

DIYET KALİTE İNDEKSLERİ



Yeterli ve Dengeli Beslenme

- Vücutun büyümesi, dokularının yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumudur.

Optimal Beslenme

Minimum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık dolayısıyla “maksimum sağlıklı yaşam” hedeflenmektedir.

Optimal beslenmede diyetin öncelikli görevi, metabolik gereksinimleri karşılayan ve vücutun çalışması için gerekli enerji ve besin öğelerini yeterli miktarlarda sağlamaktır.

Diyet Kalitesi Tanımı

- Diyet kalitesi terim olarak “enerji ve besin ögesi yeterliliği” anlamına gelmektedir. Sıklıkla bireylerin diyet önerilerine ne kadar iyi uyduklarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.
- Diyet kalitesi terimi uzun zamandır insan tarihinde yer almasına rağmen beslenme epidemiyolojisi ve ilgili disiplinlerde önemini yansıtmak için;
 - sağlıklı diyet,
 - dengeli diyet,
 - besleyici besin,
 - optimal beslenme,
 - fonksiyonel besin,
 - tamamen sağlığa yararlı diyet,
 - besin ögesinden zengin besinler vs gibi farklı terimler kullanılmaktadır.



Diyet Kalitesi

Diyet kalitesi her ne kadar sayısal ölçümü gösterse de bu terim aşağıdaki bileşenleri içermektedir;

- Besin ögesi alımında yeterlilik (önerilerle karşılaştırarak),
- Besin ögesi yoğunluğu (besin ögesinin gram olarak değerinin toplam enerji içeriğine oranı),
- Enerji yoğunluğu (besin kilogramı başına diyet enerjisi),
- Diyet çeşitliliği (farklı besin sayısının verilen süre içinde tüketilmesi)
- Diyet yoğunluğu (farklı besin öğelerinin aynı besin grubunda olması)

Diyet Kalitesi

- Diyet Kalitesi yaş ve cinsiyet, eğitim, meslek ve gelir durumu ve sosyoekonomik statü ile de ilgilidir.
- Sosyoekonomik durum ile ilgili değişkenler sağlıklı besinlere erişimden fiziksel aktivite imkanlarına kadar enerji dengesini tüm yönleriyle etkilemektedir.
- Bu terim diyetisyenler başta olmak üzere, tüketiciler, kamu sağlığı karar alıcıları, sosyologlar, ekonomistler ve gıda endüstrisi üreticilerini de ilgilendirmektedir. Bütünsel yaklaşım diyet kalitesini farklı açılardan değerlendirmede yardımcı olmaktadır. Besinin güvenli, hijyenik, organoleptik ve besleyici olması gibi.

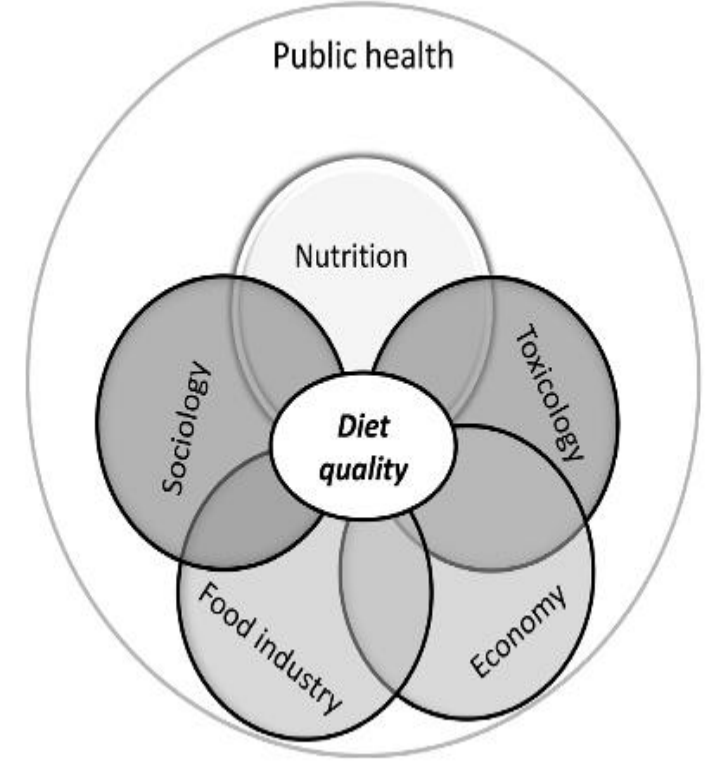


Fig. 1. Diet quality: A field of overlapping interest.

Diyet Kalite İndeksleri

- Diyet kalite indekslerinin amacı; besinler, besin ögeleri ve diyetle yer alan diğer bileşenlerin sağlık sonuçları ile ilişkisini araştırmaktır.
- Literatürdeki ilk diyet kalite indeksi 1995'te 21 yaş ve üzeri 5,484 yetişkin Amerikan popülasyonu üzerinde çalışılarak yayınlanmıştır. Temel olarak popülasyon gruplarının "iyi/sağlıklı" veya "zararlı/sağlıksız" besinleri tüketip tüketmediklerini tanımlamayı amaçlamaktadırlar.
- Diyet kalitesinin belirlenmesinde tekli besin maddelerinin değil genel diyet modellerinin total diyet kalitesini yansıtabileceği sonucuna varılmıştır.

Diyet Kalite İndekslerinin Oluşumu

- İndeks bileşenlerinin seçimi
- Besinleri besin gruplarına ayırma
- Kesişim (cut-off)değerlerinin seçimi
- Kesişim değerlerine karşı indeks bileşenlerinin tam sayısallaştırılması
- Enerji alımını ve ayarlama/düzeltilme (veya ayarlama)
- Her bir bileşenin toplam puana oransal katkısına karar verme

İndeksin değişken\bileşenlerinin seçilmesi



Her bir bileşenin bölüm sayısının seçilmesi



Her bir bileşenin puanlanması



Her bileşenin ağırlığının belirlenmesi



Bileşenlerin belirlenen puanlarının toplanması



Toplam puan

İndeks geliştirme aşamaları

DİYET KALİTE İNDEKSLERİ

- Literatürde çok sayıda indeks önerilmiş ve kullanılmıştır. Bunların büyük çoğunluğu yetişkinlerin diyet kalitesini değerlendirmek için geliştirilmiş olmakla birlikte çocuklar ve adölesanlar için de bazı özel beslenme kalitesi indeksleri geliştirilmiştir.
- Genel olarak, indeksler beslenme kılavuzları/önerileri ya da Akdeniz diyet modeli temelinde yapılandırılmıştır.
- Bu önerilere uyulması diyet kalitesi veya çeşitliliği skoruyla değerlendirilir ve daha sonra genel olarak besin ögesi alımı ve hastalık belirteçleri, mortalite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser gibi pek çok sağlık problemleri riski ile karşılaştırılır.

DIYET KALİTE İNDEKSLERİ

Diyet kalite indeksleri 3 ana yaklaşım üzerine kurulmuştur.

- Besine dayalı: Besinlerin besin öğelerine dönüşüm miktarları baz alınır.
- Besin ögesi alımına dayalı: Gereksinim miktarları ve sıklıkları için diyet kılavuzlarının kullanımını gerektirir.
- Besin kombinasyonlarına dayalı: İçerik ve puanlama için standartlaştırılmış bir yaklaşım bulunmamaktadır. Genellikle ülkelere özgü yaklaşımlardır.

DİYET KALİTE İNDEKSLERİ

- Bu indeksler çoğunlukla besinsel değişkenlerden ve sık tüketilen yararlı ve zararlı olduğu varsayılan besin/besin gruplarından oluşmaktadır.
- Diyet kalitesinin tanımı, araştırmacı tarafından seçilen özelliklere bağlıdır. Bu tanım mevcut beslenme bilgisine veya teorisine veya Akdeniz diyeti gibi sağlıklı olduğu kanıtlanmış bir diyet temeli üzerine kurulmuştur.
- Diyet kalite puanı hesaplaması yapılan 4 ana diyet kalite indeksi mevcuttur. Diğer birçok indeks bu temel indekslerin değiştirilmesi ile geliştirilmiştir.
- Bu indeksler; Diyet Kalite İndeksi (DQI- Diet Quality Index)
Sağlıklı Beslenme İndeksi (HEI-Healthy Eating Index)
Sağlıklı Diyet Göstergesi (HDI- Healthy Diet Indicator)
Akdeniz Diyet Skoru (MDS-Mediterranean Diet Score)



DKİ-DİYET KALİTE İNDEKSİ (DQI- Diet Quality Index)

Petterson ve arkadaşları 1994 yılında genel beslenme alışkanlıklarını ölçmek ve kronik hastalıkların oluşma riskini tahmin etmek amacıyla bu indeksi geliştirmiştir. DQI puanının yükselmesi kötü kalitede diyetin göstergesi olarak belirtilmekte, artan mortaliteyle birlikte artması beklenmektedir.

DKİ, Ulusal Bilim Akademisi'nin yiyecekler ve besin maddeleri konusundaki 8 önerisinin bileşiminden oluşur;

Önerilen hedef puanı karşılandığında: 0

%30'a yakını karşılandığında: 1

%30'dan daha fazla değişiklik gösterirse 2 puan verilir.

Toplam Puan tüm 8 diyet hedefin puanının toplamıyla elde edilir.

Bu sebeple puanlar 0-16 arasında değişmektedir. **0** en yüksek diyet kalitesini **16** en düşük diyet kalitesini gösterir.

Diyet kalite İndeksi 4 ün altındaysa göreceli olarak daha sağlıklı beslenme şeklini, 10 veya daha üzerinde ise daha **sağlıksız beslenme şeklini gösterir.**

DKİ-DİYET KALİTE İNDEKSİ (DQI- Diet Quality Index)

Diyet Önerisi	PUAN	ALIM
Toplam yağın tüm diyet enerjisinin %30 veya daha altında olması	0	≤ %30
	1	%30-40
	2	>%40
Doymuş yağların tüm diyet enerjisinin %10 veya daha altında olması	0	<%10
	1	%10-13
	2	>%13
Kolesterol alımının günlük 300 mg'ın altında olması	0	<300mg
	1	300-400mg
	2	>400mg
Günde 5 veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze tüketimi	0	≥5 porsiyon
	1	3-4 porsiyon
	2	0-2 porsiyon
Günde 6 veya daha fazla porsiyon ekmek, tahıl, kurubaklagil alımı. (Artan nişasta ve diğer kompleks karbonhidrat tüketimi olarak)	0	≥6 porsiyon
	1	4-5 porsiyon
	2	0-3 porsiyon
İlımlı protein alımını sürdürmek (RDA önerisinin 2 katından daha az)	0	<%100 RDA önerisi
	1	%100-150
	2	>%150 RDA önerisi
Günlük toplam sodyum alımını 2400 mg veya daha az olması	0	≤2400 mg
	1	2400-3400mg
	2	>3400mg
Yeterli kalsiyum alımını sürdürmek (RDA'nın önerisine yakın)	0	≥%100 RDA önerisi
	1	%67-99 RDA önerisi
	2	< %67 RDA önerisi

Yeniden Düzenlenmiş Diyet Kalite İndeksi (DQI-R-DIET QUALITY INDEKS-REVISED)

- Bir önceki DKİ oluşturulduktan sonra ulusal beslenme rehberinde değişiklikler oluşmuştur.
- 1999 yılında Haines ve arkadaşları tarafından
 - besin rehberi piramidi (1992) (Food Guide Pyramid),
 - Amerika'ya özgü beslenme rehberi (1995) ve
 - DRI (Dietary References Intakes)'nin ilk versiyonu temel alınarak oluşturulmuştur.

Yeniden DzenlenmiŖ Diyet Kalite İndeksi (DQI-R-DIET QUALITY INDEKS-REVISED)

- DQI'nin gncellenmiŖ versiyonu DQI-Revize (DQI-R) olarak adlandırılmıŖ, 10 bileŖenden oluŖmuŖ ve her bir bileŖene 0 ile 10 arasında puan verilmiŖtir.
- Bu nedenle, DQI-R'nin toplam puanı 0 ile 100 arasındadır. Düşük puanlar diyet kurallarına uyumsuzluğu yansıtılmaktadır.

Yeniden Düzenlenmiş Diyet Kalite İndeksi (DQI-R-DİET QUALİTY İNDEKS-REVİSED)

Diyet Önerisi	PUAN	Değerlendirme
Toplam yağın tüm diyet enerjisinin %30 veya daha altında olması	0-10	\leq %30:=10 %30-40=5 >%40=0
Doymuş yağların tüm diyet enerjisinin %10 veya daha altında olması	0-10	<%10=10 %10-13=5 >%13=0
Kolesterol alımının günlük 300 mg'ın altında olması	0-10	<300mg=10 300-400mg=5 >400mg=5
Günde 2-4 porsiyon meyve tüketimi	0-10	\geq %100 %99-50 <%50
Günde 3-5 porsiyon sebze tüketimi	0-10	\geq %100 %99-50 <%50

Diyet Önerisi	PUAN	Değerlendirme
Günde 6-11 porsiyon tahıl tüketimi	0-10	≥%100 %99-50 <%50
Kalsiyum alımı (AI önerilerine göre yaşa göre gereksinim)	0-10	≥%100 %99-50 <%50
Demir alımı (RDA önerilerine göre yaşa göre gereksinim)	0-10	≥%100 %99-50 <%50
Diyet çeşitlilik puanı	0-10	≥6 ≥3, <6 <3
Diyet ılımlılık puanı	0-10	≥7 ≥4, <7 <4

100 puan üzerinden değerlendirilmektedir.

DİYET KALİTE İNDEKSİ-ULUSLARARASI 2003

2 farklı bileşen içerir;

Bunlar: Genel besin ve besin grubu çeşitliliğidir.

8 yeterlilik bileşeni bulunur;

Bunlar: 1) sebze, 2) meyve, 3) tahıl, 4) posa, 5) protein, 6) demir 7) kalsiyum 8) C vitamini (diyetle arttırılması istenir)

5 denetleme bileşeni bulunur;

Bunlar: 1) toplam yağ, 2) doymuş yağ, 3) kolesterol, 4) sodyum, 5) boş kalori (diyetle azaltılması istenir)

2 denge bileşeni bulunur;

Bunlar: makro besin ögesi oranları ve yağ asitleri oranlarıdır.

Skorlar hesaplanırken;

porsiyon,

günlük alınan miktar (g) ve

RDA değerleri baz alınmaktadır.

Sağlıklı Diyet Göstergesi (HDI- Healthy Diet Indicator)

- Huijbregts ve arkadaşları tarafından, WHO'nun kronik hastalıkların önlenmesi için beslenme önerilerine dayanarak geliştirilmiştir.
- Dokuz besin/besin grubu bileşeninden oluşmaktadır (doymuş yağ, çoklu doymuş yağ, protein, kompleks karbonhidratlar, posa, meyve ve sebzeler, baklagiller/kuruyemiş, mono- ve disakkaritler ve kolesterol).
- Her bir bileşen 0 ve 1 olarak puanlandırılmıştır. Yüksek puan beslenme önerilerine yakınlığı, düşük puan ise uzaklığı yansıtmaktadır.
- Toplam puan 0 ile 9 arasında değişmektedir.

SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ (HEI 2010)

Amerikalıların beslenme durumunu gözlemlemek için ABD Tarım Bakanlığının Beslenme Politikası Geliştirme Merkezi tarafından (CNPP) Sağlıklı Yeme İndeksi (HEI) geliştirilmiştir.

CNPP, ilk Sağlıklı Yeme İndeksini 1989-90 verilerine dayanarak 1995 yılında hesapladı. Daha sonra 1998'de ve 2010'da güncellendi ve şu an en güncel hali 2015 yılında güncellenen HEI 2015'tir.

HEI, bireylerin diyet kalitesinin özetlenmiş bir ölçüsüdür.

SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ (HEI 2010)

- HEI-2010, besin tüketiminin uluslararası rehberine uygunluğunu değerlendirir ve diyet kalitesinin bir ölçüsüdür. HEI-2010; 0, 5, 10 ya da 20 sayıları arasında bir skalada puanlandırılmış 12 bileşeni içerir.
- 12 bileşeni oluşturan besin grupları ve besinlerin miktarları tek tek hesaplanmış ve oranlanarak puanlandırılmıştır.
- 12 bileşenin puanları toplanarak toplam puan hesaplanmıştır. Olası puanlar 0 ile 100 arasında değişir. 100 puan mükemmel beslenme kalitesini belirtir.
- Katılımcıların diyetleri:
 - Puan >80 ise "iyi diyet kalitesi"
 - Puan $>50- \leq 80$ ise "geliştirilmesi gereken diyet kalitesi"
 - Puan ≤ 50 ise "kötü diyet kalitesi" olarak kategorize edilmiştir.

SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ (HEI 2010)

HEI 2010	Maksimum	Maksimum skora göre standartlar	Minimum skora göre standartlar
Toplam meyve (meyve suyu dahil)	5	1000 kkal'de ≥ 0.8 cup *	0
Toplam meyve (meyve suyu yok)	5	1000 kkal'de ≥ 0.4 cup	0
Toplam sebze (bezelye fasulye yok)	5	1000 kkal'de ≥ 1.1 cup	0
Yeşil yapraklı sebzeler, bezelye ve fasulye	5	1000 kkal'de ≥ 0.2 cup	koyu yeşil yapraklı sebze. bezelye. fasulye yok
Tam Tahıllar	10	1000 kkal'de ≥ 1.5 ons**	0
Süt ve süt ürünleri (süt, peynir)	10	1000 kkal'de ≥ 1.3 cup	0
Toplam proteinli besinler (et ve et ürünleri, kurubaklagil)	5	1000 kkal'de ≥ 2.5 ons	0
Deniz ürünleri	5	1000 kkal'de ≥ 0.8 ons	0
Yağ asitleri	10	(PUFAs + MUFAs) / SFAs >2.5	(PUFAs + MUFAs) / SFAs <1.2
Rafine Tahıllar	10	1000 kkal'de ≤ 1.8 ons	1000 kkal'de ≥ 4.3 ons
Sodyum	10	1000 kkal'de ≤ 1.1 gram	1000 kkal'de ≥ 2.0 gram
Boş Kalori	20	Enerjinin $\leq \% 19$	Enerjinin $\geq \% 50$

*cup: 200 mL,

**ons: 1 ons 28.4 g

SAĞLIKLI YEME İNDEKSİ (HEI 2010)

Örneğin;

- 2471 kcal enerji alan birinin tükettiği bütün meyve miktarı 450 g ise HEI puanı kaçtır?

Bütün meyve; 1000 kcal'de 80 g ise 5 puan alınır

$$\frac{2471 \text{ kcal'de}}{1000 \text{ kcal'de}} = \frac{x}{80 \text{ g}}$$

X = 198 g

450 g > 198 g olduğu için 5 puan alınır.

X = 5 puan

- 3260 kcal enerji alan birinin tükettiği bütün meyve miktarı 200 g ise HEI puanı kaçtır?

Bütün meyve; 1000 kcal'de 80 g ise 5 puan alınır

$$\frac{3260 \text{ kcal'de}}{1000 \text{ kcal'de}} = \frac{x}{80 \text{ g}}$$

X = 261 g

261 g 5 puansa

200 g x

X = 3.8 puan

HEI 2015	Maksimum
Toplam meyve	5
Tüm meyveler	5
Toplam sebze	5
Yeşil yapraklı sebzeler ve fasulye	5
Tam Tahıllar	10
Süt ve süt ürünleri	10
Toplam proteinli besinler	5
Deniz Ürünleri ve Bitki Proteinleri	5
Yağ asitleri	10
Rafine Tahıllar	10
Sodyum	10
Doymuş yağlar	10
Fiber	10

Diyet Rehberi İndeksi (DGI- Dietary Guidelines Index)

- 2008 yılında, Avustralyalı yetişkinler için diyet rehberine tam anlamıyla bağlı sağlıklı beslenme önerilerini karşılayan yeni bir indeks geliştirilmiştir.
- DGI, 5 ana besin grubundan (sebze, meyve, tahıl, et ve türevleri, süt ve ürünleri) ve ekstra besinlerden oluşmaktadır.
- AGHE'ye göre, ekstra gıdalar, besin öğeleri sağlamak için gerekli olmayan ve fazla yağ, şeker ve tuz içeren yiyecekler olarak tanımlanır (alkolsüz içecekler, şarküteri, meyve suyu içecekleri, mayonez, cips, reçel, marmelat, şekerleme, çikolata, hamburger, cips, turta, pizza, hamur işleri, pudingler, dondurma, krema, bisküvi ve bütün alkollü içecekler gibi)
- Toplam puan 0-100 arasında değişmektedir.
- Genelde 19 yaş üzeri Avustralyalı yetişkinler için kullanımı uygundur.

Diyet Rehberi	Gösterge ve Tanım	Maksimum Puan (10)	Minimum Puan (0)
Çeşitli besinleri tüketin	Diyet çeşitliliği: her bir besin grubu için en az haftada bir tüketilme oranı	%100	% 0
Sebze meyve ve baklagillerden bol miktarda tüketin	Meyve : Günlük porsiyon	≥ 2	0
	Sebze ve baklagil: günlük porsiyon	≥ 5	0
Tercihen tam tahıllı olarak bol miktarda tüketin	Tahıl: Günlük ekmek ve tahıl tüketim sıklığı	19-60 yaş: K: ≥4; E ≥ 6 >60 y : K:≥4; E: ≥4 % 100	0 % 0
	Tam tahıllılar: Tam tahıllı ürünlerin/ekmeğin toplam ekmeğe oranı		
Yağsız et balık kümes hayvanları vb tüketin.	Et ve et türevleri: yağsız et ve türevlerinin günlük tüketim sıklığı	≥1	0
	Yağsız protein kaynakları: yağsız et ve türevlerinin toplam et ve türevlerine oranı	% 100	% 0
Süt yoğurt peynir ve türevlerinden yağı azaltılmış olanlar tercih edilmelidir.	Süt ve ürünleri: günlük süt ürünleri tüketim sıklığı	≥2	0
	Az yağlı süt ürünleri	Az yağlı süt	Tam yağlı süt

Diyet Rehberi	Gösterge ve Tanım	Maksimum Puan (10)	Minimum Puan (0)
Bol bol su için.	Sıvı içeceklerin tüketim sıklığı Sıvı: Suyun toplam içeceğe oranı	≥ 8 % 50	0 % 0
Doymuş yağ alımını sınırlayın (ort: toplam yağ alımı)	Doymuş yağ alımı: genelde tüketilen süt tipi Doymuş yağ alımı: etten gelen yağı azaltma	Az yağlı süt Genellikle	Tam yağlı süt Hiçbir zaman veya nadiren
Az tuzlu besinler tercih edin.	Tuz kullanımı: pişirme sırasında Tuz kullanımı: masada	Hiç veya nadiren Hiç veya nadiren	Genellikle Genellikle
Alkol alımını kısıtlayın	Alkol: günlük tüm alkollü içeceklerin tüketilme sıklığı	E: ≥ 2 ; K: ≥ 1	E: ≥ 4 ; K: ≥ 2
Şeker ve şekerli besinleri az tüketin.	Alkolsüz içecek, çikolata, likör, meyve suyu, reçel, şekerleme günlük tüketim sıklığı	19-60 y: K<2,5 ; E< 3 >60 y : K<1; E<1,25	19-60 y: K>1,25 ; E> 3 >60 y : K>1; E> 1,25
Kilo alımını önleyin, aktif olan enerji gereksinimlerinize göre beslenin.	Günlük ekstra besinlerin tüketim sıklığı	19-60 y: K<2,5 ; E< 3 >60 y : K<2; E<2,5	19-60 y: K>2,5 ; E> 1 >60 y : K>2; E> 2,5

Akdeniz Diyet Kalite İndeksi (MDQI-Mediterranean Diet Quality Index)

- Tipik Akdeniz diyeti, yüksek miktarda sebze, meyve, zeytinyağı, kurubaklagil, rafine olmayan tahılların alımıyla, orta-yüksek balık tüketimiyle, düşük-orta yağlı süt ürünleri ve düzenli ancak az miktarlarda alkol alımıyla (özellikle kırmızı şarap) karakterize bir diyettir.
- Akdeniz diyeti daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşamla ilişkilendirilmiştir. Ancak bu diyetin uygulandığı ülkelerde (Özellikle Akdeniz ülkeleri) diyet alışkanlıkları hızla değişmektedir ve bu diyete olan bağlılık her geçen gün azalmaktadır.
- Bu bağlılığı ölçmek için Gerber ve arkadaşları tarafından MDQI geliştirilmiştir.

MDQI bileşeni	0 puan	1 puan	2 puan
Doymuş yağ asidi (% enerji)*	<%10	%10-%13	>%13
Kolesterol (mg)*	<%300	300-400	>400
Zeytinyağı (ml)**	>27	16,8-27	<16,8
Balık (mg)**	>85	53-85	>53
Et (mg)**	<94	94-138	>138
Sebze-meyve (mg)**	>665	445-665	>445
Tahıl (mg)**	>179	125-179	<125

*Amerikan Kalp Birliği verilerine uygun olarak hazırlanmıştır.

** Enerjiye göre popülasyonun alım miktarlarına dayanarak hazırlanmıştır.

Toplam puan 0-14 arasında değişmektedir.

0 puan diyete en iyi uyumu; 14 puan diyete olan kötü uyumu göstermektedir.

0-3 puan iyi

4-7 puan orta-iyi

8-11 puan orta-kötü

12-14 puan kötü diyet

Son verilere göre akdeniz diyetine bağlılık; azalmış KVH riski, mortalite ve obezite prevalansı ile ilişkilendirilmiştir.

Çocuklar ve Adolesanlar İçin Akdeniz Diyet Kalite İndeksi (KIDMED)

- Gerçek Akdeniz diyetindeki son değişiklikler, enerji alımının azaltılması ve besin yoğunluğunun düşük olduğu (örneğin, alkolsüz içecekler, şekerleme, tatlılar, vb.) besinlerin daha fazla tüketimini içermektedir.
- Çocuk ve adolesanlarda kültürel ve yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte antioksidanların ve vitaminlerin alımında bir azalma, SFA oranındaki artış ve posa tüketiminde azalmalar meydana gelebilmektedir.
- Bu indeks çocuk ve adolesanlarda Akdeniz diyetine uyumu göstermek için geliştirilmiştir.
- Çocuklarda kullanılan en popüler indekslerden birisidir.
- Toplam 16 bileşenden oluşmaktadır.
- 16 bileşenden 4 tanesi olumsuz davranışlar (-1 puan), 12 tanesi olumlu davranışları (+1 puan) göstermektedir.

Bileşen	Puanlama
Her gün bir meyve veya meyve suyu tüketme	+1
Her gün ikinci meyveyi tüketme	+1
Düzenli olarak günde bir kez taze veya pişmiş sebze tüketme	+1
Günde birden fazla kez taze veya pişmiş sebze tüketme	+1
Düzenli olarak balık tüketme (haftada en az 2-3 kez)	+1
Haftada >1 kez fast-food restorona gitmek (hamburger)	-1
Kurubaklagilleri sevmek ve haftada >1 kez tüketme	+1
Hemen hemen her gün makarna veya pilav tüketme (haftada ≥ 5)	+1
Kahvaltıda tahıl tüketme (ekmek)	+1
Kuru yemişleri düzenli olarak tüketme (haftada en az 2-3)	+1
Evde zeytinyağı kullanma	+1
Kahvaltıyı atlama	-1
Kahvaltıda bir süt ürünü tüketme (süt, yoğurt vs)	+1
Kahvaltıda ticari hamur işlerini tüketme	-1
Günde 2 yoğurt ve/veya biraz peynir (40 g) tüketme	+1
Her gün birkaç kez şeker ve şekerleme tüketme	-1

Fakir diyet: ≤ 3 puan
Orta diyet: 4-7 puan
Optimal diyet: ≥ 8 puan

Okul Öncesi Çocuklarda Diyet Kalite İndeksi (Preschoolers Diet Lifestyle Indeks)

- Son yıllarda artan çocukluk obezitesi özellikle okul öncesi dönemde beslenmenin önemini bir kat daha artırmaktadır.
- Okul öncesi dönemdeki çocukların diyet kalitelerini ortaya koymak için geliştirilen bu indeks 11 bileşenden oluşmaktadır.
- Her bir ifade için puanlar 0-4 puan arasında değişmektedir.
- Yüksek puan diyete bağlılığı göstermektedir.

Hamileler için Diyet Kalite İndeksi (The Diet Quality Index For Pregnancy (DQI-P))

- Hamilelerde diyetin toplam kalitesini değerlendirmek amacıyla ortaya çıkmıştır.
- Ulusal önerilere dayanır (Amerikan beslenme rehberi).
- 8 bileşenden oluşmaktadır.
- Her bir bileşen 0 ile 10 puan arasında değerler almaktadır. Toplam puan 80'dir.
- Toplam skorun 70 ve üzerinde olması en çok istenen diyet kalitesini yansıtmaktadır.

Bileşen	Skor	Skor kategorisi
Her gün 6-11 porsiyon tahıl (önerilen tahıl yüzdesi*)	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		< %50=0 puan
Her gün 3-5 porsiyon sebze (önerilen porsiyon yüzdesi*)	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		< %50=0 puan
Her gün 2-4 porsiyon meyve (önerilen porsiyon yüzdesi*)	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		< %50=0 puan
Folat alımı (%RDA)**	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		< %50=0 puan

Bileşen	Skor	Skor kategorisi
Demir alımı (%RDA)	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		< %50=0 puan
Kalsiyum alımı (yaşa göre yeterli alım yüzdesi)	0-10	≥ %100 =10 puan
		%99- %50 =5 puan
		≤%30=0 puan
Toplam yağ alımı enerji alımının ≤ % 30'u	0-10	>%30; ≤ %35=7 puan
		> %35 ; ≤ %40 =4 puan
		> %40=0 puan
Öğün alışkanlıkları	0-10	3 ana 2 ara =10 puan
		3 ana/0-1 ara veya 2 ana/2ara= 5 puan
		2 ana/ 0-1 ara veya 1 ana/ara = 0 puan
*Amerikaya özgü beslenme rehberine göre ** Diyet folat eşdeğeri olarak		

Diyet kalite indeksleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar

İndeks ögeleri/bileşenleri

- Diyet kalitesi indeksinin bileşenleri, besin ögeleri (örneğin toplam enerji alımının yüzdesi olarak yağ alımı), besin/besin grupları (meyve alımı) veya bunların bir kombinasyonu olabilir. Bu nedenle, bazı indeksler sadece besin ögelerinden, bazıları sadece besin/besin gruplarından, bazıları ise her ikisini birden içerebilmektedir.
- İndekslerin büyük çoğunluğunun 9 ya da 10 bileşen kullanılarak oluşturulmasına rağmen, 4 ya da 17 bileşen kullanılarak geliştirilen bazı indeksler de vardır.

Diyet kalite indeksleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar

- Kesim noktaları ve puanlama sistemi
 - Her bir bileşen için sadece bir kesme noktası kullanılarak oluşturulan indeksler
 - Her bir bileşen için iki veya daha fazla kesme noktası kullanılarak oluşturulanlar
 - Her bir bileşene diyet önerilerine yakınlık derecesiyle orantılı olarak puan verilen indeksler

Diyet kalite indeksleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar

- Her bileşenin skora katkısı
 - İndekslerin çoğunda, tüm bileşenler toplam puana eşit olarak katkıda bulunur.
 - Bazı bileşenlere belirli ağırlıklar yükleyen birkaç indeks oluşturulmuş fakat bu yöntemlerin nasıl hesaplandığı belirtilmemiştir. Daha yüksek ağırlıkların diyet kalitesi için önemli olduğu düşünülen bileşenlere ayrıldığı bildirilmiştir.