



ARAŞTIRMA

F.Ü.Sağ.Bil.Tıp.Derg.
2022; 37 (3): 188 - 192
http://www.fusabil.org

Edanur BALALAN^{1, a}
Edibe PİRİNÇCİ^{2, b}
Kevser TUNCER^{2, c}

Sağlık Bilimleri Fakültesindeki Öğrencilerin Ortorektik Davranışlarının İncelenmesi *

¹ Elazığ Fethi Sekin Şehir Hastanesi,
Diyetisyenlik Birimi,
Elazığ, TÜRKİYE

² Fırat Üniversitesi,
Tıp Fakültesi,
Halk sağlığı Ana Bilim Dalı
Elazığ, TÜRKİYE

^a ORCID: 0000-0002-6175-1778

^b ORCID: 0000-0002-1344-4562

^c ORCID: 0000-0001-6138-5838

Amaç: Bu araştırma, sağlıkla ilgili bölümlerde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme takıntılarının yüzdesini ve etkileyen faktörlerin saptanması amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve yöntem: Bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinin 1. ve 3. sınıf öğrencileri ile yapılan bu araştırma kesitsel tiptedir. Veriler kişisel bilgi formu ve ORTO-15 ölçeğinden oluşan anket ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22.0 kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamına alınan 556 öğrencinin yaş ortancası 20 (20-21) olup %15.8'inin erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %49.8'i birinci sınıf öğrencisi, %50,2'si ise üçüncü sınıf öğrencisidir. Katılımcıların boylarının medyanı 165.00 (160.00-170.00) cm, vücut ağırlıklarının medyanı ise 59.00 (52.00-66.00) kg'dır. Öğrencilerin %11.3'ünde ortoreksiya eğilimi tespit edilmiştir. Cinsiyet olarak erkeklerde, yakın çevresinde şişman bireylerin olduğunu belirtenlerde, son bir yıl içinde zayıflama girişiminde bulunanlarda, kronik hastalığı olduğunu belirtenlerde ve düzenli ilaç kullandığını belirtenlerde ORTO-15 ölçek puanları düşük olup daha fazla ortorektik eğilim göstermektedirler ($p<0.05$). ORTO-15 puanları; sınıf düzeyi, yaş grubu ve ailesinde şişman birey olma durumuna göre değişmemektedir ($p>0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak katılımcıların bir kısmında ortoreksiya eğilimi yüksek olarak tespit edilmiştir. Erkekler kadınlara göre daha fazla ortorektik eğilim göstermektedir. Geleceğin sağlık çalışanları adayları olan öğrencilerde ve riskli gruplarda ortorektik tutumları azaltmak amacıyla farkındalık ve bilinç düzeyini arttırmaya yönelik multidisipliner çalışmalar yürütülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Ortorektik davranışlar, üniversite öğrencileri, yeme bozukluğu

Analysis of the Orthorectic Behavior of Students in the Faculty of Health Sciences

Objective: This research was carried out to determine the frequency of healthy eating obsessions of students studying in health-related departments and the factors affecting them.

Materials and Methods: This research, which was conducted with the 1st and 3rd year students of a health sciences faculty of an university, is cross-sectional. The data were obtained with a personal information form and a questionnaire consisting of the ORTO-15 scale. SPSS 22.0 was used to analyze the data.

Results: The median age of the students included in the study was 20.00 years (20-21) and it was determined that 15.8% of them were male. While 49.8% of the students evaluated in the research group are first year students, 50.2% are third year students. The median height of those included in the study was 165.00 (160.00-170.00) cm, and their body weight averages 59.00 (52.00-66.00) kg. The ORTO-15 scale scores are lower and show more orthorectic tendency in men, who stated that there were obese individuals in their close vicinity, who attempted to lose weight in the last year, who stated that they had a chronic disease, and those who stated that they used regular medication ($p<0.05$). ORTO-15 scores; It does not change according to class level, age group and being an obese person in the family ($p>0.05$).

Conclusion: As a result, orthorexia tendency was found to be high in some of the participants. Men show more orthorexic tendency than women. Multidisciplinary studies should be carried out to increase the level of awareness and consciousness towards reducing orthorexic attitudes in students who are future healthcare professionals.

Key Words: Orthorectic behaviors, university students, eating disorder

Geliş Tarihi : 27.02.2022
Kabul Tarihi : 10.10.2022

Yazışma Adresi Correspondence

Kevser TUNCER
Fırat Üniversitesi,
Tıp Fakültesi,
Halk sağlığı Ana Bilim Dalı
Elazığ - TÜRKİYE

nurkev23@hotmail.com

Giriş

Ortoreksiya Nevroza (ON) terimi, kısıtlayıcı bir diyeti, gıda hazırlama ve yeme alışkanlıklarını bir odak haline getirmeyi ve sağlıklı beslenme takıntısı olan bireyleri tanımlar (1). Günlük diyetin yapılandırılması çokça zaman alan dört aşamaya ayrılabilir (2). Ortoreksik bireyler, diyetindeki gıda miktarının aksine diyetlerindeki gıdaların kaynaklarını, işlenmelerini ve ambalajlama süreçlerini incelemek için önemli ölçüde zaman harcayarak endişelenirler. Gıda kaynaklarıyla ilgili endişeleri için sebze ve meyvelere maruz kalıp kalmadığı, süt ürünlerinin hormon takviyeli ineklerden gelip gelmediği gibi örnekler verilebilir. Ortoreksiya Nevroza (ON) terimi, kısıtlayıcı bir diyeti, gıda hazırlama ve yeme alışkanlıklarını bir odak haline getirmeyi ve sağlıklı beslenme

*12. KEPAN Kongresi, 12-14 Mart 2021, Antalya/TÜRKİYE

takıntısı olan bireyleri tanımlar (1). Günlük diyetin yapılandırılması çokça zaman alan dört aşamaya ayrılabilir (2). Ortoreksik bireyler, diyetindeki gıda miktarının aksine diyetlerindeki gıdaların kaynaklarını, işlenmelerini ve ambalajlama süreçlerini incelemek için önemli ölçüde zaman harcayarak endişelenirler. Gıda kaynaklarıyla ilgili endişeleri için sebze ve meyvelerin pestisitlere maruz kalıp kalmadığı, süt ürünlerinin hormon takviyeli ineklerden gelip gelmediği gibi örnekler verilebilir. Besinlerin işleme aşamalarındaki süreçlerle ilgili kaygıları için pişirme sırasında besin içeriğinin kaybedilip kaybedilmediği, yapay lezzet verici maddeler veya koruyucuların ilave edilip edilmediği örnek olarak verilebilir. Ambalajlama süreciyle ilgili endişelerine örnek olarak ise gıdaların plastik türevi kanserojen bileşikler içerip içermeyeceği, etiketlerinin yeterli bilgi sağlayıp sağlamadığı gibi konularda korkularını içerir (3). Gıdaların sağlığıyla ilgili bu tür meşguliyetler özellikle karmaşık olan yeme alışkanlıklarını ortaya çıkarabilir. Örneğin, hangi yiyeceklerin bir oturuşta veya günün belirli saatlerinde tüketilmesi gerektiği veya bir gıda türünün maksimum sindiriminin başka bir gıda türünün yutulmasından belirli bir süre sonra gerçekleştiğine dair inançlar üzerine yoğunlaşılır. Gıda ile ilgili müdahaleci düşüncelerle; yiyecekleri araştırmak, kategorize etmek, yiyecekleri tartmak ve ölçmek bununla birlikte gelecek öğünlerdeki yemekleri planlamak için fazladan zaman harcanır (4). Psikolojik olarak, ortoreksik bireyler gıda ile ilgili uygulamaları bozulduğunda veya engellendiğinde, gıda saflığından ödün verildiği zamanlarda öğrenme, suçluluk, kendinden nefret etme, yoğun hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bunların hepsi, sağlıklı beslenme hakkındaki kronik endişeler üzerine oturmaktadır (2). Ortoreksiya vakaları bilimsel çalışmalarda (1,2) tanımlanmış olsa da psikiyatrik vaka anlamında resmi olarak tanımlanmamıştır. Mevcut durumda ortoreksiya nevrozının kabul edilmiş bir tanımı bulunmamakla birlikte ve onaylanmış tanı ölçütlerine de sahip değildir (1). Bugüne kadar, uygulamalar için önerileri sunulmasına rağmen, ortoreksi için tedavi etkinliği konusunda hiçbir çalışma yoktur. İdeal müdahale; doktorları, psikoterapistleri ve diyetisyenleri içeren multidisipliner bir ekibi içerir (5, 6). Ayakta tedavi ortamlarında yakın izlem ile ilaç, bilişsel-davranışçı terapisi ve psikoeğitimin bir kombinasyonu uygulanabilir (2).

Bu araştırma, sağlıkla ilgili bölümlerde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme takıntılarının sıklığı ve etkileyen faktörlerin saptanması amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma ve Yayın Etiği: Fırat Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan etik izin (Tarih: 11.04.2019, Karar No: 11) alındıktan sonra, araştırmanın Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde yapılabilmesi Fırat Üniversitesi için Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı'ndan da gerekli izinler alınmıştır. Helsinki Deklarasyonu'na uygun davranılmıştır.

Çalışma Yeri ve Zamanı: Bu araştırmanın evrenini; bir üniversitenin sağlık bilimleri fakültesinin birinci ve üçüncü sınıf öğrencileri (640 kişi)

oluşturmuştur. Eğitimin de etkisini değerlendirmek amacıyla eğitime yeni başlayan ve eğitiminin sonuna yaklaşan öğrenciler çalışmaya dahil edilmiştir. Güç analizi Epi-Info Stat-Calc programında yapılmış olup; 640 kişilik evrenden, %99.99 güven seviyesi, %3 hata payı ile 555 kişiye ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Çalışmada 556 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma Eylül-Kasım 2019 tarihleri arasında yapılmıştır.

Araştırma Türü: Kesitsel türde bir çalışmadır.

Veri Toplama: Veriler anket yöntemiyle elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve ORTO-15 ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda 20 sosyo-demografik soru yer almıştır.

ORTO-15 Ölçeği: İlk olarak 2000 yılında Bratman ve Kinght (7) tarafından 10 soruluk bir çeşidi hazırlanmıştır. Donini ve ark. (8) tarafından ise 2005 yılında 15 soruluk şekli hazırlanmıştır (8). 2006 Yılında Arusoğlu tarafından Türkçe'ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçek dörtlü likertli olup 15 sorudan oluşmaktadır. Ortoreksiya için ayırt edici kriter olan cevaplar "1", normal yeme davranışı eğilimi gösteren cevaplar "4" puan ile değerlendirilmiştir. Ölçekten en az 15, en fazla 60 puan alınabilmektedir. Skor arttıkça yeme davranışının normale yaklaşmakta olduğu anlaşılmaktadır. 1. ve 13. Sorular için "her zaman" ise 2, "sık sık" ise 4, "bazen" 3, "hiçbir zaman" 1 puan olarak, 2-5-8 ve 9. sorulara verilen yanıtlarda "her zaman" ise 4, "sık sık" ise 3, "bazen" ise 2, "hiçbir zaman" ise 1 puan olarak, 3-4-6-7-10-11.-12-14 ve 15. sorulara verilen yanıtlarda ise "her zaman" ise 1, "sık sık" ise 2, "bazen" ise 3, "hiçbir zaman" ise 4 puan olarak değerlendirilmiştir. Arusoğlu tarafından ORTO-15 ölçeğinin kesme puanı 33 olarak belirlenmiştir. ORTO-15 ölçeğinde 33 puan ve altında olanlar ortorektik (son derece hassas yeme davranışına sahip) olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca ölçekten elde edilen toplam puanın artması yeme davranışının normale yaklaşması olarak ifade edilmektedir (9).

İstatistiksel Analiz: Verilerin analizinde SPSS 22.0 kullanılmıştır. İstatistiksel değerlendirmelerde değişkenlerin dağılımının normalliğine Kolmogorov-Smirnov testiyle varyansların homojenliği varsayımını sağlayıp sağlamadığına ise Levene testiyle incelenmiştir. Yapılan testler neticesinde parametrik test istatistiği varsayımları sağlamadığı için parametrik olmayan test istatistikleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı analizler; kesikli sayısal değişkenler için ortalama, standart sapma, medyan, yüzde 25 ve yüzde 75 çeyreklikler kullanılırken, kategorik değişkenler için ise sayı, yüzde ve Ki-kare şeklinde incelenmiştir. Ölçek puanları yönünden farkın önemliliği bağımsız grup sayısı iki olduğunda Mann-Whitney U testiyle incelenirken ikiden fazla bağımsız grup arasındaki farkın önemliliği ise Kruskal-Wallis testiyle değerlendirilmiştir.

Bulgular

Araştırma kapsamına alınan 556 öğrencinin yaş medyanı 20 (20-21)'dir. Öğrencilerin %49.8'i (n=277) birinci sınıfta eğitim görürken, %50.2'si (n=279) ise üçüncü sınıfta eğitim görmektedir. Katılımcıların boy

medyanı 165.00 (160.00-170.00) cm, vücut ağırlığı medyanı 59.00 (52.00-66.00) kg'dır. Öğrencilerin BKİ medyanı 21.38 (19.54-23.49) kg/m² iken kadınlarda BKİ medyanı 21.30 (19.45-23.43) kg/m², erkeklerde BKİ medyanı ise 22.12 (20.21-24.06) kg/m² olarak bulunmuştur. Katılımcıların %52.3'ü (291) hemşirelik, 24.6'sı (137) beslenme ve diyetetik, %23.1'i (128) ebelik programında eğitim görmekteydi. Araştırma grubundaki öğrencilerin bazı sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı (n=556),

Demografik Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kadın	468	84.2
Erkek	88	15.8
Yaş		
17-20 yaş	297	53.4
21-24 yaş	236	42.4
25 ve üzeri yaş	23	4.2
Eğitim Programı		
Hemşirelik	291	52.3
Beslenme ve diyetetik	137	24.6
Ebelik	128	23.1
Sınıf		
1.Sınıf	277	49.8
3.sınıf	279	50.2

Araştırma kapsamında incelenen öğrencilerden %11.3'ü (n=63) ORTO-15 ölçeğinden 33 puan ve altında olarak ortorektik eğilimli bulunurken, öğrencilerin %88.7'sinde (n=493) ortorektik eğilim saptanmamıştır.

Araştırma grubundaki öğrencilerden erkeklerin ölçek puanı anlamlı düşük bulunmuş, yaş grubu ve sınıfa göre fark saptanmamıştır (Tablo 2).

Araştırma grubundaki öğrencilerden yakın çevresinde şişman bireyler olan, son 1 yıl içinde zayıflama girişiminde bulunanlar, beslenme konusunda "her zaman" doğru bilgiye ulaşanlar, kronik hastalığı olanlar ve düzenli ilaç kullananların ORTO-15 ölçeği toplam puanları anlamlı düşük bulunmuştur (p<0.05), (Tablo 3).

Tablo 2. ORTO-15 ölçeği puanının demografik özelliklere göre karşılaştırılması

	Medyan	(%25-75)	p
ORTO-15 toplam	39.00	36.00 – 41.00	
Cinsiyet			
Kadın	39.00	(36.00-41.00)	0.015
Erkek	38.00	(35.00-40.00)	
Yaş Grupları			
17-20 Yaş	39.00	(37.00-41.00)	0.504
21-24 Yaş	39.00	(36.00-41.00)	
25 Yaş ve Üzeri	38.00	(36.00-40.00)	
Sınıf Düzeyi			
1. Sınıf	39.00	(36.00-41.00)	0.607
3. Sınıf	39.00	(36.00-41.00)	

Tablo 3. Bazı değişkenlere göre ORTO-15 ölçeği puanlarının karşılaştırılması

Değişkenler	Medyan	(%25-75)	p
Ailesinde Şişman Bireyler Olma Durumu			
Ailesinde şişman bireyler olanlar	39.00	(36.00-41.00)	0.964
Ailesinde şişman bireyler olmayanlar	39.00	(36.00-41.00)	
Yakın Çevresinde Şişman Bireyler Olma Durumu			
Yakın çevresinde şişman bireyler olanlar	39.00	(36.00-41.00)	0.001
Yakın çevresinde şişman bireyler olmayanlar	40.00	(37.00-42.00)	
Son Bir Yıl İçinde Zayıflama Girişiminde Bulunma Durumu			
Son bir yıl içinde zayıflama girişiminde bulunanlar	38.00	(36.00-40.00)	0.045
Son bir yıl içinde zayıflama girişiminde bulunmayanlar	39.00	(36.00-41.00)	
Sigara Kullanma Durumu			
Sigara kullananlar	38.00	(35.00-41.00)	0.057
Sigara kullanmayanlar	39.00	(37.00-41.00)	
Doğru Beslenme Bilgilerine Eriştiğinizde Davranışlarının Değişme Durumu			
Her zaman	38.00	(35.00-41.00) ^a	0.048
Bazen	39.00	(36.00-41.00) ^a	
Hiçbir zaman	39.00	(36.00-42.00)	
Düzenli Olarak Spor Yapma Durumu			
Düzenli olarak spor yapanlar	38.00	(36.00-40.00)	0.082
Düzenli olarak spor yapmayanlar	39.00	(36.00-41.00)	
Kronik Hastalığının Olma Durumu			
Kronik hastalığı olanlar	37.00	(34.00-39.50)	0.010
Kronik hastalığı olmayanlar	39.00	(36.00-41.00)	
Düzenli İlaç Kullanım Durumu			
Düzenli ilaç kullananlar	37.00	(34.00-40.50)	0.003
Düzenli ilaç kullanmayanlar	39.00	(37.00-41.00)	

^a: Farklılığın kaynaklandığı grup

Tartışma

Yeme bozukluklarının sağlığı tehdit eden sorunlar arasında önemli yeri bulunmaktadır. Sağlıkla ilgili bölümlerde eğitim gören öğrencilerin sağlıklı beslenme takıntılarının frekansı ve etkileyen faktörlerin saptanması amacıyla yapılan bu çalışmada, araştırma kapsamına alınan öğrencilerin çoğunluğunun kadın olduğu görülmektedir. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesindeki, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesindeki ve Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Yüksekokulunda yapılan çalışmalarda da öğrencilerin çoğunun kadın olduğu görülmüştür (10-12). Sağlık bilimleri fakültelerinde kadınların çoğunlukta olması toplumun mesleklerdeki cinsiyet algısıyla ilişkilendirilmiştir. Toplumda ebe hemşirelik mesleklerinin kadınlarla bağdaştırıldığı düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında incelenen öğrencilerin onda biri kadarının ortorektik eğilimli olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda ortoreksiya prevalansı Türk öğrencilerinde yüzde 15'in üzerinde, Amerikan öğrencilerde yüzde 40'a yakın, İtalyan öğrencilerde yüzde 30 civarında, Amerika'da spor bölümündeki öğrencilerde ise yüzde 80'e yakın, Türk hemşirelik öğrencilerinde yüzde 70'e yakın, İsveç'te spor bilimlerindeki eğitim alan üniversite öğrencilerinde yüzde 85, Portekiz'de diyetisyenlik öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise yüzde 90'a yakındır (13-20). Spor ve diyetisyenlik bölümlerinde diğer bölümlere göre daha yüksek oranda ortoreksi görülmesi, spor ve diyetisyenlik bölümlerinin yapacakları işlerin bedensel görüntüyle bağlantılı olmasıyla ilişkilendirilmiştir.

Çalışma kapsamına alınan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla ortorektik eğilimli oldukları görülmüştür. Ülkemizde üniversite öğrencilerinde yapılan bazı çalışmalarda (21-24) erkeklerin ORTO-15 puanları daha düşükken bazı çalışmalarda ise (25, 10, 26-29) kadınların ORTO-15 puanları daha düşüktür. Yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalardan bazılarında ORTO-15 puanları kadınlarda daha düşük olmakla birlikte sonuçlar istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (30-32). Brytek-Matera (1) ve Malmberg ve ark. (18)'nin gerçekleştirdikleri çalışmalarda ise erkeklerin ORTO-15 puanları daha düşük olarak saptanmış olup anlamlı düzeyde değildir. Bununla beraber Dell'Osso ve ark. (15, 16)'nın yürüttükleri her iki çalışmada da kadınların ORTO-15 puanları istatistiksel açıdan anlamlı düşük olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda (18, 21-29) cinsiyete göre ortoreksik eğilim ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür.

Araştırma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin sigara kullananların, sigara kullanmayanlara göre ORTO-15 puan ortancaları daha düşük olarak bulunup istatistiksel bir anlamlılık gözlemlenmemiştir. Öğrenciler ile yapılan bir çalışmada

ise sigara kullanmayanların ORTO-15 puanlarının daha düşük olarak bulunmuş istatistiksel bir anlamlılık gözlemlenmemiştir (23). Sigara kullanımı ile ortoreksik eğilim ilişkilendirilememiştir.

Araştırmaya katılanlardan kronik bir hastalığı olanların kronik hastalığı olmayanlara göre ORTO-15 puanları anlamlı olarak daha düşük olup daha fazla ortorektik eğilimli oldukları bulunmuştur. Ancak Asıl ve Sürücüoğlu'nun yürüttükleri çalışmada kronik hastalığı olanlarda ORTO-15 puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (34). Bu durum birçok kronik hastalığın tedavisinde beslenmeyle ilgili düzenleme gerektirmesi, dolayısıyla kronik hastalığı olanların beslenmelerine dikkat etmesi ile ilişkilendirilmiştir.

Çalışma grubunda ele aldığımız öğrencilerin son bir yıl içinde zayıflama girişiminde bulunanların, son bir yıl içinde zayıflama girişiminde bulunmayanlara göre ORTO-15 puan ortancası daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Sümbül (27) tarafından üniversite öğrencisinde yürütülen çalışmada ise son bir yıl içinde diyet programı uygulayanlarda ORTO-15 puanlarının diyet uygulamayanlara göre anlamlı bir düzeyde düşüklük gösterdiği tespit edilmiştir. Zayıflama girişiminde bulunan kişilerde beslenme konusunda oluşan farkındalık ortorektik eğilimi artırmış olacağı düşünülmüştür.

Araştırma grubundaki öğrencilerin spor yaptığını belirtenlerin, spor yapmadığını belirtenlere göre ORTO-15 toplam puan ortancası daha düşük olarak bulunmuş bu fark istatistiksel bağlamda anlamlı olmadığı saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda (22, 35) ORTO-15 puanlarının spor yaptığını belirtenlerde düşük olup anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Düzenli olarak spor yaptığını belirten kişilerin beslenmeyle ilgili konulara daha fazla ilgili olmaları bu kişilerde ortorektik olma eğilimini arttırdığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın sınırlılıklarına gelince, bu araştırma bir üniversitede sağlık bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerden birinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinde yürütülmüştür. Daha geniş araştırma gruplarıyla topluma genellenebilir çalışmalar yapılmalıdır.

Ortoreksiya eğilimi yüksek olan öğrencilerin olduğu görülmüş, araştırma grubundaki öğrencilerden erkeklerde, yakın çevresinde şişman bireyler olan, son 1 yıl içinde zayıflama girişiminde bulunanlar, beslenme konusunda "her zaman" doğru bilgiye ulaşanlar, kronik hastalığı olanlar ve düzenli ilaç kullananların ortoreksiya eğilimi olduğu tespit edilmiştir. Geleceğin sağlık çalışanları adayları olan öğrencilerde ortorektik tutumlarında azalma sağlanabilmesi amacıyla farkındalık oluşturulması ve ortoreksik eğilimi yüksek olan gruplara yönelik bilinçli davranışlarda artış sağlanması hedeflenerek multidisipliner çalışmalar yürütülmelidir.

Kaynaklar

1. Brytek-Matera A. Orthorexia nervosa—an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit. Arch Psychiatr Psychother 2012, 1: 55-60.
2. Mathieu J. What is orthorexia? J Am Diet Assoc 2005; 105: 1510-1512.
3. Scarff JR. Orthorexia nervosa: An obsession with healthy eating. Fed Pract 2017; 34: 36-39.

4. Strahler J, Hermann A, Walter B, Stark R. Orthorexia nervosa: A behavioral complex or a psychological condition? *Journal of Behavioral Addictions J Behav Addict* 2018; 7: 1143-1156.
5. Bartrina JA. Ortorexia o la obsesión por la dieta saludable Orthorexia or when a healthy diet becomes an obsession. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* 2007; 57: 313-315.
6. Oğur S, Aksoy A. Üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza eğiliminin belirlenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi* 2015; 4: 93-102.
7. Bratman S, Knight D. *Health Food Junkies. Orthorexia Nervosa: Overcoming the Obsession with Healthful Eating* New York: Broadway Books, 2000.
8. Donini LM, Marsili D, Graziani MP, Imbriale M, Cannella C. Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eat Weight Disord* 2005; 10: 28-32.
9. Arusoğlu G, Kabakçı E, Köksal G, Kutluay Merdol T. Orthorexia nervosa and adaptation of ORTO-15 into Turkish. *Türk Psikiyatri Derg* 2008; 19: 283-291.
10. Köksal MC. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Orto-15 Ölçeği Kullanılması ve Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
11. İnci F. Hemşirelik Öğrencilerinin Obezite Önyargıları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2019.
12. Yıldız M. Sağlıkla İlgili Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Obeziteye İlişkin Önyargılarının Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
13. Costa CB, Khalil KH. Orthorexia nervosa and obsessive-compulsive behavior among college students in the United States. *Journal of Nursing Education and Practice* 2018; 9: 67-75.
14. Gorrasi ISR, Bonetta S, Roppolo M, et al. Traits of orthorexia nervosa and muscle dysmorphia in Italian university students: a multicentre study. *Eat Weight Disord* 2020; 25: 1413-1423.
15. Dell'osso, L, Carpita, B, Muti D, et al. Prevalence And Characteristics of Orthorexia Nervosa in A Sample of University Students in Italy. *Eat Weight Disord* 2018; 23: 55-65.
16. Dell'osso L, Abelli M, Carpita B, et al. Orthorexia nervosa in a sample of Italian university population. *Rivista Di Psichiatria* 2016; 51: 190-196.
17. Clifford T, Blyth C. A pilot study comparing the prevalence of orthorexia nervosa in regular students and those in university sports teams. *Eat Weight Disord* 2019; 24: 473-480.
18. Malmberg J, Bremander A, Charlotte Olsson M, Bergman S. Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: a comparison between exercise science students and business students. *Appetite* 2017; 109: 137-143.
19. Penaforte FRO, Barroso S, Araújo ME, Camila J. Ortorexia nervosa em estudantes de nutrição: Associações com o estado nutricional, satisfação corporal e período cursado. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* 2018; 67: 18-24.
20. Aktürk Ü, Gül E, Erci B. The Effect of Orthorexia nervosa levels of nursing students and diet behaviors and socio-demographic characteristics. *Ecology of Food and Nutrition* 2019; 58: 397-409.
21. Kazkondu İ. Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Belirtilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2010.
22. Dalmaz M. Spor Salonunda Spor Yapanlarda Ortoreksiya Nervoza Belirtilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2014.
23. Nevşioğulları C. Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinde Yeme Bozuklukları ve Obsesif Kompulsif Belirtilerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
24. Zarifoğlu A. Farklı Fakültelerdeki Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza Görülme Sıklığı ile Yeme Tutum Davranışları ve Beden Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
25. Kaya Z. Öğrencilerinde Sağlıklı Yeme Takıntısının (Ortoreksiya Nervoza) Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2018.
26. Yazkan G. Sağlık Personellerinin Ortoreksiya Nevroza Eğilimleri ve Obsesif Kompulsif Belirtiler Arasındaki Pozitif Prediktif Değerin İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
27. Sünbül Ş. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumu ve Ortoreksiya Nervoza Eğilimlerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2019.
28. Sanlier N, Yassibas E, Bilici S, Sahin G, Celik B. Does the rise in eating disorders lead to increasing risk of orthorexia nervosa? Correlations with gender, education, and body mass index. *Ecology of Food And Nutrition* 2016; 55: 266-278.
29. Yıldırım P. Üniversite Öğrencilerinde Ortoreksiya Nervoza'nın Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2018.
30. Trojian TH, Jow V. Night eating syndrome presenting as anorexia in an athlete: case report and review. *Curr Sports Med Rep* 2009; 8: 182-185.
31. Dunn, TM, Gibbs, J, Whitney N, et al. Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1%: Data from a us sample. *Eat Weight Disord* 2017; 22: 185-192.
32. Plichta M, Jezewska-Zychowicz M. Orthorexic tendency and eating disorders symptoms in polish students: Examining differences in eating behaviors. *Nutrients* 2020 15; 12: 218.
33. Malmberg J, Bremander A, Charlotte Olsson M, Bergman S. Health status, physical activity, and orthorexia nervosa: A comparison between exercise science students and business students. *Appetite* 2017; 109: 137-143.
34. Asil E, Sürücüoğlu MS. Orthorexia nervosa in Turkish dietitians. *Ecology of Food and Nutrition* 2015; 54: 303-313.
35. Bert F, Gualano MR, Voglino G, et al. Orthorexia nervosa: A cross-sectional study among athletes competing in endurance sports in northern italy. *Plos One* 2019; 14: 8.