 15 ve üzeri yaş bireylerde Vitamin B<sub>12</sub> (pg/mL) değeri dağılımı, %:

Vitamin B <sub>12</sub> (pg/mL) %			
≤73 Çok düşük	74-148 Klinik	149-222 Subklinik	≥223 Normal
0.5	9.8	26.6	64.1

### 15 ve üzeri yaş bireylerde TSH (mIU/L) değeri dağılımı, %:

CİNSİYET	TSH (mIU/L) %		
	≤0.26 Düşük	0.27-4.2 Normal	≥4.3 Yüksek
Erkek	0.8	94.0	5.3
Kadın	1.8	89.1	9.2
Toplam	1.3	91.5	7.2

### 15 ve üzeri yaş bireylerde Vitamin D (ng/mL) değeri dağılımı, %:

Vitamin D (ng/mL) %				
<10 Çok düşük	10-19 Düşük	20-29 Yetersiz	30-79 Normal	≥80 Yüksek
18.2	44.7	25.9	10.9	0.3

## TÜTÜN ÜRÜNÜ KULLANIMI

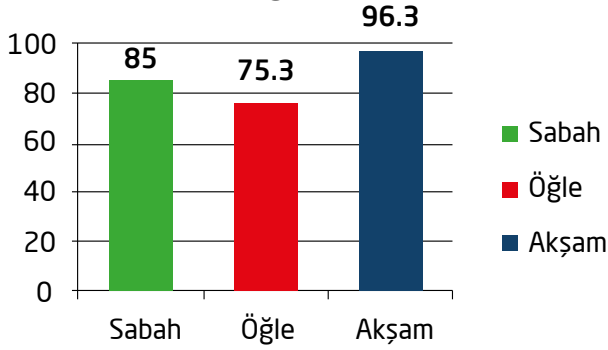


- Tütün kullanım sıklığı : %33.2'dir
  - Erkek: %47.2
  - Kadın: %19.4
- Tütün ürünü kullanıp bırakanların sıklığı: %17.1'dir.

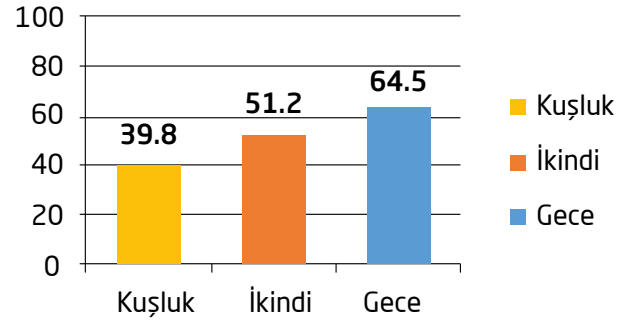


## BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME DURUMU

### Ana Öğün Tüketim Sıklığı %



### Ara Öğün Tüketim Sıklığı %



15 ve üzeri yaş bireylerin günlük ana öğün ve ara öğün tüketim sıklığı (%)

- 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.
- 15 ve üzeri yaş grubu bireylerde günlük ortalama su tüketimi 1594.3 mL olup erkeklerde 1766.4 mL. iken kadınlarda 1423.8 mL'dir.
- 15 ve üzeri yaş grubunda günlük ortalama enerji alımı erkeklerde 2209.3 kkal'dir. Kadınlarda ise 1624.8 kkal'dir.
- Erkeklerde enerjinin protein, yağ ve karbonhidrattan sağlanma oranları sırasıyla %15.4, %33.6,%51.0'dir.
- Kadınlarda enerjinin protein, yağ ve karbonhidrattan sağlanma oranları sırasıyla %14.7, %35.3,%50.0'dir.

- Günlük lif (posa) alım miktarı erkeklerde 24.4 g, kadınlarda 20.1 g'dır.
  - Taze meyve ve sebze tüketimi günlük 415 gramdır.
  - Süt ve süt ürünleri (süt, peynir, yoęurt) grubunda günlük tüketim 188 g bulunmuştur.
    - Kişi başi süt tüketimi günlük 34.5 mL: 0.14 porsiyondur (Erkek: 36.3 mL, Kadın: 32.7 mL) , yıllık 12.5 L'dir.
    - Kişi başi yoğurt tüketimi günlük 112.7 g: 0.56 porsiyondur (Erkek: 125.5 g, Kadın: 100.1 g), yıllık 41.1 kg'dır.
    - Kişi başi peynir tüketimi günlük 39 g: 0.65 porsiyondur (Erkek: 41.9 g, Kadın: 36.1 g), yıllık 14.2 kg'dır.
- 15 ve üzeri yaş bireylerde süt ve süt ürünleri alımı toplam 1.35 porsiyondur.
- Kırmızı ve beyaz et tüketimi günlük 80.5 g'dır.
    - Kırmızı et günlük tüketimi 39.1 g (Erkek: 50.0 g, Kadın: 28.3 g), yıllık 14.2 kg'dır.
    - Kümes hayvanları günlük tüketimi 28.2 g (Erkek: 32.4 g, Kadın: 19.2 g), yıllık 10.2 kg'dır.
    - Balık tüketimi günlük 13.2 g (Erkek: 15.8 g, Kadın: 10.5 g), yıllık 4.8 kg'dır.
  - Türkiye'de günlük yumurta tüketim ortalaması 31.6 gram, haftada 4.5 adettir.
  - Kurubaklagil tüketimi kişi baři günlük 16.8 g, haftada 117.6 g'dır.
  - Günlük yağlı tohum (ceviz, fıncık, badem ve antep fıstığı vb.) tüketimi kişi başi 9.9 g'dır.
  - Ekmek tüketimi günlük 179.8 g'dır (Erkek: 226.3 g, Kadın: 133.9 g).
  - Günlük kişi başi tüketilen tuz (besinlerden gelen ve ilave edilen tuz) miktarı 10.2 g'dır.
  - Günlük Őeker tüketimi (Őeker, Őekerleme, bal, pekmez ve reĉel vb. dahil) 30.6 g'dır.





15 ve üzeri yaş EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin enerji ve makro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%)

	Erkek %	Kadın %	Toplam %
<b>Enerji (AR)</b>			
Altında	68.6	75.4	72.0
Üzerinde	31.4	24.6	28.0
<b>Protein (AMDR)</b>			
Altında	4.4	6.8	5.6
Önerilen	86.4	85.6	86.0
Üzerinde	9.2	7.6	8.4
<b>Karbonhidrat (AMDR)</b>			
Altında	22.8	27.1	25.0
Önerilen	72.1	68.8	70.4
Üzerinde	5.1	4.1	4.6
<b>Lif (AI)</b>			
Altında	58.5	75.8	67.2
Üzerinde	41.5	24.2	32.8
<b>Yağ (AMDR)</b>			
Altında	4.0	2.7	3.4
Önerilen	55.8	47.9	51.8
Üzerinde	40.1	49.4	44.8
<b>Doymuş Yağ (AMDR)</b>			
Altında	39.6	35.8	37.7
Üzerinde	60.4	64.2	62.3

15 ve üzeri yaş EFSA Diyetle Referans Alım Değerlerine (DRV) göre bireylerin mikro besin öğeleri alımlarının karşılanması (%)

	Erkek %	Kadın %	Toplam %
<b>A vitamini (AR)</b>			
Altında	27.5	25.8	26.6
Üzerinde	72.5	74.2	73.4
<b>D vitamini (AI)</b>			
Altında	95.4	96.6	96.0
Üzerinde	4.6	3.4	4.0
<b>Folat (AR)</b>			
Altında	25.6	43.1	34.4
Üzerinde	74.4	56.9	65.6
<b>B<sub>12</sub> vitamini (AI)</b>			
Altında	48.5	72.7	60.7
Üzerinde	51.5	27.3	39.3
<b>C vitamini (AR)</b>			
Altında	48.2	42.0	45.1
Üzerinde	51.8	58.0	54.9
<b>Kalsiyum (AI)</b>			
Altında	42.1	63.0	52.6
Üzerinde	57.9	37.0	47.4
<b>Magnezyum (AI)</b>			
Altında	65.2	70.7	68.0
Üzerinde	34.8	29.3	32.0
<b>Demir (PRI)</b>			
Altında	48.6	84.0	66.4
Üzerinde	51.4	16.0	33.6

**DRV Değerleri**

AI: Yeterli Alım Miktarı

AMDR: Makrobesin Öğelerinin Referans Alım Aralığı

AR: Tahmini Ortalama Gereksinim

PRI: Diyetle Alınması Öngörülen Miktar

