



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ



14. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ



12-15 Haziran 2025

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
İstanbul



BAHAR OKULU

KONGRE BİLDİRİ ÖZETLERİ

KURULLAR**Düzenleyen Kuruluşlar**

Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Dernek Yönetim Kurulu

Yönetim Kurulu Başkanı
Prof. Dr. Murat Baş

İkinci Başkan

Dr. Öğr. Gör. Özgür Yılmaz

Genel Sekreter

Doç. Dr. Gözde Arıttıcı Çolak

Sayman

Uzm. Dyt. Asime Aleyna Ermiş

Yönetim Kurulu Üyesi

Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak

12 HAZİRAN 2025, PERŞEMBE

LONGEVITY DİYETİSYENİ GÜNÜ

Saat	Konu / Moderatör	Konuşmacı
09:00-09:30	AÇILIŞ KONFERANSI: Neden Yaşlanıyoruz? Yaşlanmayı Durdurmanın Bilimsel Gerçekliği	Güldal Süyen
09:30-10:50	PANEL -1 Oturum Başkanı: Güldal Süyen	
09:30-09:50	Hücrel Tıp: Uzun Ömür ve İnsan Performansını Nasıl Şekillendiriyor?	Merve Açikel Elmas
09:50-10:10	Optimal Yaşlanmanın Şifresi: Beslenmenin Rolü ve Stratejiler	Özge Küçükerdönmez
10:10-10:30	Sessiz Düşman: İnflamasyon, Hücre Yaşlanması ve Longevity	Hande Yapışlar
10:30-10:50	Mitokondri, Otofaji ve Hormesis: Hücrelerimizi Genç Tutmanın Sırrı	Devrim Öz Arslan
10:50-11:10	KAHVE ARASI	
11:10-12:30	PANEL 2: Oturum Başkanı: Nuray Alaca	
11:10-11:30	mTOR, IGF-1 ve PKA Yolakları: Uzun Yaşamın Anahtarı mı?	Güldal Süyen
11:30-11:50	SIRT Savaşları: Sirtuinlerin Yaşlanmayı Yavaşlatan Gücü	Duygu Sağlam
11:50-12:10	Metabolik Regülasyonda NAD ⁺ /NADH ve NADP ⁺ /NADPH Oranları: Denge Her Şeydir	Nazlı Keskin
12:10-12:30	Daha Az Yiyin, Daha Uzun Yaşayın: Enerji Kısıtlaması Uzun Yaşam Sağlar mı?	Aslı Akyol Mutlu
12:30-13:00	UYDU SEMPOZYUMU 1 - HAVER FARMA İLAÇ Konu: Sindiremeyen Kalmasın: Enzimler Konuşmacı: Yusuf Ziya Erzin	
13:00-14:00	ÖĞLE YEMEĞİ	
14:00-15:40	PANEL 3: Oturum Başkanı: Nurcan Yabancı Ayhan	
14:00-14:20	Protein Tüketimi ve Uzun Ömür: Az mı, Çok mu?	Ecem Örkü
14:20-14:40	Karbonhidratlar ve Uzun Yaşam: Dost mu, Düşman mı?	Gözde Okburan
14:40-15:00	Hormesis Kavramı Çerçevesinden Polifenoller ve Uzun Yaşam	Ceren Gezer
15:00-15:20	Akdeniz Diyeti: Longevity İçin Çözüm Olabilir mi?	Hidayet Ağaören
15:20-15:40	Hareketin Gücü: Egzersiz ve Yaşlanmaya Karşı Biyolojik Savunma	Nuray Alaca
15:40-16:00	KAHVE ARASI	
16:00-16:30	UYDU SEMPOZYUMU 2 - SLIMWELL Konu: Vacu Activ Kullanımının Danışanlar Üzerindeki Etkileri ve Bilimsel Değerlendirmesi Konuşmacı: Elif Melek Avcı Dursun	
16:30-18:30	PANEL 4: Oturum Başkanı: Efsun Karabudak	
16:30-16:50	Metabolik Sağlık: Uzun Ömür İçin Vazgeçilmez mi?	Selda Seçkiner
16:50-17:10	Obezite, Ağırlık Kaybı ve Longevity: Sağlıklı Bir Gelecek Mümkün mü?	Nurcan Yabancı Ayhan
17:10-17:30	Senolitikler: Yaşlanmaya Bağlı Hastalıklarla Mücadelede Hücrel Temizlenme	Gökçen Garipoğlu
17:30-17:50	Zihinsel Dayanıklılığın Bilimi: Yaşam Tarzı Psikiyatrisi ve Bilişsel Sağlık	Onur Okan Demirci
17:50-18:10	Yapay Zeka ile Kişiselleştirilmiş Önleyici Bakım: Geleceğin Tıbbı	Uğur Tuncel
18:10-18:30	Sarkopeni: Longevity İçin Bir Engel mi?	Gözde Arıttıcı Çolak
13 HAZİRAN 2025, CUMA		
MİKROBİYOTA GÜNÜ		
09:00-10:00	PANEL 1: Oturum Başkanı: Perim Özyiğit Türker	
09:00-09:20	Tek Sağlık Perspektifinde Mikrobiyom: İnsan, Hayvan ve Çevre Bütünlüğü	İrem Kaya Cebioğlu
09:20-09:40	Akkermansia muciniphila: Yeni Nesil Probiyotiklerin Yükselen Yıldızı mı? Abartı mı?	Efsun Karabudak
09:40-10:00	KONFERANS: Sağlıklı Yaşam İçin Gıda Takviyesi Reçetesi: Gerekli mi? Değil mi?	Timur Hakan Barak
10:00-10:20	KAHVE ARASI	

10:20-11:40	PANEL 2: Oturum Başkanı: Gamze Akbulut	
10:20-10:40	Diyet-Mikrobiyom İlişkisi: Epidemiyolojik Veriler Ne Diyor?	Perim Özyiğit Türker
10:40-11:00	Gıda Katkı Maddeleri ve Mikrobiyom: Dost mu, Düşman mı?	Sena Oruç
11:00-11:20	Gıda Taksonomisi ve Diyet-Mikrobiyom Verilerinin Entegrasyonu	Zehra Büyüktuncer
11:20-11:40	Bağırsak Mikrobiyomu ve Mantarlar: Bağışıklık Sistemini Nasıl Etkiliyorlar?	Hande Öngün Yılmaz
11:40-12:10	UYDU SEMPOZYUMU 3 - CALİFORNİA CEVİZ Konu: Ceviz Tüketiminin Longeviyt'e Etkisi Konuşmacı: Murat Baş	
12:10-12:30	KONFERANS: Metabolik Sendrom, MASLD ve Otomatik Fermentasyon Sendromu: Yeni Perspektifler	Gamze Akbulut
12:30-12:50	KONFERANS: Moderatör: Murat Baş Klinik Çalışmalar Işığında Açlığı Taklit Eden Beslenme ve Kullanıcı Deneyimleri	Elvan Odabaşı
12:50-14:00	ÖĞLE YEMEĞİ	
14:00-15:40	PANEL 3: Oturum Başkanı: Kezban Esen Karaca Çelik	
14:00-14:20	2025 Güncellemesi: Probiyotikler Takviyelerinde Son Durum - Tamam mı Devam mı?	Metehan Özen
14:20-14:40	Postbiyotikler: Sağlıkta Yeni Bir Devrim mi?	Gamze Ayakdaş
14:40-15:00	Mikrobiyom Kaynaklı Metabolitler ve Alzheimer Riski: Bağlantı Var mı?	İsmet Melek
15:00-15:20	Prebiyotikler ve Sağlık Üzerindeki Etkileri: Bilimsel Kanıtlar Ne Gösteriyor?	Esra Güneş
15:20-15:40	Anne Mikrobiyomu: Değişimlerin Faydaları, Zorlukları ve Gelecek Fırsatları	Sertaç Arslanoğlu
15:40-16:00	KAHVE ARASI	
16:00-16:20	KONFERANS: Beyin-Bağırsak Etkileşim Bozuklukları: Diyet ve Mikrobiyota Temelli Çözümler	Özlem Persil Özkan
16:20-16:40	KONFERANS: Bağırsak Mikrobiyotası: Uzun Ömür İçin Yeni Bir Hedef mi?	Murat Baş
16:40-17:00	KONFERANS: Beslenme ve Diyetetik Alanında Yapay Zeka	Sedat Arslan
17:00-17:20	KONFERANS: Kanserde Bireysel Beslenme Takibi ve Uzun Yaşam	Dilşat Baş
17:20-18:40	PANEL 4: Oturum Başkanı: Gözde Arıtcı Çolak	
17:20-17:40	Epigenom Modifikasyonlarının Beslenme Kontrolü: Moleküler Saatten Metabolik Homeostaza	Kadir Demircan
17:40-18:00	Unutulmuş Mikrobiyota Üyeleri: Mikobiyom, Virom, Arkeom ve Parazitom	Sinem Öktem Okullu
18:00-18:20	KONFERANS: Obezite Yönetiminde Pre/Pro/Post-Biyotiklerin Olası Rolü	Kezban Esen Karaca Çelik
18:20-18:40	KONFERANS: Mikrobiyota ve Otoimmün Hastalıklar: Bağışıklık Sisteminin Anahtarı mı?	Binnur Okan Bakır
17:20-18:40	Sözlü Bildiri Oturumu I Sunum Yeri: C306 Oturum Başkanı: Gözde Arıtcı Çolak, Ecem Örkü SS-01, SS-02, SS-03, SS-04, SS-05, SS-06, SS-07, SS-08, SS-09, SS-10, SS-11, SS-12, SS-13	
17:20-18:40	Sözlü Bildiri Oturumu II Sunum Yeri: C406 Oturum Başkanı: Duygu Sağlam, Nihan Çakır Biçer SS-14, SS-15, SS-16, SS-17, SS-18, SS-19, SS-20, SS-21, SS-22, SS-23, SS-24, SS-25, SS-26	
14 HAZİRAN 2025, CUMARTESİ		
09:00-11:20	PANEL 1: BESLENMENİN MUTFAĞI: PİŞİRME, BESİN DEĞİŞİMLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM Oturum Başkanı: Gizem Köse	
09:00-09:20	Pişirme Yöntemleri ve Besin Değeri Değişimleri: Hangi Teknik Daha Sağlıklı?	Gözde Dumlu Bilgin
09:20-09:40	Pişirme Kaynaklı Zararlı Bileşikler: Akrilamid, HCA ve PAH Riskleri	Simge Sipahi

09:40-10:00	Çiğ Beslenme ve Düşük Sıcaklıkta Pişirme: Gerçekten Daha mı Sağlıklı?	İlayda Temizarabacı
10:00-10:20	Longevity Mutfağı: Mavi Bölgelerde (Blue Zones) Kullanılan Pişirme Teknikleri	Sevde Cantürk
10:20-10:40 KAHVE ARASI		
10:40-11:00	Akıllı Mutfaklar ve Gıda Teknolojileri: Geleceğin Pişirme Alışkanlıkları Nasıl Şekilleniyor?	Saniye Bilici
11:00-11:20	Neden Kadınlar Daha Uzun Yaşar: Longevity Eşitsizliği Var mı?	Ezgi Sakar Schoinas
11:20-11:50	UYDU SEMPOZYUMU 4 - SABRİ ÜLKER VAKFI Konu: Hekimler İçin Beslenme İletişimi Programı Konuşmacı: Nur Baran Aksakal	
11:50-13:10	PANEL 2 : ÇOCUK SAĞLIĞI OTURUMU Oturma Başkanı: Binnur Okan Bakır	
11:50-12:10	Çocukluk Çağı Obezitesi: Beslenme Eğitimi ve Danışmanlığı	Meryem Kahrıman
12:10-12:30	İklim Değişikliği ve Çocukluk Çağında Beslenme	Nihan Çakır Biçer
12:30-12:50	Nörolojik ve Davranışsal Gelişimde Beslenmenin Rolü	Şule Aktaş
12:50-13:10	Longevity Kapsamında İlk 1000 Gün: Uzun Yaşamın Tohumları Anne Karnında mı Atılıyor?	Seray Kaban
13:10-14:00 ÖĞLE YEMEĞİ		
14:00-14:30	UYDU SEMPOZYUMU 5 - MEDERA NUTRİTİON Konu: Bağırsak Sağlığı ve ButyEra İlişkisi Konuşmacı: Murat Baş, Barkın Berk	
14:30-15:50	PANEL 3: SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK OTURUMU Oturma Başkanı: Sevinç Yücecan	
14:30-14:50	Endokrin Bozucular ve Besin Güvenliği: Plastik Kirliliği, Gıda Ambalajları ve İnsan Sağlığı	Merve Ekici
14:50-15:10	Sürdürülebilir Gıda Sistemleri ve Gezegen Sağlığının İyileştirilmesi	Ahmet Murat Günel
15:10-15:30	Alternatif Protein Kaynakları: Beslenmedeki Yeri	Merve İnce Palamutoğlu
15:30-15:50	Sağlıklı Beslenme İçin Sürdürülebilir Tarımsal Üretim ve Çeşitlendirme	İrem Yakışıklı
15:50-16:10 KAHVE ARASI		
16:10-18:30	PANEL 4 : OBEZİTEDE 2025 GÜNCELLEMESİ Oturma Başkanı: Şule Aktaş	
16:10-16:30	Obeziteyi Anlamak: Suçlu Nerede?	Gülten Pekcan
16:30-16:50	Yeme Alışkanlıklarımızı Kim Yönetiyor? Reklamlar, Algılar ve Obezite	Gizem Köse
16:50-17:10	Bölgesel Mutfakların Rolü: Geleneksel beslenme alışkanlıklarının ağırlık yönetimindeki etkisi	Zeynep Begüm Kalyoncu Atasoy
17:10-17:30	Obezite Tedavisinde Güncel Kılavuzlar	Merve Nur Uçak
17:30-17:50	Gündemdeki Konu: Zayıflama İlaçları Fırsat mı Tehdit mi? - Hekim Bakışı	İnan Anaforoğlu
17:50-18:10	Gündemdeki Konu: Zayıflama İlaçları Fırsat mı Tehdit mi? - Diyetisyen Bakışı	Funda Tuzgöl
18:10-18:30	Ağırılık Kaybı Sonrasında Ağırılık Kazanımına Neden Olan Mekanizmalar	Cansu Gençalp
16:10-17:20	Sözlü Bildiri Oturumu III Sunum Yeri: B202 Oturma Başkanı: Gizem Köse, Perim Özyiğit Türker SS-27, SS-28, SS-29, SS-30, SS-31, SS-32, SS-33, SS-34, SS-35, SS-36, SS-37, SS-38	
15 HAZİRAN 2025, PAZAR		
09:30-11:10	PANEL 1: SPORCU BESLENMESİ Oturma Başkanı: Duygu Sağlam	
09:30-09:50	Sahada Yeni Bir Oyuncu: Bağırsak Mikrobiyotası ve Atletik Performans	Ece Öneş
09:50-10:10	Kişiselleştirilmiş Beslenme: Genetik, Metabolik ve Epigenetik Faktörlerin Spor Performansına Etkisi	Korkut Ulucan
10:10-10:30	Düşük Enerji Kullanımı ve Kırılganlık Sendromu (RED-S) – Genç sporcular için enerji eksikliği ve uzun vadeli etkileri	Yaşar Alp Erol
10:30-10:50	Fonksiyonel Besinler: Yeni nesil performans destekleyici besinler ve bilimsel kanıtlar	Beril Köse

10:50-11:10	Bitkisel Bazlı Beslenme ve Spor Performansı: Sürdürülebilir Sporcu Beslenmesi	<i>Aylin Büyükkaragöz</i>
11:10-12:30	PANEL 2: BİR BUĞDAY MASALI Oturma Başkanı: Beril Köse	
11:10-11:30	Tam Tahıl Tüketiminin Mortalite ve Morbidite Etkileri	<i>Sevinç Yücecan</i>
11:30-11:50	Modern Buğdaya Karşı Yedigörm Buğdaylar: Bilim Neler Söylüyor?	<i>Sertaç Özer</i>
11:50-12:10	Bir Ekmek Masalı: Ekşi Mayadan Gelen Sağlık	<i>Nesrin Karataş</i>
12:10-12:30	Yaşam Boyu Tahıl Tüketimi: Bir Anne Çocuğuna Buğday Vermeli mi?	<i>Muazzez Garipağaoğlu</i>

14. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

SÖZLÜ SUNUMLAR

SS-01

Üniversitesi Öğrencilerinin Paketli Gıda Tüketimleri ve Etiket Okuma Bilgilerinin İncelenmesi, Orijinal AraştırmaSevil Nas¹¹İstanbul Kültür Üniversitesi

Amaç: Amaç: Besin etiketi besinlerin kimliğidir. Besinlerin güvenilirliği, içeriğinin ne kadar temiz olduğu hakkında bilgilere ulaşmamızı mümkün kılar. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin paketli gıda tüketimleri ve etiket okuma bilgilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bulgular: Bulgular: Katılımcıların %53'ü haftada 3-4 kez paketli gıda tükettiğini, bu kişilerin %56,7'sinde çikolata ve çikolatalı paketli gıdaları tercih ettiğini ifade etmiştir. Paketli gıda tüketen katılımcıların %41'i paketli gıda tüketim sebebi olarak ulaşılabilirlik kolaylığı sebep göstermiştir. Etiketlerde yer alan besin değeri tablosunu anlamakta %56,7'sinin başarısız olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %78'i paketli gıda alırken etiket bilgisine başvurduğunu ifade etmiştir. Etiket bilgisi okuyan katılımcılardan %84,7'si son tüketim tarihini incelediğini söylemiştir. Katılımcıların %60,4'ü paketli gıdaların enerji i, %63,8'ü şeker, %82,1'ininde lif içeriğini incelemediğini belirtmiştir. Katılımcıların %56,7'si besin değeri tablosu hakkında fikir sahibi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların çoğu besin etiketi okuması ile ilgili bir eğitim almadığını ifade etmiştir (%73,1). Sağlık bilimleri fakültesinde okuyanların (46,0) besin etiketi tutum düzeyi diğer fakültelerde (36,3) okuyan bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğunu ifade etmiştir ($p < 0,05$). Yurtta kalanların paketli gıda tüketim sebebi aile evinde ve öğrenci evinde kalanlara göre daha yüksek oranda ulaşılabilirlik sebebini tercih etmişlerdir ($p < 0,05$).

Sonuç: Sonuç: Üniversite öğrencileri arasında pratiklik, ekonomik faktörler ve ambalaj tasarımı, sosyal ortam etkilenmesi gibi çeşitli unsurlarla paketli ürün tüketimi oldukça fazladır. Katılımcıların çoğunluğu bu ürünlerin etiket bilgisine başvurduğunu belirtse de çoğunlukta son kullanma tarihine bakılmış, makro ve mikro besin değerleri ile ilgilenmedikleri görülmektedir. Bunun en büyük sebebinin besin değerleri tablolarındaki anlama zorluğundan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Üniversitelerde beslenme ve sağlık bilgisi derslerinin veya etkinliklerinin eksikliği, bu bilincin gelişmesine neden olabilir. Etiket okuma becerisinin artırılması, genel sağlığı iyileştirmek ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını yerleştirmek adına önemli bir adım olabilir. Etiketlerde karmaşık terimler yerine, herkesin anlayabileceği basit bir dil kullanılması teşvik edilmelidir. Bunun için hükümetler ve gıda üreticileri, etiketlerin daha anlaşılır olması konusunda çalışmalar yapabilir.

Anahtar Kelimeler: paketli ürünler, etiket okuma, üniversite öğrencileri

SS-02

Yetişkinlerde Sirkadiyen Uyku Ritminin Beslenme ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisiMerve İpek¹, Ayşe Aslı Barla Demirkoz¹¹İstanbul Okan Üniversitesi

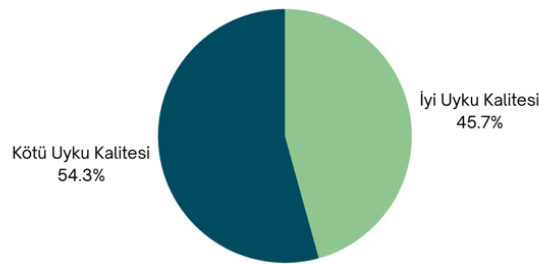
Amaç: Canlılar, 24 saatlik ışık-karanlık döngüsüne uyum sağlayarak sirkadiyen ritimler geliştirmiştir. Bu ritimler, çevresel zamana senkronizasyonu sağlar. Bu çalışmanın amacı, yetişkin bireylerde sirkadiyen uyku ritmi ile beslenme durumu ve psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Araştırma, bir şehir merkezinde yaşayan 18-65 yaş aralığında 420 yetişkin birey (245 kadın, 175 erkek) ile yürütülmüştür. Veriler; sosyodemografik bilgi formu, Besin Tüketim Kaydı, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ), Epworth Uykululuk Skalası (EUS) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ-21) ile toplanmıştır.

Katılımcıların Dağılımı

420 Katılımcı (245 Kadın, 175 Erkek)

Bulgular: Katılımcıların %45,7'si iyi, %54,3'ü ise kötü uyku kalitesine sahiptir. Erkeklerin alkol kullanım oranı, kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0,05$). Günlük ortalama protein alımı erkeklerde $83,6 \pm 27,5$ g, kadınlarda $78,5 \pm 24,0$ g olup, erkeklerin alımı anlamlı olarak daha fazladır ($p < 0,05$). B12 vitamini alımı açısından da cinsiyetler arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kötü uyku kalitesine sahip bireylerde enerjinin karbonhidrattan gelen oranı önerilenin altında, yağdan gelen oranı ise önerilenin üzerindedir. D vitamini ve magnezyum alımı açısından iyi ve kötü uyku kalitesine sahip bireyler arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Psikolojik açıdan ise, kötü uyku kalitesine sahip kadınların %39,1'inde, erkeklerin %50,6'sında şiddetli düzeyde depresyon, anksiyete ve stres belirtileri gözlemlenmiştir.

Cinsiyete Göre Uyku Kalitesi

Tablo1. Katılımcıların uyku kalitelerine göre günlük tükettikleri bazı mikro besin ögesi değerlerinin karşılaştırılması

	Kadın (n=245)			Erkek (n=175)	
	İyi Uyku Kalitesi (n=94)	Kötü Uyku Kalitesi (n=151)	p	İyi Uyku Kalitesi (n=98)	Kötü Uyku Kalitesi (n=77)
D vitamini (mcg)	$1,8 \pm 1,2$	$0,7 \pm 1,0$	*0,000	$2,0 \pm 1,3$	$1,0 \pm 1,3$
Magnezyum (mg)	$242,8 \pm 55,4$	$216,3 \pm 68,1$	*0,009	$248,3 \pm 50,7$	$245,7 \pm 56,9$

Günlük alınan mikro besin öğelerine bakıldığında, D vitamini ve magnezyum açısından iyi ve kötü uyku kalitesine sahip kadın ve erkek bireyler arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç: Sirkadiyen uyku ritminin, beslenme alışkanlıkları ve psikolojik iyi olma hali ile ilişkili olduğu görülmüştür. Kötü uyku kalitesi, beslenme düzeninde ve mikro besin alımında olumsuzluklarla birlikte seyretmektedir. Ayrıca bu bireylerde depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular, sirkadiyen ritim bozukluklarının yalnızca uyku düzenini değil, bireylerin genel sağlığını da etkileyebileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme durumu, sirkadiyen ritim, psikolojik iyi olma hali

SS-03

Hashimoto Tiroiditlilerin Yaşam Kalitesi, Sezgisel Yeme, Beslenme Durumları Arasındaki İlişkiAslı Gülce Kalkan¹, Perim Fatma Türker², Özlem Turhan İyidir³¹Başkent Üniversitesi²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi³Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi

Amaç: Bu çalışma; ötiroid Hashimoto tiroiditi tanısı almış hastaların yaşam kalitesi, sezgisel yeme davranışları ile beslenme durumları arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Yöntem: Çalışma Aralık 2023-Nisan 2024 tarihleri arasında Ankara'da bir üniversite hastanesinin Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Polikliniğine başvuran, hekim tarafından ötiroid Hashimoto tiroiditi tanısı konmuş 19-64 yaş arası toplam 72 birey ile yürütülmüştür. Çalışmaya dahil edilen bireylerle yüz yüz görüşme gerçekleştirilmiş; sosyodemografik özellikler, beslenme alışkanlıkları ile ilgili tanımlayıcı bilgiler anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Beslenme durumları 24 saatlik besin tüketim kaydı; yaşam kaliteleri Tiroid Hastalarında Yaşam Kalitesi Ölçeği (ThyPRO); sezgisel yeme düzeyleri ise Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) ile değerlendirilmiştir. Bireylerin antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmış olup, tiroid fonksiyonlarını değerlendirmek amacıyla biyokimyasal parametreleri analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde SPSS 27 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları 47.60 ± 11.34 yıl olarak saptanmıştır. Bireylerin genel yaşam kalitesi alt boyut puan ortalaması 26.64 ± 13.18 ; sezgisel yeme toplam puan ortalaması ise 3.29 ± 0.49 olarak bulunmuştur. Çalışma sonunda sezgisel yeme düzeyi arttıkça genel yaşam kalitesinin de arttığı saptanmıştır ($r = -0.412$ $p < 0.01$). Hızlı yemek yiyen ve sabah öğünü atlayan bireylerin sezgisel yeme puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Bireylerin sezgisel yeme düzeyi arttıkça vücut ağırlığı, bel çevresi, kalça çevresi ve yağ yüzdesinin azaldığı saptanmıştır (sırasıyla $r = -0.302$ $p < 0.05$, $r = -0.290$ $p < 0.05$, $r = -0.280$ $p < 0.05$, $r = -0.297$ $p < 0.05$). Ek olarak ötiroid Hashimoto tiroiditli bireylerin serum TSH seviyeleri arttıkça yaşam kalitelerinin düştüğü saptanmıştır ($r = 0.320$ $p < 0.05$). Bireylerin serum TSH seviyeleri ile sezgisel yeme puanlarının negatif ilişkili olduğu bulunmuş olup sezgisel yeme düzeyleri arttıkça günlük posa tüketimlerinin de arttığı belirlenmiştir (sırasıyla $r = -0.340$ $p < 0.05$, $r = 0.290$ $p < 0.05$).

Sonuç: Elde edilen bulgular ötiroid Hashimoto tiroiditli bireylerde sezgisel yeme davranışlarının desteklenmesinin, beslenme durumunun geliştirilmesine ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Hashimoto tiroiditi, sezgisel yeme, yaşam kalitesi

SS-04

Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Besin Etiket Okuma Tutumları Üzerine Sosyodemografik, Davranışsal ve Hedonik Faktörlerin EtkisiDoğa ÖZER¹, İpek Naz TANRIVER¹, Hasan Kaan KAVSARA¹¹Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ile sosyodemografik, antropometrik ve davranışsal değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek; ayrıca hedonik yeme güdülerinin ve besin etiketi okuma tutumlarının yeme bağımlılığıyla ilişkisini değerlendirmektir.

Yöntem: Kesitsel desende yürütülen bu çalışmaya, 404 üniversite öğrencisi (275 kadın, 129 erkek) katılmıştır. Katılımcılardan sosyodemografik bilgiler, beden kütle indeksi (BKİ), sigara ve alkol kullanımı, paketli gıda tüketim sıklığı, öğün düzeni ve dışarıda yeme sıklığı gibi beslenme davranışları toplanmıştır. Yeme bağımlılığı tanısı, katılımcılara Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği uygulanarak elde edilen semptom sayısına göre belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcılara Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMÖ) ve Besin Etiket Okuma Tutumu Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler ki-kare testi, t-testi, pearson korelasyon ve çoklu/logistik regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %16,3'ü yeme bağımlılığı tanısı almıştır. Bu oran kadınlarda %18,9, erkeklerde %10,9 olup aradaki fark anlamlıdır ($p = 0,041$). Tanı alan bireylerde ortalama BKİ ($23,6 \pm 4,3$) ve vücut ağırlığı anlamlı şekilde daha yüksektir ($p < 0,01$). LBTMÖ alt boyutları (baş etme, ödül ve sosyal yeme) ve toplam puanı yeme bağımlılığı tanısı alanlarda anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0,001$). Besin etiketi okuma tutumu ise yeme bağımlılığı semptom sayısı ile negatif ilişkilidir ($r = -0,152$, $p < 0,01$). Sağlıkla ilgili fakültelerde okuyan öğrenciler, diğer bölümlere göre daha düşük BKİ'ye ve daha yüksek besin etiketi okuma tutumu puanına sahiptir ($p < 0,001$). Lojistik regresyon analizinde erkek olmak ($OR=0,315$, $p = 0,004$), sigara kullanmak ($OR=2,040$, $p = 0,021$), obezite ($OR=9,729$, $p = 0,003$) ve yüksek LBTMÖ puanı ($OR=1,357$, $p < 0,001$) yeme bağımlılığı tanısını anlamlı düzeyde yordayan değişkenler olarak saptanmıştır. Modelin ayırt ediciliği ROC analizi ile desteklenmiş olup AUC değeri 0,746'dır ($p < 0,001$).

Sonuç: Yeme bağımlılığı, özellikle kadınlar, sigara kullananlar, obez bireyler ve yüksek hedonik yeme motivasyonuna sahip bireyler arasında daha yaygındır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığını önlemeye yönelik farkındalık ve müdahale programlarının geliştirilmesinde rehber olabilir.

Anahtar Kelimeler: Yeme bağımlılığı, Hedonik açlık, Besin etiketi okuma tutumu

SS-05

Hemodiyaliz Hastalarında 7 Günlük Besin Kaydıyla Plazma Potasyum-Fosforun DeğerlendirilmesiSude Öğütçü¹, Sezen Sevdin¹, Selda Şölen¹, Gamze Esmer², Filiz Altındal²¹Fenerbahçe Üniversitesi²Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Amaç: Bu çalışma, hemodiyaliz tedavisi alan Kronik Böbrek Yetmezliği olan hastalarla gerçekleştirilmiştir. Beslenmeye bağlı olarak değişen biyokimyasal parametrelerden olan potasyum (K) ve fosfor (P) düzeylerinin hemodiyaliz öncesi ve sonrası değerler üzerindeki etkinliğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Retrospektif olarak planlanan ve yürütülen çalışma, İstanbul'daki bir eğitim ve araştırma hastanesinde hemodiyaliz tedavisi uygulanan, 30-80 yaş aralığında 22 hasta ile gerçekleştirilmiştir. Hastalara ilişkin 7 günlük Besin Tüketim Kayıtları hastane arşivinden elde edilmiştir. Biyokimyasal ölçümlerden K-P değerleri sırasıyla 3.4-4.7 mEq/L ve 2.5-4.8 mg/dL olarak alınmıştır. Verilerde anlamlılık düzeyi $\alpha = 0,05$ kabul edilerek değerlendirilmiştir.

Bulgular: Besin tüketim kayıtları incelendiğinde, potasyumu (K) fazla tüketen hastaların, hemodiyaliz öncesi plazma K düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu; hemodiyaliz sonrası K düzeylerinin ise daha düşük olduğu gözlenmiştir. Çalışmanın 2., 4., 5. ve 6. günlerinde, hemodiyaliz öncesi ve sonrası plazma K düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Benzer şekilde, yedi gün boyunca diyetle P alımı yüksek olan hastaların, hemodiyaliz öncesi plazma P düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hemodiyaliz sonrasında ise düzeylerde düşüş gözlemlenmiştir. Çalışmanın 1., 3., 4., 5., 6. ve 7. günlerinde, hemodiyaliz öncesi ve sonrası plazma P düzeyleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$).

Sonuç: Hemodiyaliz tedavisi gören Kronik Böbrek Yetmezliği hastalarında, beslenmeyle fazla tüketilen K ve P'nin hemodiyaliz öncesi plazma düzeylerine yansıdığı ve bu düzeylerde artışa neden olduğu saptanmıştır. Ayrıca, hemodiyaliz öncesi ve sonrası plazma K ve P düzeyleri arasında önemli farklılıklar bulunmuştur. Literatürde, hemodiyaliz hastalarının diyetleri ile hemodiyaliz öncesi ve sonrası biyokimyasal parametreler arasındaki ilişkinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, konuya dair daha kapsamlı ve ileri düzey çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hemodiyaliz, kronik böbrek yetmezliği, hemodiyalizde beslenme

SS-06

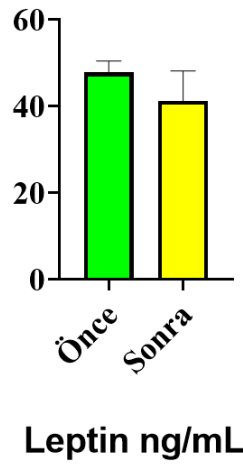
OBEZ KADINLARDA BESLENME MÜDAHALESİ SONRASININ VÜCUT KOMPOZİSYONUyla LEPTİN DÜZEYİNE ETKİSİNezihe Şengün¹¹İstanbul Kültür Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, obezite tanısı almış 18-65 yaş aralığındaki kadınlarda, enerji kısıtlamasıyla oluşturulan kalori açığı sonucunda dört haftalık izlem süresinde vücut kompozisyonu ve serum leptin düzeylerindeki değişimlerin değerlendirilmesidir.

Yöntem: Bu prospektif müdahale çalışmasına, beden kütle indeksi (BKİ) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ olan ve 18-65 yaş aralığında yer alan 5 obez kadın dahil edildi. Katılımcılara, günlük enerji gereksinimlerinden yaklaşık 500 kkal açık oluşturularak dengeli bir hipokorik diyet uygulandı. Dört hafta süresince haftalık takipler yapıldı, başlangıç ve 4. hafta sonunda katılımcıların vücut kompozisyonu (vücut ağırlığı, BKİ ve vücut yağ kütlesi (VYK)) Biyoimpedans analiz (BİA) cihazı ile ölçüldü. Leptin düzeyleri insanlara özgü ticari kit (ELISA-Enzyme-Linked Immunosorbent Assay) kullanılarak analiz edildi. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0.05$ kabul edildi.

Bulgular: Çalışmaya dâhil edilen 5 obez kadının yaş ortalaması 43.00 ± 2.00 yıl olarak hesaplandı. Dört haftalık kalori kısıtlamasına dayalı müdahale sonrasında elde edilen veriler, çeşitli vücut kompozisyon parametrelerinde anlamlı değişiklikler olduğunu ortaya koydu. Müdahale öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında: Vücut ağırlığı ortalamasında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptandı ($p=0.000$, $p < 0.05$). BKİ değerlerinde de benzer şekilde anlamlı bir düşüş meydana geldi ($p=0.000$, $p < 0.05$). Vücut yağ kütlesi düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı azalma tespit edildi ($p=0.019$, $p < 0.05$). Yapılan analizlerde leptin düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı ($p=0.143$, $p > 0.05$). Bu durum, vücut kompozisyonundaki değişikliklere rağmen leptin düzeyinin kısa süreli müdahaleye yanıt vermemiş olabileceğini düşündürdü.

Şekil 1. Beslenme müdahalesi öncesi sonrası leptin düzeyi



Yapılan analizlerde leptin düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı ($p=0.143$, $p>0.05$).

Tablo 1. Beslenme Müdahalesi Öncesi Sonrası Veriler

	Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)	Vücut Yağ Kütlesi (VYK-kg)	Leptin (ng/mL)
Önce	85.03±9.10	34.54±4.03	33.82±9.67	47.75±2.68
Sonra	79.41±8.93	32.22±3.74	28.60±7.49	41.16±6.97
p	0.000	0.000	0.019	0.143
Grupların öncesi ve sonrası arasındaki farklılık Bağımlı t test ile incelendi (p<0.05).				
Veriler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu.				

Dört haftalık kalori kısıtlamasına dayalı müdahale sonrasında elde edilen veriler, çeşitli vücut kompozisyon parametrelerinde anlamlı değişiklikler olduğunu ortaya koydu. Müdahale öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında: Vücut ağırlığı ortalamasında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptandı (p=0.000, p<0.05). BKİ değerlerinde de benzer şekilde anlamlı bir düşüş meydana geldi (p=0.000, p<0.05). Vücut yağ kütlesi düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı azalma tespit edildi (p=0.019, p<0.05).

Sonuç: Bu sonuçlar, kısa süreli enerji kısıtlamasının bazı vücut kompozisyon parametrelerini olumlu yönde etkilediği, ancak leptin düzeyi gibi hormonal belirteçlerde anlamlı bir değişiklik yaratmadığını gösterdi. Bu bulgular, araştırma protokolünün bilimsel açıdan uygulanabilir olduğunu ortaya koymasıyla birlikte yöntemsel olarak daha geniş örneklem gruplarında test edilmesinin gerekliliğini ortaya çıkardı. Bu doğrultuda, gelecekte daha uzun süreli, daha büyük ölçekli ve randomize kontrollü çalışmaların yürütülmesi; elde edilen verilerin genellenebilirliğini artırmak ve bilimsel geçerliliğini güçlendirmek açısından da önemli olduğu kanısına varıldı.

Anahtar Kelimeler: Leptin, Obezite, Beslenme

SS-07

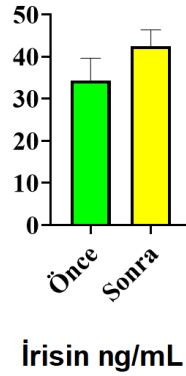
YAŞLI OBEZ KADINLARDA BESLENME MÜDAHALESİNİN VÜCUT KOMPOZİSYONUyla İRİSİN DÜZEYİNE ETKİSİNezihe Şengün¹¹İstanbul Kültür Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, obezite tanısı almış 65 yaş ve üzeri kadınların, enerji kısıtlamasıyla oluşturulan kalori açığı sonucunda dört haftalık takip süresince vücut kompozisyonu ve serum irisin düzeylerindeki değişimlerinin değerlendirilmesidir.

Yöntem: Bu prospektif müdahale çalışmasına, ≥ 65 yaşında ve beden kütle indeksi (BKİ) ≥ 30 kg/m² olan 5 obez sedanter kadın dâhil edildi. Katılımcıların enerji gereksinimleri yaşa uygun formüllerle hesaplandı ve günlük enerji alımları, bireysel gereksinimlerinden yaklaşık 500 kkal daha düşük olacak şekilde planlandı. Dört hafta boyunca katılımcılar haftalık olarak takip edilerek beslenme uyumları değerlendirildi. Başlangıç ve dördüncü haftanın sonunda katılımcıların vücut kompozisyonları (vücut ağırlığı, BKİ, vücut kas kütlesi (VKK)) Biyoimpedans analiz (BİA) cihazı ile ölçüldü. Serum irisin düzeyleri insanlara özgü ticari kit (ELISA-Enzyme-Linked Immunosorbent Assay) kullanılarak analiz edildi. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0.05$ kabul edildi.

Bulgular: Çalışmaya dâhil edilen kadınların yaş ortalaması 67.83 ± 5.11 yıl olarak hesaplandı. Dört haftalık kalori kısıtlamasına dayalı müdahale sonrasında elde edilen veriler, çeşitli vücut kompozisyon parametrelerinde anlamlı değişiklikler olduğunu ortaya koydu. Müdahale öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında: Vücut ağırlığı ortalamasında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptandı ($p=0.003$). BKİ değerlerinde de benzer şekilde anlamlı bir düşüş meydana geldi ($p=0.004$, $p < 0.05$). VKK düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edildi ($p=0.000$). Yapılan analizde irisin düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p=0.017$). Bu durum, irisin düzeyinin kısa süreli müdahaleye rağmen VKK'sin de ki artışa yanıt vermiş olabileceğini düşündürdü.

Şekil 1. Beslenme müdahalesi öncesi sonrası irisin düzeyi



Yapılan analizde irisin düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p=0.017$, $p<0.05$).

Tablo 1. Beslenme Müdahalesi Öncesi Sonrası Veriler

Beslenme Müdahalesi	Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ (kg/m ²)	Vücut Kas Kütlesi (VKK- kg)	İrisin (ng/dL)
Öncesi	82.76±7.68	33.81±2.36	42.82±3.16	34.35±5.25
Sonrası	78.50±8.28	31.58±2.61	43.83±3.13	44.06±3.14
p	0.003	0.004	0.000	0.017

Grupların öncesi ve sonrası arasındaki farklılık Bağımlı t test ile incelendi ($p < 0.05$).

Veriler ortalama ve standart sapma olarak sunuldu.

Dört haftalık kalori kısıtlamasına dayalı müdahale sonrasında elde edilen veriler, çeşitli vücut kompozisyon parametrelerinde anlamlı değişiklikler olduğunu ortaya koydu. Müdahale öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında: Vücut ağırlığı ortalamasında anlamlı düzeyde azalma olduğu saptandı ($p = 0.003$, $p < 0.05$). BKİ değerlerinde de benzer şekilde anlamlı bir düşüş meydana geldi ($p = 0.004$, $p < 0.05$). VKK düzeylerinde ise istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edildi ($p = 0.000$, $p < 0.05$). Yapılan analizde irisin düzeylerinde müdahale öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p = 0.017$, $p < 0.05$).

Sonuç: Bu sonuçlar, kısa süreli enerji kısıtlamasının bazı vücut kompozisyon parametrelerini olumlu yönde etkilediği bununla birlikte irisin düzeyi gibi hormonal belirteçte de anlamlı bir değişiklik yarattığını gösterdi. Elde edilen bulgular, araştırma protokolünün uygulanabilirliğine ve yöntemin pratikte işlerliğine dair ön değerlendirme niteliği taşımakta olup, bu yaklaşımın daha geniş örneklem gruplarında uygulanarak test edilmesine ihtiyaç olduğunu gösterdi. Bu çerçevede, ileriye dönük olarak daha kapsamlı, randomize ve kontrollü çalışmaların hem istatistiksel gücü artıracak hem de bulguların genellenebilirliğini ve bilimsel geçerliliğini destekleyebileceği kanısına varıldı.

Anahtar Kelimeler: İRİSİN, BESLENME, OBEZİTE

SS-08

Gıda Okuryazarlığının Bilinçli Tüketici ve Sürdürülebilirlik Üzerine EtkisiMerve İNCE-PALAMUTOĞLU¹, K. Esen KARACA-ÇELİK²¹Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik²İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Amaç: Toplum sağlığının korunması ve sürdürülebilir kalkınmanın sağlanabilmesi için, bireylerin gıda okuryazarlığının artırılması ve yalnızca besinsel içerik değil, üretim süreçlerinin etik ve çevresel boyutlarını da dikkate alan bilinçli tüketicinin teşvik edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, tüketicilerin etiket bilgilerini doğru yorumlayabilmeleri ve sürdürülebilir üretim anlayışıyla üretilmiş, çevresel etkileri minimize edilmiş ürünleri tercih etmeleri desteklenmelidir. Bu çalışma, gıda okuryazarlığının bilinçli tüketici olma ve sürdürülebilir beslenme üzerine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmanın verileri Eylül 2024-Nisan 2025 tarihleri arasında çalışmaya gönüllü olarak katılan Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri ve İzmir Demokrasi Üniversitesi Öğrencilerinin çevrimiçi anketten sağlanan bilgiler doğrultusunda oluşturulmuştur. Çalışmada yüksek katılıma ulaşmak amacı ile örneklem alımına gidilmemiş ve kartopu örnekleme tekniği kullanılmıştır. Çalışmada veriler, araştırmacıların literatür taraması sonucunda oluşturulan 22 soruluk katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik sorular içermekte iken, devamı Türkçe güvenilirlik-geçerliliği yapılmış 3 ölçekten (Kendini Algılayan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği, Bilinçli Tüketici Ölçeği, Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği) oluşmaktadır.

Bulgular: Çalışmaya 206'sı kadın (%89,6) ve 24'ü erkek (%10,4) olmak üzere toplam 230 kişi katılmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı $21,52 \pm 0,195$ yıl, ortalama beden kütle indeksi ise $22,34 \pm 3,69$ kg/m² olarak belirlenmiştir. Çalışmada, Kendini Algılayan Gıda Okuryazarlığı toplam puanı ile Sağlıklı Yiyecekler İçin Harcama ($r=0,73$, $p < 0,01$) ve Gıda Etiketlerinin İncelenmesi ($r=0,59$, $p < 0,01$) arasında güçlü pozitif korelasyonlar bulunmuştur. Ayrıca, Kendini Algılayan Gıda Okuryazarlığı toplam puanının Bilinçli Tüketici ($r=0,32$, $p < 0,01$) ve Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış ($r=0,36$, $p < 0,01$) ölçekleri ile de anlamlı ilişkiler gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra, Sürdürülebilir Beslenmeye Yönelik Davranış Ölçeği'nin alt boyutları arasında da oldukça yüksek düzeyde korelasyonlar bulunmuş olup, örneğin Gıda İsrafını Azaltılması alt boyutu ile ($r=0,92$, $p < 0,01$) çok güçlü bir ilişki belirlenmiştir.

Sonuç: Çalışmada, gıda okuryazarlığı düzeyinin, bireylerin bilinçli tüketim davranışları ve sürdürülebilir beslenme eğilimleri ile pozitif yönde ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, gıda okuryazarlığının geliştirilmesinin, sağlıklı ve çevre dostu beslenme davranışlarını teşvik etmede katkı sağlayabilecek bir unsur olduğunu düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Gıda okuryazarlığı, Bilinçli tüketici, Sürdürülebilirlik

SS-09

Fizik Tedavi Alan Bireylerde İnflamatuar Etkili Besin Tüketiminin BKİ ve Ortopedik Hastalıklar ile İlişkisiSevil Nas¹¹İstanbul Kültür Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, inflammatuar etkili besin tüketiminin beden kütle endeksi (BKİ) ve ortopedik hastalıklarla ilişkisini incelemektir. Çalışma, inflamasyonun ve inflamasyona yol açan besinlerin, özellikle ortopedik hastalıklar üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırma, İstanbul'da bir özel hastanenin Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon kliniğine başvuran, ayaktan tedavi gören 18-85 yaş arasındaki 86 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylere demografik bilgiler, antropometrik ölçümler, hastalık ve engel durumları, yaşam kalitesi, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve inflammatuar besinlerin tüketimiyle ilgili veri toplama araçları kullanılmıştır. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları ve inflammatuar besin tüketimleri, ortopedik hastalıklar ve BKİ ile ilişkilendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların tanı öncesi şekerli içecek, katı yağ, şarküteri ürünleri, paketli ürünler, fast food tüketimi tanı sonrasına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek düzeydedir ($p < 0,05$). İnflamatuar besinlerin özellikle hamur işleri, katı yağlar, şarküteri ürünleri, paketli ürünler ve fast food gibi gıdalarla ilişkili olduğu, bu besinlerin tüketimi ile bel ve boyun fıtığı gibi ortopedik hastalıklar arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Katılımcıların tanı öncesi ve sonrası fast food tüketme düzeyi, BKİ gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Gruplar arası farklılıklar incelendiğinde BKİ 25-29,99 kg/m² (55,64) olan bireylerin katı fast food tüketme alışkanlığı, BKİ 24,99 kg/m²'den (37,42) düşük ve BKİ'si 30 kg/m²'den (32,53) büyük olan bireylere göre daha yüksek düzeyde daha fazla azalmıştır.

Bireylerin tanı öncesi ve tanı sonrası besin tüketim alışkanlıklarının farklılıklarının incelenmesi- bağımlı örneklem t testi

	önceki tüketim mik.		sonraki tüketim mik.			
besinler	ort	ss	ort.	ss	z	p
şekerli ürünler	1236,05	1454,40	1032,6	1188,32	-1,872 ^b	0,060
hamur işleri	1710,7	1839,23	1440,8	1514,06	-1,403 ^b	0,161
şekerli içecekler	2320,9	4535,59	1330,2	2379,87	-2,947 ^b	0,003
tereyağ	326,0	276,38	210,0	210,46	-5,499 ^b	0,000
şarküteri	237,1	321,16	197,1	347,33	-2,546 ^b	0,01
paketli ürünler	1082,6	1498,41	706,3	1146,02	-3,246 ^b	0,001
fast food	876,6	1152,18	503,4	748,07	-3,700 ^b	0,000
toplam besin tüketimi	7789,9	7248,47	5420,3	4482,78	-5,043 ^b	0,000

Bireylerin tanı öncesi ve tanı sonrası besin tüketim alışkanlıklarının farklılıklarının incelenmesi- bağımlı örneklem t testi

Sonuç: İnflamatuar besinlerin tüketimi, özellikle ortopedik hastalıkların gelişimiyle ve BKİ ile güçlü bir ilişkiye sahiptir. Tanı öncesi dönemde inflamasyona yol açan besinlerin daha fazla tüketilmesi, ortopedik hastalıkların şiddetini artırabilir. Bu bulgular, inflammatuar besinlerin ortopedik hastalıklar üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir rol oynamaktadır ve beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesinin, bu hastalıkların yönetiminde önemli bir etki yaratabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: BKİ, inflammatuar etkili besinler, ortopedik hastalıklar

SS-10

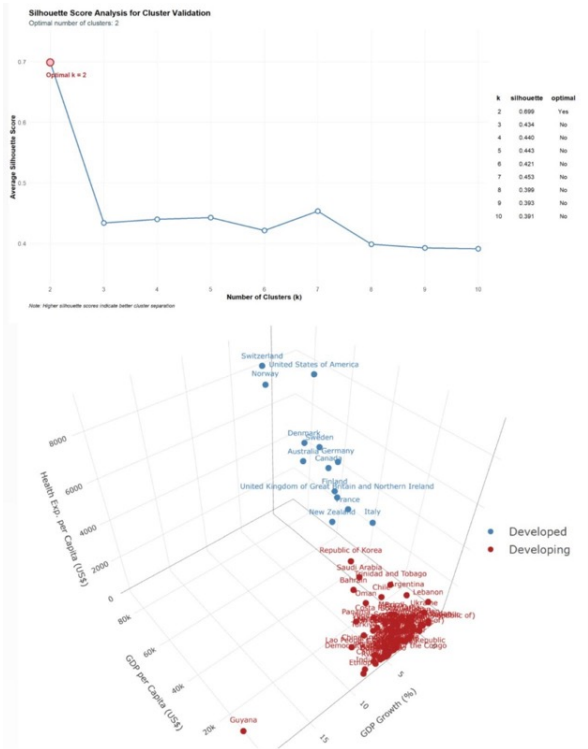
Gelişmişlik Düzeyine Göre Ülkelerde Gıda İsrafı ve Kaybının DinamikleriBuse Baykoca¹, Salim Yılmaz²¹İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü

Amaç: Bu çalışmanın amacı, ülkelerin sosyoekonomik gelişmişlik düzeylerine, ürün gruplarına ve tedarik zinciri faaliyet aşamalarına göre gıda kaybı yüzdelerindeki farklılıkları çok düzeyli bir analiz yaklaşımıyla incelemektir.

Yöntem: Dünya Bankası ve FAO verileri kullanılarak 105 ülkeye ait 24.314 gözlemden oluşan birleştirilmiş bir veri seti oluşturulmuştur. Ülkeler, kişi başına GSYİH, GSYİH büyüme oranı ve kişi başına sağlık harcamaları değişkenlerine dayalı K-means kümeleme yöntemi ile gelişmiş ve gelişmekte olan olarak sınıflandırılmıştır. Gıda kayıpları, ürün ve faaliyet gruplarına göre Genelleştirilmiş Doğrusal Karma Modeller (GLMM) kullanılarak analiz edilmiştir. Türkiye, gelişmekte olan ülkelerle birlikte modele dahil edilmiş ancak ayrıca raporlanmıştır.

Bulgular: Gelişmiş ülkelerde tüketim aşamasındaki kayıpların (%22,5) diğer ülke gruplarına kıyasla anlamlı biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir. Tahıllar, yağlı tohumlar ve baklagillerde gelişmekte olan ülkeler daha düşük kayıp oranları sergilemiştir. Türkiye genel olarak gelişmekte olan ülkelere benzer sonuçlar göstermiş, ancak hasat ve çiftlik işlemleri aşamasında kayıplar gelişmiş ülkeleri dahi aşmıştır. Varyansın büyük kısmı ülke düzeyindeki farklılıklardan kaynaklanmıştır.

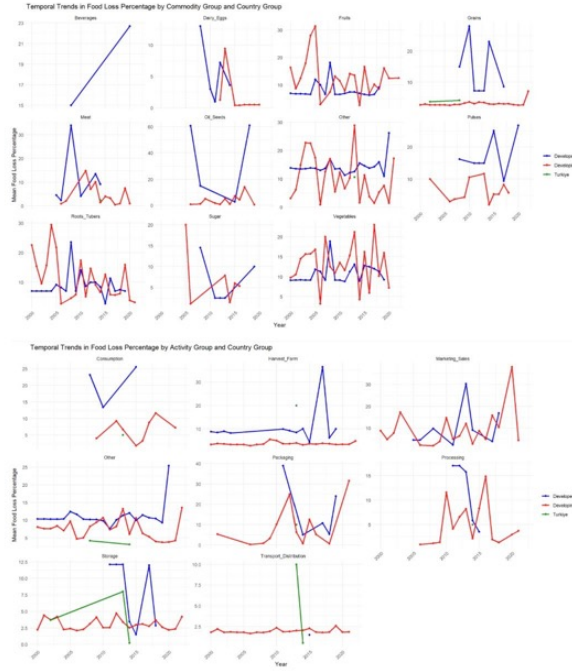
Silhouette Katsayısı ile Doğrulan K-ortalamalar Kümeleme: Kişi Başına GSYİH, Büyüme ve Sağlık Harcamalarına Göre Gelişmiş ve Gelişmekte Olan Ülkelerin Üç Boyutlu Dağılımı



Ülkeleri sosyoekonomik göstergelere göre sınıflandırmak amacıyla K-means algoritması 25 farklı başlangıç noktasıyla uygulanmış ve optimal küme sayısı Silhouette skoru kullanılarak belirlenmiştir. En yüksek skor k=2 için 0.699 olarak bulunmuş, bu da ülkelerin iki gruba ayrılmasının en anlamlı ayrımı sağladığını göstermiştir. Buna göre ülkeler ekonomik ve sağlık harcamaları açısından "Gelişmiş" ve "Gelişmekte Olan" olarak sınıflandırılmıştır. Gelişmiş ülkeler (13 ülke) ortalama kişi başına 55,005 ABD doları GSYİH, 5,540 ABD doları sağlık harcaması ve %1.58 büyüme oranına sahipken; gelişmekte olan ülkeler (92 ülke) sırasıyla 4,869 ABD doları, 259 ABD doları ve %3.19 oranlarına sahiptir.

Türkiye bu sınıflandırmada gelişmekte olan ülkeler grubunda yer almıştır.

Gelişmiş Ülkeler, Gelişmekte Olan Ülkeler ve Türkiye Geneline Emtia Grupları ve Faaliyet Gruplarına Göre Gıda Kaybı Yüzdesindeki Zamansal Eğilimler (2000-2022)



2000–2022 döneminde ürün ve faaliyet grupları bazında, gelişmiş ülkeler, gelişmekte olan ülkeler ve Türkiye'nin gıda kaybı ve israfı eğilimleri incelenmiştir. Ürün gruplarında, gelişmiş ülkelerdeki kayıplar dalgalı seyretmiş ve bazı yıllarda (özellikle sebzeler, yağlı tohumlar) yüksek değerlere ulaşmıştır. Türkiye'nin kayıpları ise genellikle gelişmekte olan ülkeler düzeyinde kalmıştır. Faaliyet gruplarında, tüketim aşaması gelişmiş ülkelerde sürekli yüksek ve artan kayıplar sergilerken; gelişmekte olan ülkelere ve Türkiye'de bu kayıplar daha düşük ve stabildir. Türkiye, özellikle Hasat ve Çiftlik İşlemleri ile Paketleme aşamalarında zaman zaman gelişmiş ülkeleri aşan oranlara ulaşmış, diğer gruplarda ise kayıplar genellikle gelişmekte olan ülkelere yakın veya daha düşük seviyede kalmıştır.

Tablo 1. Ürün gruplarına göre gelişmişlik düzeyinin gıda kaybı yüzdesi üzerindeki etkileri

Gelişmişlik düzeyine göre bazı ürün gruplarında anlamlı gıda kaybı farkları saptanmıştır. Gelişmekte olan ülkeler, özellikle tahıllar ($\beta=-8,027$; $p=0,007$), yağlı tohumlar ($\beta=-19,175$; $p=0,015$) ve baklagiller ($\beta=-5,451$; $p=0,020$) gruplarında daha düşük kayıplara sahiptir. Diğer gruplarda anlamlı fark gözlenmemiştir. Marjinal R^2 değerleri gelişmişlik düzeyinin etkisinin sınırlı olduğunu ($<0,10$) gösterirken; koşullu R^2 değerlerinin yüksekliği (0,26–0,88), ülke düzeyindeki farklılıkların kayıpların büyük kısmını açıkladığını göstermektedir. Ülkeler arası standart sapmalar (3,29–9,81), yapısal farkların belirgin olduğunu ortaya koymuştur.

Tablo 2. Faaliyet gruplarına göre gelişmişlik düzeyinin gıda kaybı yüzdesi üzerindeki etkileri

Faaliyet gruplarına göre analizde, tüketim ($\beta=-14,481$; $p<0,001$) ve işleme ($\beta=-5,579$; $p=0,014$) aşamalarında gelişmekte olan ülkelerin gelişmiş ülkelere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük kayıplara sahip olduğu bulunmuştur. Diğer aşamalarda anlamlı fark gözlenmemiştir. Tüketim aşamasındaki belirgin fark, gelişmiş ülkelerdeki yüksek israfı göstermektedir. Gelişmişlik düzeyi çoğu aşamada düşük varyans açıklasa da (%0–6,2), tüketim aşamasında %32,7 ile güçlü bir belirleyici olmuştur. Ülke düzeyindeki farklılıklar ise tüm aşamalarda yüksek varyans (%28,8–84,6) ile önemli bir etki göstermektedir.

Sonuç: Gıda kayıpları gelişmişlik düzeyine göre farklılık göstermekle birlikte, ülkeye özgü faktörlerin belirleyici olduğu anlaşılmıştır. Politika önerileri, sadece gelişmişlik düzeyine değil, ülke bazlı dinamiklere odaklanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: “Gıda kaybı, Ülkelerin gelişmişlik düzeyi, Çok Düzeyli Analiz”

SS-12

Ultra İşlenmiş Besin Tüketimi ve Stres Düzeyi ile Gastrointestinal Semptomlar Arasındaki İlişkiAslı Hilal Güzelalp¹, Emine Merve Ekici²¹Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bilimler Fakültesi, İstanbul Rumeli Üniversitesi, İstanbul²Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gülhane Sağlık Bilimler Fakültesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara

Amaç: Üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal stres faktörlerine yoğun şekilde maruz kalmaktadır. Bu durum, ruhsal iyilik hâli kadar fiziksel sağlığı da, özellikle gastrointestinal sistemi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aynı zamanda bu dönemde ultra işlenmiş besin tüketiminin de yaygınlaştığı bilinmektedir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde ultra işlenmiş besin tüketimi ve stres düzeyi ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür.

Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma, 2024-2025 Güz Dönemi'nde üniversitede öğrenim gören 411 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler; sosyodemografik bilgi formu, Ultra İşlenmiş Besin Tüketimi Kısa Tarama Anketi, Algılanan Stres Ölçeği (PSS) ve Gastrointestinal Semptom Derecelendirme Ölçeği (GSRS) kullanılarak toplanmıştır. Analizler SPSS 29.0 programı ile yapılmış; anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların %61,8'i kadındır; yaş ortalaması $20,6 \pm 3,4$ yıl, BKİ ortalaması $22,6 \pm 3,5$ kg/m²'dir. Katılımcıların %72,5'i yüksek düzeyde ultra işlenmiş besin tüketimine sahiptir. Algılanan stres puanı ortalaması $18,6 \pm 5,4$ 'tür. Ultra işlenmiş besin tüketimi ile stres düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0,106$, $p < 0,05$). Ultra işlenmiş besin tüketimi ile gastrointestinal semptomlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak stres düzeyi ile GSRS alt boyutları arasında pozitif korelasyon belirlenmiştir (tüm alt boyutlarda $p < 0,001$). Regresyon analizine göre, kabızlık semptomları ($\beta=0,193$, $p=0,000$) ve ultra işlenmiş besin tüketimi ($\beta=0,099$, $p=0,037$) stres düzeyini anlamlı şekilde yordayan değişkenlerdir.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde ultra işlenmiş besin tüketimine ve strese sahip olduğu; bu değişkenlerin özellikle kabızlık başta olmak üzere çeşitli gastrointestinal semptomlarla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bulgular, bu yaş grubuna yönelik beslenme ve psikolojik destek programlarının geliştirilmesinin gerekliliğine işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: gastrointestinal semptomlar, stres düzeyi, ultra işlenmiş besin

SS-14

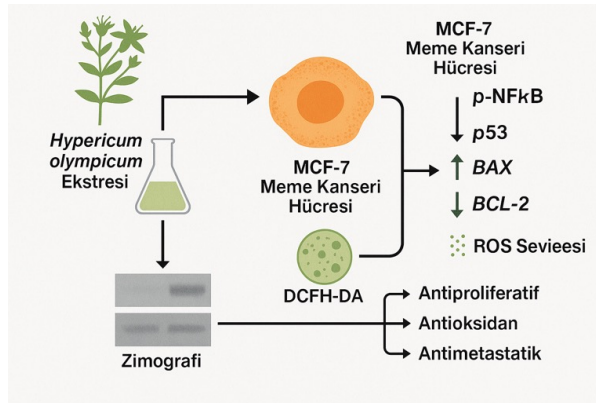
{Hypericum olympicum} Ekstresinin Meme Kanseri Potansiyel Antikanser Etkilerinin {In Vitro} Değerlendirmesiİnci Kurt-Celep^P¹İstanbul Okan Üniversitesi Eczacılık Fakültesi / Farmasötik Biyoteknoloji A.B.D.

Amaç: Bu çalışmada, {Hypericum olympicum} ekstresinin insan meme kanseri hücre hattı (MCF-7) üzerindeki antiproliferatif ve antimetastatik etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bitki ekstresinin, kanser hücrelerinde oksidatif stres yanıtı, apoptotik sinyalizasyon ve hücre dışı matriks yıkımı üzerindeki moleküler etkileri araştırılmıştır.

Yöntem: MCF-7 hücrelerine farklı konsantrasyonlarda {H. olympicum} ekstresi uygulanmıştır. Apoptoz ve hücre yaşam döngüsü ile ilişkili proteinler (p-NFκB, p53, BCL-2, BAX, RAGE) Western blot analizi ile değerlendirilmiştir. Hücre içi reaktif oksijen türleri (ROS) düzeyleri, DCFH-DA boyası kullanılarak floresan mikroskopi ile ölçülmüştür. Hücrelerin invazyon kapasitesini değerlendirmek amacıyla MMP-2 ve MMP-9 enzim aktiviteleri jelatin zimografi yöntemi ile incelenmiştir.

Bulgular: {H. olympicum} ekstresi uygulaması, MCF-7 hücrelerinde doz bağımlı bir şekilde p-NFκB ve BCL-2 düzeylerinde azalmaya, p53 ve BAX proteinlerinde ise artışa neden olmuştur. RAGE ekspresyonu baskılanmıştır. DCFH-DA analizi sonucunda ROS seviyelerinde anlamlı bir azalma gözlenmiştir. Zimografi sonuçları, MMP-2 ve MMP-9 aktivitesinin belirgin şekilde azaldığını göstermiştir; bu da ekstresin migrasyon ve metastazı engelleyici potansiyeline işaret etmektedir.

Sonuç: Elde edilen veriler, {Hypericum olympicum} ekstresinin MCF-7 hücrelerinde apoptotik yolları aktive ederek ve oksidatif stresi azaltarak belirgin antikanser etkiler gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, ekstrenin MMP-2 ve MMP-9 aktivitesini baskılaması, tümör hücrelerinin migrasyon ve metastatik potansiyelinin azaltılmasında etkili olabileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, {H. olympicum} ekstresi doğal kaynaklı bir MMP inhibitörü adayı olarak değerlendirilebilir. Sunduğu çok yönlü biyolojik etkiler, bu bitkiyi meme kanseri tedavisine yönelik yeni nesil antikanser ilaçların geliştirilmesinde umut vaat eden bir fitokimyasal kaynak haline getirmektedir.

Grafiksel Özet**Çalışmanın Grafiksel Özeti**

Anahtar Kelimeler: Hypericum olympicum, Meme kanseri, Bitkisel Antikanser Ajanlar

SS-16

Menopozda Akdeniz Diyeti Uyumu'nun Semptomlar ile Kardiyovasküler Risk Farkındalığı İlişkisi

Yaren Naz KELEŞ¹, Asya KURAL¹, Aliye Cemre BÖCEK¹, Melis KEKÜLLÜOĞLU TAN¹, Pınar USTA ULUTAŞ¹, Gözde DURLU BİLGİN¹, İrem KAYA CEBİOĞLU¹

¹Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji ABD, İstanbul, Türkiye

³Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik ABD, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışmada, menopozal dönemdeki Akdeniz Diyeti uyumunun menopozal semptomlar, yaşam kalitesi ve kardiyovasküler hastalık risk farkındalığıyla ilişkisi incelenmiştir.

Yöntem: Veriler, Türkiye'de yaşayan doğal yollarla premenopoz, menopoz ve postmenopoz dönemdeki kadınlardan (n=702) yüz yüze ve çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışmada sosyodemografik form, Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS), Menopoz Semptomları Değerlendirme Ölçeği (MSDÖ), Kupperman İndeksi (Kİ), Kardiyovasküler Hastalık Risk Farkındalığı Değerlendirme Ölçeği (KHRFDÖ) ve Menopoza Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği (MÖYKÖ) kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede korelasyon katsayısı kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması $52,2 \pm 8,3$ iken %36,9'u premenopozal, %34,9'u menopozal ve %28,2'si postmenopozal dönemdedir. Kadınların ortalama beden kütle indeksi (BKİ) $26,5 \pm 4,6$ kg/m², MEDAS skor ortalaması $6,95 \pm 1,83$ iken %39,6'sı Akdeniz diyetine düşük uyum göstermektedir. MSDÖ ve Kİ skorlarının ortalamaları sırasıyla $16,9 \pm 9,3$ ve $10,6 \pm 6,4$ 'tür. MSDÖ'nün en yüksek puana sahip alt boyutunun ortalaması $7,1 \pm 4,2$ ile "psikolojik şikayetler"dir. KHRFDÖ ortalama puanı $39,98 \pm 6,50$ iken en düşük skor $5,5 \pm 1,7$ ile "algılanan faydalar ve değişime yönelik niyetler" alt boyutudur. MEDAS ile MSDÖ toplam skoru ($r: -0,075$, $p=0,046$) ve psikolojik semptomlar ($r: -0,092$, $p=0,015$) alt boyutu arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. Kİ ve MEDAS arasında da anlamlı negatif ilişki ($r: -0,102$, $p=0,007$) bulunmuştur. KHRFDÖ ve MEDAS arasındaki ilişki değerlendirildiğinde anlamlı pozitif korelasyon ($r: 0,136$, $p < 0,001$) saptanmış olup "kardiyovasküler bilgi düzeyi" ($r: 0,130$, $p < 0,001$), "sağlıklı beslenme niyeti" ($r: 0,158$, $p < 0,001$) ve "algılanan faydalar ve değişime yönelik niyetler" ($r: 0,180$, $p < 0,001$) alt boyutları arasında anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur. BKİ ile MEDAS arasında anlamlı negatif korelasyon ($r: -0,086$, $p=0,022$) saptanmıştır. MEDAS, MÖYKÖ ve ilgili alt boyutlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Sonuç: Çalışma, Akdeniz Diyeti'ne yüksek uyum gösteren kadınların menopoz semptomlarını daha hafif yaşadıklarını ve kardiyovasküler risk farkındalıklarının daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, Akdeniz Diyeti'nin toplum genelinde benimsenmesinin kadın sağlığı ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi açısından önemli bir halk sağlığı stratejisi olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler Hastalık, Menopoz, Akdeniz Diyeti

SS-17

Adolesan Takım Sporcularında Yeme Tutumu, Beden Algısı Ve Beslenme Durumunun Dönemsel DeğişimiNursima DURSUN¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beslenme Ve Diyetetik Ana Bilim Dalı

Amaç: Adolesan dönemdeki sporcuların beslenme davranışları, hem fiziksel performans hemde psikososyal gelişim açısından kritik öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı farklı branşlarda yer alan adolesan erkek takım sporcularının antrenman ve müsabaka dönemlerinde gösterdikleri yeme tutumlarının, beden algısı ve beslenme durumu üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi ve yeme tutumu, beden algısı ve beslenme durumunun bu dönemde nasıl değiştiğinin açıklanmasıdır.

Yöntem: Araştırma tanımlayıcı kesitsel tipte bir araştırmadır. Çalışma da İstanbul ve Ankara'da yaşayan, 12- 18 yaş arası en az bir yıllık lisansa sahip 90 erkek takım sporcusu (voleybol, basketbol, futbol) dahil edilmiştir. Katılımcılara demografik bilgi formu, Yeme Tutum Testi (EAT-26), Yeme Bozukluğu Değerlendirme Ölçeği (EDE-Q) ve Sosyal Fizik Kaygı Anketi (SPAS) ve üç günlük besin tüketim kaydı uygulanmıştır. Antropometrik ölçümler alınmış, veriler SPSS 25.0 programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Sporcuların antrenman ve müsabaka döneminde yeme bozuklukları, beden algı bozuklukları ve yeme tutumlarında değişiklikler yaşadıkları gözlemlenmiştir. Sporcuların her iki dönem de kilo alma eğiliminde oldukları, çevresel faktörlerin özellikle aile, koç ve takım arkadaşlarının kilo alımı ve verimi üzerinde etkisi olduğu görülmüştür. Besin tüketimlerinde belirgin kısıtlama davranışı raporlanmıştır. Araştırma bulgularından yeme tutumlarının sadece antrenman ve müsabaka dönemini etkilemediği, beden algısı ve beslenme durumunu da etkilediği gösterilmektedir. Sonuç olarak kilo verme isteği, özellikle antrenman döneminde EAT-26 ve SPAS ile anlamlı ilişki göstermektedir. ($p < 0,05$).

Sonuç: Adolesan takım sporcularında antrenman ve müsabaka dönemlerinde gözlenen bozulmuş yeme davranışları ve olumsuz beden algısı, hem sağlık hem performans açısından risk teşkil etmektedir. Bu yüzden sporcuların ideal performans ve spor branşında hedeflenen başarıya ulaşması için sporculara yönelik farkındalık ve beslenme eğitimlerinin artırılması, multidisipliner bir ekiple çalışılması ve destek olunması çok önemlidir. Gelecekte yapılacak olan araştırmaların hem erkek hemde kadınlar üzerinde yapılması, farklı kriterler baz alınarak incelenmesi sporcuların maksimum performans ve verime ulaşmasını sağlamak için önemli olup antrenman ve müsabaka dönemlerinde beslenme programlarının ihtiyaçlar dahilinde bireysel planlanmasını sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yeme Tutumu, Beden Algısı, Beslenme Durumu

SS-18

Perilipin gen polimorfizmleri obezite için risk faktörü müdür?Murat Urhan¹, Özge Küçükerdönmez¹, Can Ergün², Asu Şevval Dural³¹Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü²İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü³Eczacıbaşı Evital

Amaç: Perilipin ailesi (PLIN), adipozitlerde lipit damlacıklarını çevreleyen proteinler olup, hücre içinde triaçilgliserolün depolanması ve mobilizasyonunun düzenlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar, PLIN metabolizmadaki bozuklukların obezite gelişimine katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada, PLIN1 genine ait tek nükleotid polimorfizmleri ile obezite riski arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, Gentest Kişiyi Özel Tıp Merkezi'nde yürütülmüştür. Gerekli etik izinlerin ardından, merkezde gen analizi yaptıran bireylerin sağlık kayıtları incelenerek rs2289487, rs894160 ve rs1052700 polimorfizmine sahip olduğu belirlenen, 20–60 yaş aralığında 68 kadın ve 94 erkek olmak üzere toplam 162 birey çalışmaya dahil edilmiştir. Bireylerin %1.9'unun zayıf (n=3), %34'ünün normal (n=55), %41.4'ünün fazla kilolu (n=67) ve %22.8'inin obez (n=37) olduğu belirlenmiştir. Fazla kilolu ve obez bireyler "olgu grubu", zayıf ve normal bireyler ise "kontrol grubu" olarak sınıflandırılmıştır. Ayrıca bireylerin antropometrik ölçümleri ve biyokimyasal verileri (açlık kan şekeri, insülin, HbA1c, kan lipit profili vb.) değerlendirilmiştir. PLIN1 polimorfizmi ile obezite arasındaki ilişki, çok değişkenli lojistik regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bulgular: Fazla kilolu/obez bireylerin açlık kan şekeri, HbA1c, insülin, total kolesterol, trigliserit, LDL, HDL ve hs-CRP değerlerinin zayıf/normal bireylerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). rs2289487 ve rs894160 polimorfizmleri ile obezite arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, rs1052700 polimorfizminin obezite riski ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($p=0.009$). TT genotipine kıyasla, AA genotipine sahip bireylerde fazla kilolu/obez olma riskinin 4.36 kat (%95 GA: 1.663–11.451; $p=0.003$), AT genotipine sahip bireylerde ise 2.59 kat (%95 GA: 1.050–6.366; $p=0.039$) daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Bu çalışma, PLIN1 rs1052700 polimorfizminin obezite ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ve özellikle AA genotipine sahip bireylerde obezite riskinin belirgin şekilde arttığını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, bu genetik varyantın obeziteye yatkınlık açısından önemli bir genetik risk belirteci olabileceğini göstermektedir. Bulguların daha geniş örneklem gruplarıyla desteklenmesi amacıyla ileri düzey çalışmalar yapılması gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Perilipin, obezite, gen polimorfizmi

SS-19

Farklı kurutma yöntemlerinin Rize kivisinin antioksidan aktivitesi üzerine etkisiYağmur DEMİREL ÖZBEK¹, Özlem SARAL¹¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Amaç: Kurutma, mikrobiyal büyümeyi engellemek, besinlerin raf ömrünü uzatmak ve besinlerin katma değerini artırmak için su içeriğini azaltmaya dayanan bir besin koruma tekniğidir. Kurutma yöntemi, meyveleri korumak için en iyi yöntemlerdendir. Tropikal bir meyve olan kivi, yüksek C vitaminin yanı sıra oldukça önemli birçok vitamini (K ve E vitamini), minerali (potasyum, magnezyum ve fosfor) ve fitokimyasalları içermektedir. Kivi, yüksek nem içeriği (~%80) ve çabuk bozulan yapısı nedeniyle çok kısa bir raf ömrüne sahiptir. Bu nedenle raf ömrünü uzatma ve kalitesini arttırmak için kurutma yöntemleri uygulanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, güneşte kurutma, gölge-serin yerde kurutma, mikrodalgada kurutma, airfry ile kurutma ve fırında kurutma olmak üzere beş farklı kurutma yönteminin Rize kivisinin antioksidan aktivitesi üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Çalışmada toplam polifenol içeriğini belirlemek amacıyla Folin-Ciocalteu yöntemi, Antioksidan aktiviteyi belirlemek amacıyla ise Ferrik İndirgeyici Antioksidan Güç (FRAP) ve 2,2-difenil-1-pikrilhidrazil (DPPH-) radikal süpürme aktivitesi kullanılmıştır. Kivi dilimlere; güneşte kurutma, gölge-serin yerde kurutma, mikrodalgada kurutma, airfry ile kurutma ve fırında kurutma olmak üzere beş farklı kurutma yöntemi uygulanmıştır.

Bulgular: Toplam polifenol içeriği incelendiğinde sırasıyla güneşte kurutma < fırında kurutma < mikrodalgada kurutma = airfry ile kurutma < gölge-serin yerde kurutma olduğu belirlenmiştir. FRAP ve DPPH aktiviteleri incelendiğinde ise antioksidan aktivite bakımından en iyi kurutma yönteminin gölge-serin yerde kurutma olduğu gözlenirken; en düşük antioksidan aktiviteye sahip kurutma yönteminin ise güneşte kurutma olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sonuç: Çalışma sonucunda, kiviye uygulanan kurutma yöntemlerinde güneş ve ısı ile temasın kiviye antioksidan aktivitenin azalmasına neden olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: kurutma yöntemleri, antioksidan aktivite, kivi

SS-20

Üniversite Öğrencileri ve Personelinde Sürdürülebilir Beslenme Davranışlarının Saptanması: Kesitsel Çalışma

Pınar USTA ULUTAŞ¹, Aybüke SARIOĞLU¹, Ayça AZKIN¹, Fatma Gülsüm PİŞKİN¹, Havva Nur KOŞ¹, Sena NALBANTOĞLU¹, Simge YILDIRIM¹, Şevval YAVUZ¹, Binnur OKAN BAKIR¹, Özlem GÜÇLÜ ÜSTÜNDAĞ³, Fatma Yeşim EKİNCİ³

¹Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik ABD, İstanbul, Türkiye

³Yeditepe Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencileri ve personeline sürdürülebilir beslenme davranışlarını ve bu davranışlarda etkili olabilecek sosyodemografik ve antropometrik faktörlerin incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışma, Mayıs–Aralık 2024 tarihleri arasında n=1334 lisans öğrencisi ve n=541 personelle yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri, boy uzunlukları ve beden ağırlıklarına ek olarak Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS) ve Çevreye Duyarlı Beslenme Davranış Ölçeği (ÇDBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 programı ile gerçekleştirilmiş; nicel veriler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile, nitel veriler sıklık ve yüzde değerleri ile sunulmuştur. Veriler normal dağılmadığından parametrik olmayan testler uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: MEDAS sonuçlarına göre öğrencilerin %59,2'si, personelin ise %45.1'inin Akdeniz Diyeti uyumunun düşük olduğu saptanmıştır. Yaş ile MEDAS skoru her iki grupta da pozitif korelasyon gösterirken, Beden Kütle İndeksi (BKİ) sadece personelde negatif korelasyon göstermiştir ($p < 0.05$). Akdeniz Diyeti'ne uyum, kadınlarda, hastalık tanısı alanlarda ve tıbbi beslenme tedavisi (TBT) uygulayanlarda daha yüksektir ($p < 0.05$). Evde yaşayan öğrencilerde yurttaki kalanlara göre, personelde ise akademik personel, idari personele göre daha yüksek uyum göstermektedir ($p < 0.05$). Yaş, hem öğrencilerde hem de personelde çevreye duyarlı beslenme davranışı ile pozitif korelasyon gösterirken ($p < 0.05$); BKİ, çevreye duyarlı beslenme davranışıyla negatif korelasyon göstermektedir ($p < 0.05$). Çevreye duyarlı beslenme davranışı kadın öğrencilerde, sağlık eğitimi alanlarda, yüksek gelir düzeyine sahip olanlarda ve evde yaşayanlarda yurttaki kalanlara göre daha yüksekken, personelde yine kadınlarda, evli bireylerde ve idari personele kıyasla akademik personelde anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$).

Sonuç: Akdeniz Diyeti sağlığa olan kanıtlanmış faydalarının dışında sürdürülebilirlik açısından önemli bir diyet modelidir. Katılımcılarda Akdeniz Diyeti'ne uyum düşük düzeydedir, bu durum sürdürülebilir beslenmenin önündeki önemli bir engel olarak değerlendirilebilmektedir. Hem Akdeniz Diyeti uyumunda, hem de çevreye duyarlı beslenme alışkanlıklarında sosyodemografik etkenlerin önemli katkısı olduğu saptanmıştır. Gezegen ve insan sağlığının korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilebilmesi için gerekli müdahaleler, ilişkili sosyodemografik bariyerler de göz önünde bulundurularak planlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Çevreye Duyarlı Beslenme, Akdeniz Diyeti, Sürdürülebilir Beslenme

SS-21

Yapay Zeka (YZ) Sohbet Robotlarının Klinik Beslenme BilgisiRumeysa Karapınar¹, Azra Ümit¹, Elmas Kübra Küçüksüllü¹, Merve Kip¹, Eda Başmısırlı¹¹Nuh Naci Yazgan Üniversitesi

Amaç: Üretken yapay zeka (YZ) sohbet robotları, beslenme de dahil olmak üzere çeşitli alanlarda giderek daha fazla kullanılmaktadır. Artan popülerliklerine rağmen, YZ tarafından oluşturulan klinik beslenme tavsiyelerinin doğruluğu, eksiksizliği, netliği, kanıt kalitesi ve test-tekrar test güvenilirliği hakkında sınırlı kanıt bulunmaktadır. Bu çalışma, yapay zeka sohbet robotlarının temel sürümlerinin klinik beslenmede çoktan seçmeli sorulardaki performansını belirlemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Google Trends'de en sık aratılan üç sohbet robotu (ChatGPT, DeepSeek, Gemini) ve klinik beslenmeyle ilişkili olduğu belirlenen AI Clinical Nutrition sohbet robotları klinik beslenme ile ilgili çoktan seçmeli sorulara verdikleri yanıtların doğruluğu değerlendirilmiştir. Krause Besin ve Beslenme Bakım Süreci kitabı rehber alınarak epidemiyoloji, etiyoloji, tıbbi tedavisi ve beslenme tedavisi ile ilgili yetişkin hastalıkları alanındaki toplam 16 konu dahil edilerek 276 çoktan seçmeli soru oluşturulmuştur. Sorular, her sohbet robotuna iki kez, üç gün arayla sorularak yanıtlar kaydedilmiştir.

Bulgular: İlk uygulamada ChatGPT, DeepSeek, Gemini ve AI Clinical Nutrition için sırasıyla doğruluk oranlarının %72.8, %73.9, %69.6, %73.2 olduğu, ikinci uygulamada ise sırasıyla %71.4, %72.5, %69.2, %70.3 olduğu saptanmıştır. Doğruluk oranı en yüksek yapay zeka sohbet robotunun DeepSeek (%73.18), en düşük ise Gemini (%69.38) olduğu gözlemlenmiştir. Konu başlıklarına göre değerlendirildiğinde, en yüksek ortalama doğruluk oranı 'Diyabetes mellitus ve diyabete bağlı olmayan hipoglisemi' (%94.1) başlığında, en düşük doğru yanıt ortalaması ise 'Anemi' başlığında (%46.25) saptanmıştır. Alan başlıklarına göre yapay zeka sohbet robotlarının ortalama doğruluk oranlarına göre en düşük yüzdenin tıbbi tedavi (%63.6) daha sonra beslenme tedavisi (%67.4) alanında olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Yapay zeka sohbet robotlarının klinik beslenme konularındaki çoktan seçmeli sorulara verdikleri doğru yanıt oranlarının ortalaması %71.6 ve genel olarak benzer bulunmuştur. Diyabet gibi sohbet robotlarına sık sorulduğu düşünülen konuların, en yüksek oranda doğru yanıtlanan başlıklar arasında yer alması dikkat çekicidir. Bu durum, yapay zekanın klinik nütrisyon alanındaki potansiyel kullanımını ortaya koyarken, bu potansiyelin geliştirilebilmesi için güncel veriler doğrultusunda sürekli eğitim ve performans iyileştirme süreçlerinin gerekliliğini de göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Klinik Beslenme, Yapay Zeka, Çoktan Seçmeli Soru

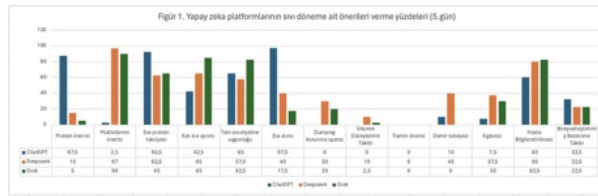
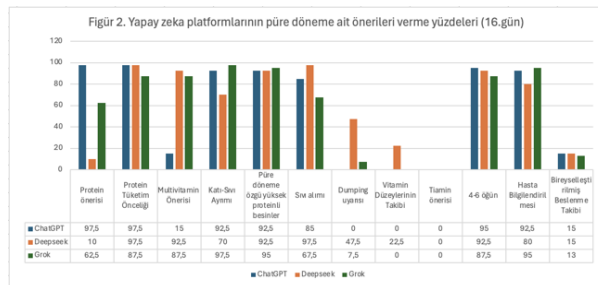
SS-21

Yapay Zekâ ile Bariatrik Beslenme: Kılavuzlara Ne Kadar Uygun?"Aylin Bolat¹, Murat Baş¹, Emre Batuhan Kenger², Tuğçe Özlü Karahan², Duygu Sağlam¹¹ Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye² İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

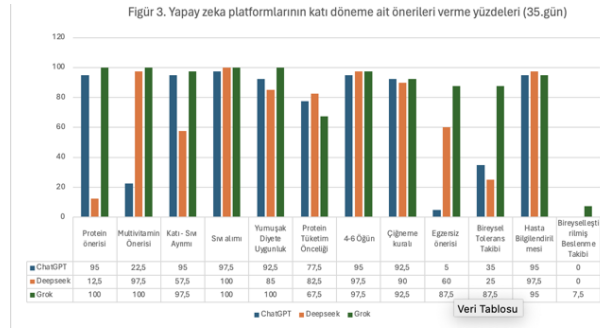
Amaç: Sleeve gastrektomi, mide hacmini ve iştah hormonlarını azaltarak kilo kaybı sağlayan yaygın bir bariatrik cerrahi yöntemidir. Yapay zekâ ise, insan benzeri kararlar verebilen algoritmalarla kişiselleştirilmiş planlama yapılmasını mümkün kılmaktadır. Bu çalışmada, sleeve gastrektomi sonrası erken dönemde (5, 16 ve 35. günlerde) üç yapay zekâ platformu (ChatGPT, DeepSeek AI, Grok) tarafından oluşturulan beslenme planlarının; enerji, makro ve mikro besin öğeleri yönünden karşılaştırılması ve bu önerilerin bariatrik beslenme kılavuzlarına (ASMBS, ASPEN,) uyumunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Beden kitle indeksi 32–40.2 kg/m² arasında tanımlanmış sanal birey profilleri (n=40; 20 kadın, 20 erkek) kullanılmıştır. Her birey için üç platformda beslenme planları oluşturulmuş; içerikler BEBIS 9.0 ile analiz edilmiştir. Enerji, makro (protein, yağ, karbonhidrat, lif) ve mikro besin öğeleri değerlendirilmiş, p < 0.05 anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Platformlar arasında enerji ve protein düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmıştır (p < 0.001). ASPEN hedeflerine göre ChatGPT ve DeepSeek AI'nin enerji (978.8 ve 1063.3 kkal) ve protein (71.6 ve 77.4 g) değerleri yeterliyken, Grok yetersiz kalmıştır (730.4 kkal, 33.0 g). DeepSeek lif ve folatta en yüksek değeri sunmuştur. Rehber önerileriyle en yüksek uyum ChatGPT'de görülmüş; Grok ise tiamin takviyesi, vitamin takibi ve dumping sendromu uyarısı gibi ileri izlem kriterlerinde düşük performans göstermiştir.

Yapay zeka platformlarının sıvı döneme ait öneri verme yüzdeleri**Yapay zeka platformlarının sıvı döneme ait öneri verme yüzdeleri****Yapay zeka platformlarının püre döneme ait öneri verme yüzdeleri****Yapay zeka platformlarının püre döneme ait öneri verme yüzdeleri**

Yapay zeka platformlarının katkı döneme ait öneri verme yüzdeleri



Yapay zeka platformlarının katkı döneme ait öneri verme yüzdeleri

Sonuç: Yapay zekâ tabanlı sistemler bariatrik beslenme planlamasında katkı sunabilir; ancak kılavuz uyumu platforma göre değişmektedir. Bu planların diyetisyen denetiminde değerlendirilmesi gereklidir.

Anahtar Kelimeler: Yapay zeka, Bariatrik cerrahi, Sleeve Gastrektomi

SS-22

Farklı Tekniklerle Kurutulmuş Domates Dilimlerinin Renk, Tekstür ve Antioksidan ÖzellikleriHalide Yıldırım¹, Ece Sürek¹, Çağla Özer¹¹İstinye Üniversitesi

Amaç: Kurutma, gıdaların dayanıklılığını artırmak için kullanılan en eski saklama yöntemlerinden biridir. Kurutma, mikrobiyal bozulmaların ve kimyasal reaksiyonların yavaşlatılması veya durdurulması amacıyla ürünün içeriğinde bulunan %80-95 oranındaki suyun %10-20 seviyelerine düşürülerek ürünlerin uzun süre dayanmasını sağlamaktadır. Kurutma ile ham maddenin özelliklerinden minimum kayıpla, içerik olarak en yüksek besin değerlerine sahip yeni ürünler elde edilmeye çalışılmaktadır. Meyve ve sebzelerin kurutulmasında, konvansiyonel kurutma, vakum kurutma, kızılötesi ışınlar ile kurutma, dondurarak kurutma, mikrodalga ile kurutma ve geleneksel güneşte kurutma yöntemleri uygulanmaktadır. Son yıllarda sağlıklı, hazır ve kolay tüketilebilir gıdaya olan talep sağlıklı ara öğün alternatiflerinin çoğalmasına neden olmuştur. Bu nedenle bu çalışmada, sağlıklı ara öğün alternatifi, cips veya atıştırmalık olarak kullanılabilecek, kurutulmuş domates yapılması hedeflenmiştir.

Yöntem: Dondurarak (-55°C'de 48 saat), dehidratörde (55°C'de 6 saat) ve fırında kurutma (50 ve 70°C'de 7 saat) olmak üzere üç farklı kurutma tekniği uygulanmıştır.

Bulgular: Taze ve kurutulmuş domateslerin renk (L^* , a^* , b^*) ve tekstür (sertlik, yapışkanlık, kohesivlik, çiğnenebilirlik, elastikiyet, sakızimsılık, anlık elastikiyet) gibi kalite özelliklerinin yanında toplam fenolik madde içeriği ve DPPH metodu ile toplam antioksidan aktivitesi belirlenmiştir.

Dondurarak Kurutulmuş Domates Dilimleri



Dondurarak Kurutulmuş Domates Dilimleri

Sonuç: Her bir özellik için domates örnekleri arasındaki farklar SPSS programı kullanılarak tek yönlü varyans analizi ile ($\alpha=0.05$) istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: domates, antioksidan, kurutma

SS-24

Paluze Tatlısının Dirençli Nişasta ile Fonksiyonel Özelliklerinin GeliştirilmesiÖznur Gümüšoğlu¹, Çağla Özer¹, Kübra Özkan¹¹İstinye Üniversitesi

Amaç: Bu çalışma, temel bileşenlerinin yalnızca su, şeker ve nişasta olduğu ve Osmanlı mutfağına ait bir tatlı olan paluzenin, doku ve renk niteliklerinin değişmeden sağlıklı versiyonunun geliştirilmesini amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, yüksek glisemik indekse sahip rafine şeker yerine doğal bir tatlandırıcı olan stevia, mısır nişastasını yerine ise sindirimi daha yavaş gerçekleşen dirençli nişasta kullanılmıştır. Bu iki temel bileşen değişikliği ile glisemik indeksin düşürülmesi ve kan şekeri üzerindeki olumsuz etkilerin azaltılması hedeflenmiştir. Dirençli nişasta, yavaş sindirilmesi nedeniyle kan glukoz seviyesinin daha iyi kontrol edilmesini sağlamakta ve kan şekeri üzerinde kontrollü etki göstermektedir.

Yöntem: Çalışmada ilk olarak, kullanılan dirençli nişastanın ve normal nişastanın yapısal özelliklerini belirlemek amacıyla su tutma kapasiteleri ölçülmüş, ardından jelleşme özellikleri reometre cihazı kullanılarak analiz edilmiştir. Bu sayede geleneksel reçetede nişasta: şeker oranı, dirençli nişasta:stevia oranına çevrilmiş ve yeni standart reçete hazırlanmıştır. Paluzelerin renk analizleri Konica Minolta CR-400, tekstürel özellikleri ise TA.XTPlusC cihazı ile değerlendirilmiştir. Çalışmada ayrıca ürünler liyofilizatör cihazında dondurularak kurutma işlemine tabi tutulup glisemik indeks değerleri ölçülmüştür.

Bulgular: Orijinal paluze ile geliştirilen reçetede paluze tatlılarından elde edilen veriler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

Sonuç: Analiz sonuçları karşılaştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dirençli nişasta, Glisemik indeks, Paluze

SS-25

Üniversitede Çalışan Akademik Personelin Tabak Artığı Bırakma Durumunun İncelenmesiBeyza Katırcıoğlu¹, Büşra Ayhan²¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi²Gazi Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, bir üniversitede çalışan akademik personelin tabak artığı miktarını ve bu davranışa etki eden faktörleri incelemektir.

Yöntem: Bu kesitsel çalışma İstanbul'da bir üniversitede çalışan, üniversitedeki kafeteryadan yararlanan 97 akademik personel ile gerçekleştirilmiştir. Çevrimici uygulanan anketin girişinde katılımcılar bilgilendirilmiş, gönüllü olduklarına dair onay alınmıştır. Anket içerisinde katılımcıların aldıkları yemeği tercih etme ve tabak artığı bırakma nedenleri sorgulanmış, artık miktarlarını 7'li likert tipi bir ölçekte (1= %0, 2= %10, 3= %25, 4=%50, 5=%75, 6= %90, 7= %100) belirtmeleri istenmiştir.

Bulgular: Katılımcıların aldıkları yemekleri tercih etme nedenleri incelendiğinde; çorba, ana yemek ve salata gruplarında en sık bildirilen tercih nedeni "beslenme hedeflerine uygun olması"dır (%48,0; %42,2; %90,9). Yardımcı yemek grubunda "güzel görünmesi" (%39,4), 4. kapta ise "beslenme hedeflerine uygun olması" (%65,4) öne çıkmıştır. Makarna %100 oranında "güzel görünmesi" gerekçesiyle tercih edilmiştir. Yemeklerin tüketilme düzeyine bakıldığında, ortalama artık miktarı; çorba için %11,9, yardımcı yemek için %11,8, 4. kap için %6,8, ana yemek için %5,4, salata için %4,5 ve makarna için %0 olarak bulunmuştur. Makarna ve salata, en az artık bırakılan yemekler olarak öne çıkmıştır. Artık bırakma nedenleri değerlendirildiğinde; çorba (%53,6), ana yemek (%47,8), yardımcı yemek (%46,7) ve 4. kapta (%42,9) en sık bildirilen artık bırakma nedeni "miktarın fazla gelmesi"dir. Bunu "tadının beğenilmemesi" ve "beslenme hedeflerine uygun olmaması" izlemektedir. Salata yalnızca "miktarın fazla gelmesi" nedeniyle artık bırakıldığı belirtilmiştir.

Bireylerin kafeteryadaki yemekleri tercih etme nedenlerine göre dağılımı

	Güzel görünmesi		Çevresel etkisinin az olması		Beslenme hedeflerine uygun olması		Mevsiminde ve/veya yerel bir besin olması		Diğer	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çorba	14	18.2	-	-	37	48.0	16	20.8	10	13.0
Ana yemek	29	34.9	3	3.6	35	42.2	11	13.2	5	6.0
Yardımcı yemek	28									
39.4					21	29.6	3	4.2	18	25.4
1										
1.4										
4.kap	13	16.1	2	2.5	53	65.4	8	9.9	5	6.2
Makarna	3	100	-	-	-	-	-	-	-	-
Salata	1	9.1	-	-	10	90.9	-	-	-	-

Bireylerin Kafeteryadaki Yemeklere Göre Ortalama Tabak Artığı Miktarları (%)

	n	ortalama artık miktarı (%)
Çorba	77	11.9
Ana yemek	83	5.4
Yardımcı yemek	69	11.8
4. Kap	79	6.8
Makarna	2	0.0
Salata	11	4.5

Bireylerin kafeteryadaki yemekleri artık bırakma nedenlerine göre dağılımı

	Tadının beğenilmemesi		Miktarının fazla gelmesi		Beslenme hedeflerine uygun olmaması		Daha sonra tüketilmek üzere saklanması		Diğer	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çorba	8	28.6	15	53.6	3	10.7	-	-	2	7.1
Ana yemek	4	17.4	11	47.8	4	17.4	-	-	4	17.4
Yardımcı yemek	3	10.0	14	46.7	10	33.3	-	-	3	10.0
4. kap	2	9.5	9	42.9	1	4.8	4	19.1	5	23.8
Salata	-	-	1	100	-	-	-	-	-	-

Sonuç: Üniversite kafeteryasında sunulan yemeklerin tercih edilme nedenlerinde en çok “beslenme hedeflerine uygunluk” ve “güzel görünme” unsurlarının etkili olduğu gösterilmiştir. Besin grupları arasında özellikle çorba ve yardımcı yemeklerde ortalama artık miktarının diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar tarafından artık bırakma gerekçesi olarak en sık “miktarın fazla gelmesi” ifadesi bildirilmiştir. Bu araştırma, toplu beslenme hizmetlerinde sunulan menülerin hem görsellik hem de içerik açısından tüketici beklentilerine uygun planlanmasının ve porsiyon kontrolünün besin atıklarını azaltarak sürdürülebilirlik için önemli bir adım olabileceğini ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Tabak artığı, Akademik Personel, Üniversite kafeteryası

SS-26

Korunmalı Futbol (Amerikan Futbol) Sporcularının Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeylerinin SaptanmasıYaşar Alp EROL¹, Murat BAŞ¹, Salim YILMAZ³¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye³Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yönetimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu araştırmanın amacı, korunmalı futbol (Amerikan futbolu) sporcularının sporcu beslenmesine ilişkin bilgi düzeylerini belirlemek ve elde edilen bulgular doğrultusunda beslenme eğitimi gereksinimlerini değerlendirmektir.

Yöntem: Veri toplama süreci, araştırmacı tarafından oluşturulan Google Form tabanlı çevrim içi anketle gerçekleştirilmiştir. Ankette, demografik bilgiler ile sporcu beslenmesine ilişkin bilgi düzeyini ölçen sorular yer almıştır. Çalışmada bilgi düzeylerini saptamak amacıyla, kullanım izni alınan Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği (SBBÖ) kullanılmıştır. Güç analizi, Cohen'in standartlarına göre yapılmış; 26 tahminci değişkenle %80 güç için 175 katılımcı hedeflenmiş, 147 sporcu ile %98 güç sağlanmıştır. Veriler R 4.4.2 yazılımı ile analiz edilmiştir. Sürekli değişkenlerin dağılımı çarpıklık-basıklık değerleriyle değerlendirilmiş; fark analizlerinde t-testi ve ANOVA, ilişkiler için Pearson/Spearman korelasyonları kullanılmıştır. Bağımlı değişken 0–1 aralığına normalize edilerek beta regresyon uygulanmış, sıfır değerler Ferrari ve Cribari-Neto (2004) yöntemiyle yeniden ölçeklendirilmiştir. VIF ile çoklu doğrusal bağlantı incelenmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan 147 erkek sporcunun genel sporcu beslenme bilgi düzeyi ortalaması %37,76 olup, en yüksek doğru yanıt oranı "Ağırlık Kontrolü" (%45,8), en düşük ise "Supleman Bilgisi" (%25,85) alt boyutunda elde edilmiştir. Yaş ile bazı bilgi alt boyutları arasında zayıf negatif korelasyonlar bulunmuştur. Spor süresiyle anlamlı ilişki saptanmamıştır. Beta regresyon analizinde, "Tıbbi Takviye Kullanımı" ($\beta = 0,3252$; $p < 0,05$) ve "Performans Arttırıcı Kullanımı" ($\beta = 0,5687$; $p < 0,001$) değişkenlerinin, bilgi düzeyini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Buna karşılık, sağlıklı beslenme veya sporcu beslenmesi eğitimi almanın bilgi düzeyine etkisi anlamlı bulunmamıştır. Modelin açıklayıcılığı (pseudo R^2) %7,4'tür. Bu sonuçlar, katılımcıların tıbbi takviye ve performans artırıcı ürün kullanma eğilimlerinin, genel sporcu beslenmesi konularında daha yüksek bilgi düzeyine sahip olmalarıyla ilişkili olabileceğini göstermiştir.

Tablo 1. Sporcuların sosyodemografik özellikleri, yaşam biçimi ve bazı beslenme alışkanlıkları

		n		%	
Etnisite					
Türk		143		97,28	
Diğer		4		2,72	
Eğitim Durumu					
Ön Lisans ve altı		12		8,16	
Lisans		131		89,12	
Yüksek Lisans		4		2,72	
Anne Eğitim Durumu					
İlkokul ve altı		31		21,09	
Lise		55		37,41	
Ön Lisans/Lisans		54		36,73	
Lisansüstü		7		4,76	
Baba Eğitim Durumu					
İlkokul ve altı		23		15,65	
Lise		68		46,26	
Ön Lisans/Lisans		47		31,97	
Lisansüstü		9		6,12	
Toplam		147		100	
Yaşanılan Yer					
Evde tek başına		43		29,25	
Evde ailesi ile birlikte		45		30,61	
Evde arkadaşları ile birlikte		38		25,85	
Yurt		21		14,29	
Medeni Durum					
Bekar		143		97,28	
Evli		4		2,72	
Diğer değişkenler (Evet Yanıtını Verenler)					
Çalışan		63		42,86	
Son iki senede sakatlık geçiren		87		59,18	
Sporcu Besini Kullanan		85		57,82	
Tıbbi Takviye Kullanan		93		63,27	
Performans Arttırıcı Kullanan		92		62,59	
Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alan		57		38,78	
Sporcu Beslenme Eğitimi Alan		59		40,14	
Toplam		147		100	
	N	Alt	Üst	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (yıl)	147	18	35	22,85	3,33
Spor Yapma Süresi (yıl)	147	1	27	10,07	5,88
Amerikan Futbolu Yapma Süresi (yıl)	147	0,5	16	3,9	3,23
Atletik Performans İçin Beslenmeyi Önem-seme	147	2	5	4,55	0,69

Tablo 1 araştırmaya katılan 147 sporcu bireyin büyük çoğunluğunun (%97,28) Türk etnik kökenine sahip olduğunu ve katılımcıların %89,12'sinin lisans mezunu olduğunu göstermektedir. Anne ve baba eğitim düzeylerinde ise lise ve ön lisans/lisans seviyeleri öne çıkmaktadır. Katılımcılar genellikle aileleriyle birlikte (%30,61) veya tek başına (%29,25) yaşamakta olup, %97,28'i bekârdır. Katılımcıların %42,86'sı çalışmakta, %59,18'i son iki yılda sakatlık geçirmiştir. Sporcu besini (%57,82), tıbbi takviye (%63,27) ve performans artırıcı ürün (%62,59) kullanımı oldukça yaygındır. Ayrıca, %38,78'i sağlıklı beslenme, %40,14'ü sporcu beslenmesi eğitimi almıştır. Ortalama yaş 22,85 olup, bireyler ortalama 10,07 yıldır spor yapmakta ve 3,9 yıldır Amerikan futbolu ile ilgilenmektedirler. Atletik performans için beslenmeye verilen önem ise yüksek olup ortalama (1-5 skalasında) 4,55 puanla değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Sporcu Beslenmesi Bilgi Ölçeği'nden aldıkları puanlar

Ölçek	Alt	Üst	Ortalama	Standart Sapma
Ağırlık Kontrolü	0	100	45,8	32,69
Makro Besin Öğeleri Bilgisi	0	72,73	40,32	15,96
Mikro Besin Öğeleri Bilgisi	0	91,67	41,1	21,27
Sporcu Beslenmesi Bilgisi	0	81,82	34,08	18,79
Supleman Bilgisi	0	63,64	25,85	17,31
Alkol Bilgisi	0	100	43,39	26,15
Genel Sporcu Beslenme Bilgisi	0	72,06	37,76	14,54

Katılımcıların sporcu beslenmesine ilişkin doğru yanıt oranları alt boyutlar bazında incelendiğinde, en yüksek doğru yanıt oranı %45,8 ile "Ağırlık Kontrolü" alt boyutunda elde edilmiştir. Ardından "Alkol Bilgisi" (%43,39), "Mikro Besin Öğeleri Bilgisi" (%41,1) ve "Makro Besin Öğeleri Bilgisi" (%40,32) gelmektedir. En düşük doğru yanıt oranı ise %25,85 ile "Supleman Bilgisi" alt boyutunda görülmüştür. "Genel Sporcu Beslenme Bilgisi" için doğru yanıt oranı %37,76 olup, genel olarak zayıf düzeyde bir bilgi seviyesine işaret etmektedir.

Tablo 3. Sporcu Beslenme Bilgisi ile Yaş, Spor Yapma Deneyimi ve Performans İçin Beslenmeye Verilen Önemin aralarındaki ilişki

	Ağırlık Kontrolü Bilgi Düzeyi		Makro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi		Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi		Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi		Supleman Bilgi Düzeyi		Alkol Bilgi Düzeyi		Genel Sporcu Beslenmesi Bilgisi	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş	0,059 _{sp}	0,475	-0,163 _{sp}	0,048*	0,015 _{sp}	0,853	-0,059 _{sp}	0,480	-0,183 _{sp}	0,026*	-0,124 _{sp}	0,133	-0,134 _{sp}	0,106
Spor Yapma Süresi	0,086 _{sp}	0,300	0,014 _{sp}	0,864	0,149 _{sp}	0,071	0,069 _{sp}	0,407	0,025 _{sp}	0,766	0,091 _{sp}	0,274	0,093 _{sp}	0,263
Amerikan Futbolu Yapma Süresi	0,108 _{sp}	0,193	-0,128 _{sp}	0,124	0,017 _{sp}	0,834	-0,051 _{sp}	0,541	-0,156 _{sp}	0,059	-0,156 _{sp}	0,059	-0,119 _{sp}	0,152
Atletik Performans İçin Beslenmeye Verdiği Önem	0,055 _{sp}	0,506	0,026 _{sp}	0,751	0,128 _{sp}	0,122	0,136 _{sp}	0,100	0,117 _{sp}	0,159	-0,007 _{sp}	0,931	0,109 _{sp}	0,187
Ağırlık Kontrolü Bilgi Düzeyi	1		0,147 _{sp}	0,076	0,170 _{sp}	0,040*	0,278 _{sp}	0,001**	0,119 _{sp}	0,152	0,150 _{sp}	0,071	0,315 _{sp}	<0,001***
Makro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi			1		0,609 _{pe}	<0,001***	0,573 _{pe}	<0,001***	0,370 _{sp}	<0,001***	0,492 _{sp}	<0,001***	0,854 _{pe}	<0,001***
Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi					1		0,565 _{pe}	<0,001***	0,392 _{sp}	<0,001***	0,454 _{sp}	<0,001***	0,807 _{pe}	<0,001***
Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi							1		0,371 _{sp}	<0,001***	0,450 _{sp}	<0,001***	0,772 _{pe}	<0,001***
Supleman Bilgi Düzeyi									1		0,338 _{sp}	<0,001***	0,590 _{sp}	<0,001***
Alkol Bilgi Düzeyi											1		0,724 _{sp}	<0,001***

Sporcuların yaşları ile bilgi düzeyi alt boyutları arasında zayıf ancak dikkat çekici bazı ilişkiler gözlenmiştir. Yaş, Makro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi ($r = -0,163$; $p = 0,048$) ve Supleman Bilgi Düzeyi ($r = -0,183$; $p = 0,026$) ile negatif yönde anlamlı ilişki göstermektedir ve bu durum, yaş ilerledikçe bazı beslenme bilgisi alanlarında doğru yanıt oranlarının azaldığını göstermiştir. Diğer bilgi boyutlarıyla yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Spor yapma süresi ve Amerikan futbolu yapma süresi ise hiçbir bilgi düzeyi alt boyutu ile anlamlı ilişkiler göstermemiştir. Ancak Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi ile spor yapma süresi arasında zayıf, pozitif yönlü ve anlamlılığa yakın bir ilişki ($r = 0,149$; $p = 0,071$) belirlenmiştir. Sporcu Beslenmesi Bilgisi testinin alt boyutları arasındaki korelasyonlar ise oldukça güçlüdür. Makro ve Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi arasında ($r = 0,609$; $p < 0,001$), Sporcu Beslenmesi Bilgi Düzeyi ile Mikro Besin Öğeleri ($r = 0,565$; $p < 0,001$) ve Makro Besin Öğeleri ($r = 0,573$; $p < 0,001$) arasında yüksek düzeyde pozitif ve istatistiksel olarak oldukça anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Aynı şekilde Genel Sporcu Beslenmesi Bilgisi ile tüm alt boyutlar arasında çok güçlü korelasyonlar mevcuttur (örneğin, Makro: $r = 0,854$; Mikro: $r = 0,807$; Sporcu Beslenmesi: $r = 0,772$; tamamı $p < 0,001$). Alt boyutlar arasındaki ilişkiler arasında en düşük ilişki gücüne sahip Ağırlık Kontrolü Bilgi Düzeyi ile Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi olurken ($r = 0,170$; $p = 0,040$); en yüksek korelasyon değeri ise Makro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi ile Mikro Besin Öğeleri Bilgi Düzeyi arasında saptanmıştır ($r = 0,609$; $p < 0,001$). Genel Sporcu Beslenme Bilgisi puanı ile hiçbir sayısal değişkende (Yaş, Spor Yapma Süresi, Amerikan Futbolu Yapma Süresi, Atletik Performans İçin Beslenmeye Verdiği Önem) anlamlı ilişki bulunmadığından beta regresyon modeline bu değişkenler dahil edilmemiştir.

Genel Sporcu Beslenme Bilgisi doğru yanıt oranı açısından fark gösteren kategorik değişkenlerin belirlenmesi amacıyla, çeşitli sosyodemografik ve yaşam tarzı değişkenlerine göre gruplar arasında anlamlılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Etnisite ($t = -0,907$, $p = 0,366$), eğitim durumu ($F = 1,593$, $p = 0,207$), anne eğitim durumu ($F = 0,718$, $p = 0,543$), baba eğitim durumu ($F = 2,035$, $p = 0,112$), yaşanılan yer ($F = 0,383$, $p = 0,766$), medeni durum ($t = -0,835$, $p = 0,405$), çalışma durumu ($t = 0,127$, $p = 0,899$) ve sakatlık geçirme durumu ($t = -0,247$, $p = 0,805$) gibi değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Bu sonuçlar ilgili değişkenlerin genel sporcu beslenme bilgisi düzeyinde belirleyici olmadığını kabul etmemizi sağlamıştır. Öte yandan anlamlı veya anlamlılığa oldukça yakın farklılıklar tespit edilmiştir ve bunlar beta regresyon modeline dahil edilmiştir. Performans Arttırıcı Kullanma değişkenine göre gruplar arasında anlamlı fark bulunmuş ($t = 3,144$, $p = 0,002$), bu takviyeyi kullanan bireylerin doğru yanıt oranları (%40,59) kullanmayanlara (%33,02) göre belirgin şekilde daha yüksek çıkmıştır. Benzer biçimde, Sağlıklı Beslenme Eğitimi Alma

($t = 2,376$, $p = 0,019$) ve Sporcu Beslenmesi Eğitimi Alma ($t = 2,373$, $p = 0,019$) değişkenlerinde de istatistiksel olarak anlamlı farklar gözlenmiş; bu eğitimi alan bireylerin bilgi düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Tıbbi Takviye Kullanma değişkeninde anlamlılığa oldukça yakın bir fark saptanmış ($t = 1,964$, $p = 0,051$) olup, bu nedenle regresyon modeline dahil edilebilecek nitelikte olduğu değerlendirilmiştir.

Sonuç: Korumalı futbol sporcularının sporcu beslenmesi konusunda zayıf bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Tıbbi takviye ve performans artırıcı kullanan sporcuların, eğitim almamış olsalar da daha fazla bilgiye sahip olmaları, deneyimsel öğrenmenin beslenme farkındalığını artırabileceğini düşündürmektedir. Eğitimin etkisizliği, teorik bilginin unutulması veya uygulanmamasıyla ilişkilendirilmiştir. Sporcu sağlığı ve performansı için beslenme eğitimi önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Beslenmesi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Korumalı Futbol

SS-27

Beslenme Danışmanlığında Yapay Zekâ Kullanımına Hazır mıyız?Tuğçe Tatoğlu¹, Murat Baş¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışma, diyetisyenler ve beslenme ve diyetetik öğrencilerinin beslenme danışmanlığında yapay zekâ (YZ) kullanımına yönelik hazır bulunuşluk düzeylerini, farkındalıklarını ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Kesitsel türde planlanan araştırmada, çevrim içi anket yöntemiyle veri toplanmıştır. Araştırmaya diyetisyenler ve diyetetik öğrencilerinde oluşan 329 katılımcı dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, YZ kullanımına ilişkin tutum anketi, Tıbbi Yapay Zekâ Hazır Bulunuşluk Ölçeği ve Yapay Zekâ Farkındalık Anketi kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiş, tanımlayıcı istatistikler ve parametrik testler uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların genel hazır bulunuşluk düzeyi orta-üst düzeyde bulunmuştur (Ort=72.18±17.12). Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde bilişsel, beceri, öngörü ve etik faktörlerin ortalaması benzer şekilde orta-üst düzeydedir. Lisans üstü eğitim seviyesi arttıkça bilgi ve farkındalık düzeyi de anlamlı biçimde artmıştır (p=0.044). YZ'yi daha önce kullanmış olanların hazır bulunuşluk düzeyi anlamlı olarak daha yüksektir (p < 0.01). Katılımcıların %85,4'ü YZ'nin beslenme ve diyetetik alanında ileride daha yaygın olarak kullanılacağını düşünürken, %79,3'ü YZ konusunda bilgi edinmeye istekli olduğunu belirtmiştir. YZ'nin ileride diyetisyenlerin yerini alabileceğine dair inanç yaygın değildir (%24,6). Katılımcılar YZ'nin kişiye özgü olmayan öneriler sunmasından, yanlış bilgi yayma potansiyelinden ve yeme bozukluğu riskini artırmasından endişe duymaktadır. Ayrıca katılımcılar YZ'nin etik değerler konusunda eğitilmesi gerektiği konusunda güçlü bir uzlaşa içindedir.

Tıbbi Yapay Zeka Hazır Bulunuşluk Puan Ortalamaları

	N	Ort	SS	Min	Max
Tıbbi Yapay Zeka Hazır Bulunuşluk Toplam	329	72.179	17.123	22.000	110.000
Bilişsel Faktör	329	24.091	6.281	8.000	40.000
Beceri Faktörü	329	27.775	7.090	8.000	40.000
Öngörü Faktörü	329	9.878	2.807	3.000	15.000
Etik Faktör	329	10.435	2.920	3.000	15.000

Sonuç: Katılımcıların YZ'ye yönelik ilgisi ve öğrenme isteği yüksek olmakla birlikte, kişiselleştirme ve etik konularında endişeler mevcuttur. YZ'nin etkili entegrasyonu için teknik eğitimin yanı sıra etik ve uygulamaya yönelik eğitimler de gereklidir.

Anahtar Kelimeler: yapay zeka, beslenme ve diyetetik, beslenme danışmanlığı

SS-28

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışları ve Yeme Bozukluğuna Yatkınlıklarının DeğerlendirilmesiMerve Nur UÇAK¹, Murat Baş¹, Gözde Arıtcı Çolak¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı, İstanbul, Türkiye²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin lisans döneminde değişen yeme davranışlarının ve buna etki eden faktörlerin değerlendirilmesidir. Elde edilen veriler doğrultusunda, öğrencilerin yeme davranışlarının düzenli aralıklarla izlenmesine ve değerlendirilmesine yönelik bir izlem sisteminin temelini oluşturmak hedeflenmektedir.

Yöntem: Yeme Bozuklukları dersini alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrencilerle yürütülmüştür. Katılımcılardan dönem başı ve dönem sonunda olmak üzere iki ayrı zamanda ölçüm alınmıştır. Her iki dönemde de çevrim içi anket aracılığıyla demografik veriler toplanmış; yeme davranışlarını değerlendirmek amacıyla Hollanda Yeme Davranışı Ölçeği(DEBQ) ve Yeme Tutum Testi-26(EAT-26) uygulanmıştır. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan 44 öğrenciden 7'si ikinci ölçüme katılmamış; analizler 37 öğrenci ile tamamlanmıştır. Katılımcıların 35'i kadın ve yaş ortalaması 20,7±1yıldır. Ortalama Beden Kütle İndeksi (BKİ) 21,7±3.4kg/m² ve bel çevresi 71.7±9.9cm'dir. DEBQ'nun iç tutarlılık katsayısı 0,94 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla duygusal yeme için 0,98; kısıtlayıcı yeme için 0,92 ve dışsal yeme için 0,87'dir. EAT-26 için bu değer 0,82'dir. Yeme bozukluğu dersinin, öğrencilerin yeme davranışlarına yönelik farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan analizlerde; ilk ve son ölçümler arasında yeme davranışı puanları açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır (p > 0,05). Bununla birlikte, yeme bozukluğuna yatkınlık ile yalnızca kısıtlayıcı yeme davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p < 0,05). Ayrıca öğrencilerin BKİ'si arttıkça duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışlarının da arttığı gözlenmiştir (p < 0,05). Öğrencilerin konaklama yerinin yeme davranışları üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi saptanmamış olsa da (p > 0,05), zaman içindeki kısıtlayıcı yeme davranışları ve yeme bozukluğuna yatkınlık üzerinde anlamlı etkileri olduğu belirlenmiştir (p < 0,05). Ek olarak, vücut ağırlığı ve bel çevresi ile duygusal ve kısıtlayıcı yeme davranışları arasında istatistiksel olarak pozitif anlamlı ilişkiler saptanmıştır (p < 0,05).

Sonuç: Yeme bozukluğu dersinin öğrencilerin yeme davranışları üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak öğrencilerin konakladıkları yer ve vücut ağırlığı gibi bireysel ve çevresel faktörlerin yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu ve bu davranışları etkileyebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: yeme davranışları, Hollanda yeme davranışı ölçeği, yeme tutum testi

SS-29

Biyotik Terimlerinin Yükselişi: Bibliyometrik Bir İnceleme (1987–2025)Gamze Ayakdaş¹, Murat Baş¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı, İstanbul, Türkiye²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışma, probiyotik, prebiyotik, sinbiyotik ve postbiyotik terimlerine odaklanan bilimsel yayınların tarihsel gelişimini, temel eğilimlerini, iş birliklerini ve kavramsal evrimini bibliyometrik yöntemlerle analiz etmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Web of Science Core Collection veri tabanında “TS=(probiotic* OR prebiotic* OR synbiotic* OR postbiotic*)” sorgusu ile, “Nutrition & Dietetics” ve “Food Science & Technology” araştırma alanlarında yer alan makale ve derleme türündeki yayınlar taranmıştır. Tüm yılları kapsayan analizde, 10.180 yayın Bibliometrix/Biblioshiny (R tabanlı) yazılımı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Yıllar içinde yayın üretimi düzenli bir artış göstermiş ve yıllık büyüme oranı %17,72 olarak hesaplanmıştır. Yayınların ortalama belge yaşı 7,34 yıl olup belge başına ortalama atıf sayısı 35,36’dır. Anahtar kelime analizinde “probiotic”, “prebiotic”, “gut microbiota”, “lactic acid bacteria”, “fermentation” ve “survival” gibi kavramlar ön plana çıkmıştır. Zaman içinde anahtar kelimelerdeki yoğunluk artışı, araştırma alanındaki ilginin giderek arttığını göstermektedir. En çok yayın yapan dergiler arasında Nutrients (n=636), LWT - Food Science and Technology (n=529) ve Foods (n=356) öne çıkmaktadır. Ülke bazlı dağılımda Çin, ABD ve Brezilya en üretken ülkeler arasında yer alırken, Türkiye’nin son yıllarda yayın sayısında anlamlı bir artış gösterdiği saptanmıştır. İş birliği analizlerinde Cruz AG, Pimentel TC ve Saad SMI gibi araştırmacılar merkezi aktörler olarak dikkat çekmektedir.

Sonuç: Probiyotik temelli kavramlar üzerine yapılan bilimsel üretim son 40 yılda belirgin bir yükseliş göstermektedir. Bu çalışma, araştırma eğilimleri, anahtar temalar ve uluslararası iş birliklerine dair kapsamlı bir perspektif sunmakta ve alanda yapılacak gelecek araştırmalara yön vermektedir.

Anahtar Kelimeler: Bibliyometrik analiz, Biyotik, Probiyotik

SS-30

Üniversite Öğrencilerinde Sürdürülebilir Beslenme ve Besin Zincirine Katılım İlişkisinin İncelenmesiMerve Kızıl¹, Murat Baş¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye³İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Sürdürülebilir beslenme, sağlığı korurken çevresel kaynakların sürdürülebilirliğini ve toplumsal refahı destekleyen bir beslenme modelidir. Güncel çevresel ve beslenme sorunları, bu konudaki bireysel davranışların incelenmesini gerekli kılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme davranışları ile besin zincirine katılım düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Araştırma, Ocak-Mayıs 2025 tarihleri arasında İstanbul Kent Üniversitesi'nde öğrenim gören 424 üniversite öğrencisiyle yürütülmüş, tanımlayıcı, gözlemsel ve kesitsel bir çalışmadır. Veriler, demografik bilgi formu, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği (SSBD) ile Besin Zincirine Katılım Ölçeği (BZK) kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların çoğunluğunu kadınlar (%85.8) ve sağlık bölümü öğrencileri (%87.0) oluşturmuştur. Yaş ortalaması 20.9 ± 2.0 , Beden Kütle İndeksi ortalaması $22.3 \pm 3.8 \text{ kg/m}^2$ 'dir. SSBD puan ortalaması 3.54 ± 1.12 , BZK puanı 29.63 ± 7.76 'dır. SSBD ile BZK arasında anlamlı ve pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r=0.619$, $p < 0.01$). SSBD alt boyutları da BZK ile anlamlı korelasyon göstermiştir. SSBD puanları bölüm, gelir durumu ve yaşanan yere göre farklılık göstermiştir ($p < 0.05$). BZK puanları özellikle tek başına ev/apartta yaşayan bireylerde daha yüksektir ($p < 0.01$). Cinsiyet, yaş ve Beden Kütle İndeksi açısından anlamlı fark saptanmamıştır. Regresyon analizine göre, BZK toplam puanı SSBD üzerinde en güçlü yordayıcı olarak belirlenmiştir ($\beta=0.606$, $p < 0.001$). Sonuçlar, sürdürülebilir beslenme davranışlarının besin zincirine katılım düzeyini anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur.

Sonuç: Çalışma bulguları, sürdürülebilir beslenme davranışları ile besin zincirine katılım arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının besin zincirine katkı düzeylerini artırabileceğini ortaya koymaktadır. Eğitim ve farkındalık çalışmalarıyla bu davranışların desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Sürdürülebilir Beslenme, Besin Zincirine Katılım

SS-32

Yaşlı Bireylerde Besin Tüketimi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Merve KIZIL¹, Beyzanur ÇAMLİBEL¹, Ceren İŞERİ¹, Elif ÖZTÜRK¹, Sude Melis ŞAHİN¹, Gamze AKBULUT¹

¹İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Toplumda hızla artan yaşlı nüfus, sağlık ve yaşam kalitesi alanında daha fazla değerlendirme yapılmasını gerektirmektedir. Yaşlı bireylerde besin tüketimi ve yaşam kalitesi, sağlıklı yaşlanma sürecinin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, 65 yaş üstü yaşlı bireylerin besin tüketimi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Yöntem: Bu kesitsel tanımlayıcı tipteki çalışma 2024-2025 yılları arasında yaşlı bireylerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler genel bilgiler, Yaşam Kalitesi Ölçeği (SF-12) ve 24 saatlik Besin Tüketim Kaydını içeren anket formu kullanılarak yüz yüze toplanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya toplam 578 yaşlı birey katılmış olup, katılımcıların %56.2'si erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 70.6±5.86 yıl, Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalaması 27.0±4.51 kg/m² olarak belirlenmiştir. BKİ sınıflamasına göre bireylerin %44.3'ü hafif şişmandır. Katılımcıların eğitim düzeyine bakıldığında, %35.8'inin ilkokul mezunu olduğu bulunmuştur. Gelir durumu açısından, katılımcıların %58.7'si gelirinin giderine denk olduğunu belirtmiştir. Besin tüketimi verilerine göre, katılımcıların günlük ortalama enerji alımı 1229.2±406.0 kilokalori olarak hesaplanmıştır. Günlük ortalama karbonhidrat tüketimi 134.9±57.02 gram olup enerjinin %44.0'ını oluşturmaktadır. Protein ve yağ tüketimleri sırasıyla 52.4±21.96 gram (%17.6) ve 52.1±23.31 gram (%38.4) olarak bulunmuştur. Lif tüketimi ortalama 15.5±8.17 gram düzeyindedir. SF-12 yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından fiziksel bileşen skoru ortalama 40.5±6.92, mental bileşen skoru 41.6±8.41 olarak belirlenmiştir. Enerji (r=-0.181), karbonhidrat (r=-0.171) ve yağ tüketimi (r=-0.163) ile fiziksel yaşam kalitesi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; mental yaşam kalitesi arasında (sırasıyla r=0.199, r=0.159, r=0.226) pozitif yönde anlamlı ilişkiler göstermiştir (p < 0.001). Protein ve lif tüketimi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ayrıca fiziksel ve mental yaşam kalitesi skorları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (r=-0.305, p < 0.001).

Sonuç: Çalışma bulguları, beslenmeyle yaşam kalitesi arasında çok yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yaşlı bireylerin yaşam kalitesini desteklemek için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi önemlidir. Bu doğrultuda, yaşlı nüfusa yönelik beslenme temelli sağlık politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı bireyler, Besin Tüketimi, Yaşam Kalitesi

SS-34

Bakım Veren Kişi Farklılığının Yetişkinlikte Sezgisel Yeme, Beden Algısı ve Beslenme Bilgisine EtkileriZeynep Hacıoğulları¹, Murat Baş²¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Erken çocukluk döneminde kurulan beslenme tutumlarının ve bakım veren figürlerin, bireyin yaşam boyu süren yeme davranışları üzerinde kalıcı etkiler bıraktığı literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu çalışma, çocuklukta bakım veren kişinin türüne göre (ebeveyn, büyükanne/büyükbaba, bakıcı/dadı/yardımcı), bireylerin yetişkinlikteki sezgisel yeme davranışları, beden algıları ve temel beslenme bilgi düzeyleri üzerindeki olası farklılıkları ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Yöntem: Kesitsel desende yapılandırılan araştırmada, 151 yetişkin birey çevrimiçi anket yöntemiyle değerlendirilmiştir. Veri toplama araçları arasında Sezgisel Yeme-2 Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği, Yetişkinlerde Temel Beslenme Bilgisi Ölçeği ve demografik form yer almaktadır. İstatistiksel analizlerde parametrik testler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon yöntemleri kullanılmıştır.

Bulgular: Beden algısı puanları ile sezgisel yeme davranışı arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0.367$; $p < 0.01$). Regresyon analizleri, beden algısının sezgisel yemenin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur ($\beta=-0.367$; $p < 0.001$). Temel beslenme bilgisi sezgisel yeme davranışını anlamlı biçimde yordayamamıştır ($p=0.892$). Ayrıca, katılımcıların çocuklukta bakım aldığı kişiye göre sezgisel yeme, beden algısı ve beslenme bilgisi düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($p > 0.05$).

Sezgisel Yeme, Beden Algısı ve Temel Beslenme Bilgisi Puanlarının Bakım Verene Göre Farklılaşma Durumu

Gruplar	Anne/Baba		Büyükanne/Büyük-baba		Bakıcı/Yardımcı/Dadı		F	p
	ort	ss	ort	ss	ort	ss		
Sezgisel Yeme Genel	3.358	0.639	3.249	0.697	3.378	0.631	0.440	0.645
Koşulsuz Yeme İzni	3.374	0.701	3.218	0.754	3.273	0.672	0.710	0.493
Fiziksel Nedenli Yeme	3.313	0.966	3.096	1.078	3.256	1.014	0.634	0.532
Açlık Tokluk Güven	3.391	0.949	3.256	1.127	3.447	0.872	0.342	0.711
Vücut Besin Uyumu	3.378	1.035	3.701	0.933	3.773	0.905	2.287	0.105
Beden Algısı Toplam	93.356	23.667	95.359	23.669	88.136	23.635	0.667	0.515
Temel Beslenme Bilgisi Toplam	52.044	12.773	48.436	14.702	49.500	10.451	1.167	0.314

Tabloda yer alan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, katılımcıların kiminle büyüdüklerine göre sezgisel yeme, beden algısı ve temel beslenme bilgisi puanlarının anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üç grup karşılaştırılmıştır: annem-babam, büyükanne-büyükbabam ve bakıcı-yardımcı-dadı ile büyüyenler. Sezgisel yeme genel puanı, gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($F=0.440$; $p=0.645$). Alt boyutlara bakıldığında da benzer bir sonuç gözlenmektedir. Koşulsuz yeme izni ($F=0.710$; $p=0.493$), fiziksel nedenli yeme ($F=0.634$; $p=0.532$) ve açlık tokluk güveni ($F=0.342$; $p=0.711$) alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak vücut-besin uyumu alt boyutunda farklılık anlamlılık sınırına yakın olsa da istatistiksel olarak anlamlı değildir ($F=2.287$; $p=0.105$). Bu alt boyut açısından bakıcı-yardımcı-dadı ile büyüyenlerin puanı diğer gruplardan biraz daha yüksek görünmektedir. Beden algısı toplam puanı açısından da anlamlı bir farklılık saptanamamıştır ($F=0.667$; $p=0.515$). Ortalama puanlar birbirine yakın olmakla birlikte, bakıcı-yardımcı-dadı ile büyüyen grubun beden algısı puanı daha düşüktür (Ort=88.136); bu durum beden algısının daha olumlu olduğunu gösterebilir, ancak fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Temel beslenme bilgisi puanları da kiminle büyüdüğüne göre anlamlı biçimde değişmemektedir ($F=1.167$; $p=0.314$).

Sonuç: Elde edilen bulgular, sezgisel yeme davranışlarının besin bilgi düzeyinden çok, bireyin bedenine yönelik öznel algılarıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Erken dönemde bakım veren figürün türünün belirleyici bir etki yaratmaması ise, yeme davranışlarının yalnızca bakım verenle değil, bireyin içselleştirdiği beden deneyimiyle şekillendiğine işaret etmektedir. Çalışma, sezgisel yeme kuramına psiko-sosyal bir perspektif kazandırması açısından literatüre katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: sezgisel yeme, beden algısı, bakım veren

SS-35

HAREKET KISITLILIĞI OLAN YAŞLI BİREYLERDE GÜNLÜK DİYETE EKLENEN YÜKSEK PROTEİNLİ ÖĞÜNÜN BESLENME DURUMU ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİMerve Nur Uçak¹, Lara Teymur¹, Olcay Arda¹, Ezgi Nur Zengin², Selen Köksal Köseoğlu¹, Gözde Arıttıcı Çolak¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü²Alife Yaşlı Bakım Merkezi

Amaç: Amaç huzurevinde yaşayan hareket kısıtlılığı olan yaşlı bireylerin beslenme durumunu kapsamlı şekilde incelemek ve protein takviyesinin kas kütlesi ile malnütrisyon üzerindeki etkilerini değerlendirmektir. Yaşlı bireylerle araştırma yapmanın getirdiği zorluklar göz önünde bulundurularak, bu çalışma sınırlı literatüre katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Yöntem: Çalışmaya huzurevinde yaşayan toplam 52 birey dâhil edilmiştir. Katılımcıların beslenme durumu 24saatlik diyet hatırlama yöntemi ile değerlendirilmiş; vücut yağ kütlesi, kas kütlesi ve faz açısı ise Bodystat cihazı kullanılarak ölçülmüştür. Malnütrisyon durumu, NRS-2002 ve SGA ile belirlenmiştir. Müdahale kapsamında, katılımcıların günlük diyetlerine 4 hafta boyunca 14.8g protein ve 1.3g HMB içeren enteral ürün (24g'lık saşe) eklenmiştir. Müdahale süresinin sonunda tüm ölçümler tekrar edilerek protein desteğinin kas kütlesi ve malnütrisyon üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 81.3yıldır. Ölüm veya çalışmadan ayrılma gibi nedenlerle 4kişi çalışmadan çıkmış ve toplamda 48katılımcının verileri analiz edilmiştir. Bu katılımcıların 13'ü PEG'le, 31'i ise oral yolla beslenmiştir. Beslenme yolu ile malnütrisyon riski veya kas kütlesindeki değişim arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$); ancak oral yolla beslenen grupta kas kütlesinde daha fazla artış gözlemlenmiştir. Takviyeye uyum ile kas kütlesi artışı arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen ($p > 0.05$), müdahale süresi boyunca 1kg'dan fazla kas kütlesi artışı kaydedilmiştir. Ayrıca Yağsız Vücut Kitle İndeksi ortalama olarak 0.4birim artmıştır. Protein takviyesi sonrasında NRS-2002 skorlarında anlamlı bir değişiklik gözlenmemiş, ancak SGA skorlarında anlamlı bir azalma rapor edilmiştir ($p < 0.05$).

Sonuç: Bu çalışma, hedefe yönelik protein desteğinin, huzurevinde yaşayan hareket kısıtlılığı olan yaşlı bireylerde kas kütlesinin korunmasına yardımcı olabileceğini ve beslenme durumunu iyileştirebileceğini gösteren ön bulgular sunmaktadır. Her ne kadar tüm parametrelerde istatistiksel anlamlılık elde edilememiş olsa da, özellikle kas kütlesi ve SGA skorlarındaki eğilimler, klinik açıdan potansiyel faydalar ortaya koymaktadır. Beslenme müdahalesinin sınırlı süresi, katılımcıların ileri yaşı ve genel sağlık durumları istatistiksel anlamlılığı kısıtlamış olabilir; yine de gözlemlenen klinik sonuçlar, benzer koşullardaki yaşlı bireylerde beslenme desteğinin önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: geriatrik beslenme, malnutrisyon, enteral destek

SS-36

Proteinle Zenginleştirilmiş Sağlıklı Cips Alternatifi GeliştirmeBerika Hayoğlu¹, Ebru Fatma Polat¹, Buse Mete¹, Sena Oruç¹¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Amaç: Protein-enerji yetersizliği, Türkiye’de hala önemli bir sağlık tehdidi olarak kabul edilmektedir. Sürdürülebilir Beslenme önerileri ve hayvansal protein kaynaklarının sağlık üzerine etkisi göz önünde bulundurulduğunda bitkisel protein kaynaklarına yönelim artış göstermiştir. Bu proje, çocuklara yönelik, protein oranı yüksek ve lezzetli bitkisel bazlı bir cips alternatifi geliştirmeyi; ayrıca ürünü bitkisel protein, antioksidan kapasite ve biyoaktif bileşenler açısından zenginleştirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Çalışmada, %50-50, %60-40 ve %70-30 bezelye/pirinç unu oranlarına sahip üç farklı formülasyon, piyasadan seçilen bir bezelye cipsiyle karşılaştırılmış; besin ögesi içeriği ve analiz sonuçları değerlendirilmiştir. Antioksidan kapasite ve biyoaktif bileşen içeriğini artırmak amacıyla tüm formülasyonlara eşit oranda zerdeçal, paprika, soğan ve sarımsak tozu eklenmiştir. Ürünlerin besin ögesi ve enerji içerikleri Beslenme Bileşim Sistemi(BeBiS) kullanılarak hesaplanmıştır, sisteme formülasyon girilirken kullanılan malzemelerin içerikleri USDA Food Data ve Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı–Türkomp alınmış ve BeBiS’e kaydedilmiştir. Ürünlerde kuru madde tayini, tekstür, total fenolik bileşen(Folin-Ciocalteu) ve antioksidan kapasite(DPPH) tayini yapılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: %70 zenginleştirilmiş cips 12,3g/100g protein içeriğiyle piyasada yer alan normal mısır cipslerinden (8,4g/100g) %46 artış içeriği ile “Beslenme Beyanları ve Beyan Koşulları” yönetmeliğindeki “protein artırılmış” beyanı karşılayabilmektedir. %60 ve %50 oranındaki cipslerde protein içeriği artmış olsa da beslenme beyanı karşılanamamıştır. %70 zenginleştirilmiş cips 6,13g/100 g diyet lifi içeriğiyle piyasada yer alan normal mısır cipslerinden (3,9g/100g) %54 artış içeriği ile ilgili yönetmelikteki “yüksek lifli” beyanı karşılayabilmektedir. Çalışma cipslerinde toplam fenolik bileşen içeriği anlamlı düzeyde artmamış olsa da %60 ve %70 zenginleştirme cipslerinin antioksidan kapasiteleri %50 zenginleştirme cipsi ve mısır cipsine göre anlamlı düzeyde artmıştır.

Sonuç: Bezelye ve pirinç ununun farklı oranlarda kullanımıyla geliştirilen bitkisel bazlı cipsler, özellikle %70 bezelye unu içeren formülasyon ile protein ve diyet lifi açısından beslenme beyanlarını karşılayarak, çocuklara yönelik sağlıklı bir atıştırmalık alternatifi sunma potansiyeli göstermiştir. Antioksidan kapasitedeki artış da bu ürünün fonksiyonel gıda kategorisinde değerlendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlar, bitkisel protein kaynaklarının sürdürülebilir ve besleyici gıda ürünleri geliştirmedeki önemini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Çocuk Beslenmesi, Bezelye Unu, Sağlıklı Gıda

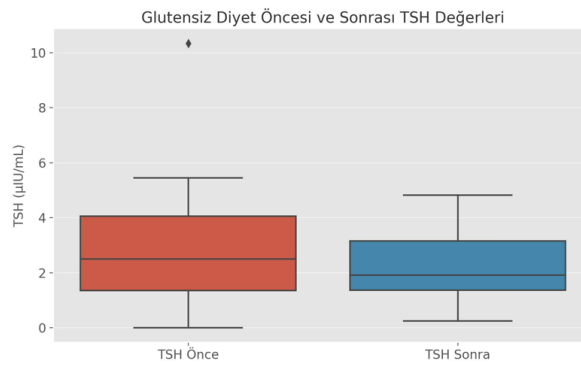
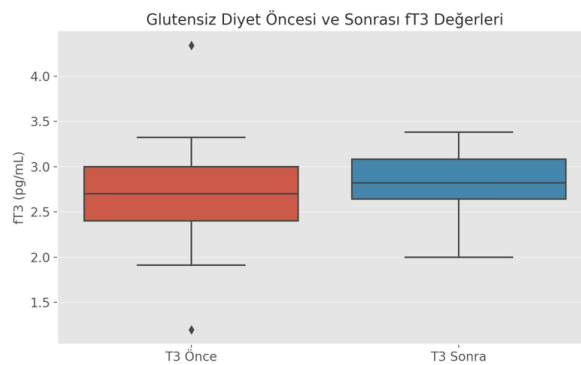
SS-37

Hashimoto Tiroiditi Tanılı Kadınlarda Glütensiz Diyetin Tiroid Fonksiyonları ve Otoimmün Yanıt EtkisiElif Melek Avcı Dursun¹¹Başkent Üniversitesi

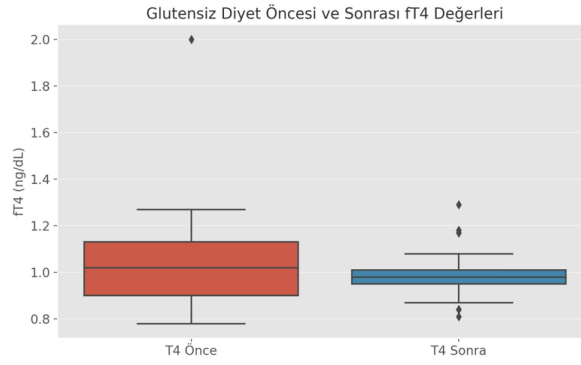
Amaç: Hashimoto tiroiditi otoimmün kökenli bir tiroid hastalığı olup, beslenme düzeni hastalığın seyrini etkileyebilmektedir. Çalışmada, glütensiz diyet uygulayan Hashimoto tiroiditi tanılı kadın bireylerde, 6 haftalık glutensiz beslenmenin tiroid hormonları (TSH, fT3, fT4) ve otoantikor düzeyleri (Anti-TPO, Anti-Tg) üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 21 kadın birey katılmıştır. Müdahale öncesi ve sonrası TSH, serbest T3 (fT3), serbest T4 (fT4), Anti-TPO ve Anti-TG düzeyleri ölçülmüştür. Katılımcılar 6 hafta boyunca glutensiz diyet uygulamış, bu süre boyunca başka medikal tedavi değişiklikleri yapılmamıştır. Veriler SPSS programı ile analiz edilmiş; parametrik değişkenler için paired sample t-testi, non-parametrik değişkenler için Wilcoxon testi kullanılmıştır.

Bulgular: TSH değerlerinde anlamlı azalma ($p < 0.05$), fT3 seviyelerinde ortalama artış, fT4 düzeylerinde stabilite gözlenmiştir. En dikkat çekici sonuçlardan biri, Anti-TPO ve Anti-TG düzeylerinde %80'in üzerinde düşüş gözlemlenen olguların bulunmasıdır. Glütensiz diyetin otoimmün yanıtı doğrudan etkisi olabileceği yönünde anlamlı bulgular saptanmıştır. TSH değişimi: istikrarlı ortalama TSH düzeyi $3,01 \pm 2,31$ mIU/L iken, 6 hafta sonunda bu değer $2,21 \pm 1,24$ mIU/L'ye düşmüştür. Bu değişim tiroid bezinin daha stabil bir fonksiyon sergilediğini göstermektedir. Serbest T3 Değişimi: Sıcaklık serbest T3 düzeyi başlangıçta $2,72 \pm 0,62$ pg/mL iken, 6 hafta sonunda $2,80 \pm 0,38$ pg/mL'ye yükseldi. Artış, metabolik aktivitenin hafif iyileşme gösterdiğini düşündürmektedir. Serbest T4 Değişimi: Serbest T4 düzeylerinde küçük bir azalma gözlenmiştir ($1,06 \pm 0,26 \rightarrow 0,99 \pm 0,12$ ng/dL). Anti-TPO ve Anti-TG Değişimi: Katılımcıların büyük bir bölümünde Anti-TPO ve Anti-TG antikorlarında belirgin düşüşler görüldü. Özellikle başlangıçta yüksek antikor seviyelerine sahip bireylerde dramatik düşüşler gözlemlenmiştir (Örneğin, Özlem Özkaya: > 1000 IU/mL $\rightarrow$ 10.6 IU/mL).

GLUTENSİZ DİYET ÖNCESİ VE SONRASI TSH DEĞERLERİ**GLUTENSİZ DİYET ÖNCESİ VE SONRASI fT3 DEĞERLERİ**

GLUTENSİZ DİYET ÖNCESİ VE SONRASI fT4 DEĞERLERİ



Sonuç: Bu çalışma, glutensiz diyetin otoimmün tiroit hastalarında tiroit fonksiyonları ve antikor düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Glutensiz beslenme yaklaşımı, özellikle tiroid otoantikor yüksekliği bulunan bireylerde destekleyici bir müdahale olarak değerlendirilebilir. Hashimoto tiroiditi tanılı kadın bireylerde glutensiz beslenme, otoimmün yanıtı azaltarak özellikle Anti-TPO düzeylerinde anlamlı düşüş sağlamaktadır. Bu sonuçlar, glutensiz diyetin bireyselleştirilmiş tıbbi beslenme tedavilerinde dikkate alınması gerektiğini desteklemektedir. Daha geniş örneklemli ve uzun süreli randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: hashimoto tiroiditi, tiroid fonksiyon bozuklukları, glutensiz diyet

SS-38

Üniversite Öğrencilerinde Gıda Okuryazarlığı, Akdeniz Diyetine Uyum ve Akrilamid Maruziyeti İlişkisinin Değerlendirilmesi**Merve Ekici¹, Nihan Çakır Biçer²**

¹Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ağrı, Türkiye ORCID:0000-0002-0613-5972

²Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye ORCID:0000-0002-7581-9083

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin günlük yaşamda sıklıkla tükettiği bilinen gıdaların tüketimi sonucu oluşan günlük toplam akrilamid maruziyet düzeyini belirlemek ve maruziyet düzeyinin gıda okuryazarlıkları durumu ve Akdeniz diyetine uyumları ile ilişkisini değerlendirmektir.

Gereç ve Yöntem: Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Hemşirelik ve Ebelik bölümünde okuyan 1150 lisans öğrencisi araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. %95 güven düzeyi ve %5 hata payı ile araştırmaya alınması gereken örneklem sayısı 289 olarak hesaplanmıştır. Demografik bilgilere yönelik sorulardan oluşan veri toplama formu, Gıda Okuryazarlığı Kısa Formu (SFLQ), 14 Maddeli Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği (MEDAS) ve akrilamid maruziyetini değerlendirme formu uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya 248 kadın (%82,7) ve 52 erkek (%17,3) olmak üzere toplam 300 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları benzer bulunmuştur. Cinsiyete göre SFLQ ve MEDAS puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$). Toplam günlük akrilamid maruziyeti düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, akrilamid maruziyeti ile BKİ arasında anlamlı bir negatif ilişki tespit edilmiştir ($r = -0,19$; $p < 0,001$). Spesifik gıda tüketimleri düzeyinde incelendiğinde, simit tüketimi ile MEDAS puanı arasında ($r = -0,15$; $p = 0,01$) ve latte tüketimi ile SFLQ puanı arasında ($r = -0,124$; $p = 0,03$) istatistiksel olarak anlamlı negatif ilişki belirlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde günlük akrilamid maruziyet düzeylerinin, SFLQ ve MEDAS puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak akrilamid maruziyeti ile BKİ arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca geleneksel işlenmiş unlu mamullerin (örneğin simit) yüksek tüketiminin diyet kalitesini olumsuz etkileyebileceğini ve gıda okuryazarlığı düzeyi daha düşük olan bireylerin tatlandırılmış ve yüksek kalorili kahve içeceklerini (örneğin latte) daha sık tercih etme eğiliminde olabileceği belirlenmiştir. Bu bulgular, akrilamid maruziyetinin bireysel beslenme alışkanlıkları ve vücut kompozisyonu ile ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Anahtar kelimeler: Akrilamid, Akdeniz diyeti, Gıda Okuryazarlığı, Maruziyet

Tablo 1: Cinsiyete göre yaş, BKİ, ölçek puanları ve 24 saatlik akrilamid maruziyetleri

	Kadın n=248		Erkek n=52		Toplam n=300		Z	p
	Ort ± SS	Medyan (Min-Maks)	Ort ± SS	Medyan (Min-Maks)	Ort ± SS	Medyan (Min-Maks)		
Yaş (yıl)	20,94 ± 1,86	21,0 (18,0 - 36,0)	21,06 ± 2,09	21,0 (18,0 - 29,0)	20,96 ± 1,89	21,0 (18,0 - 36,0)	-0,065	0,948
BKİ (kg/m ²)	21,83 ± 3,24	21,65 (15,04 - 37,11)	23,90 ± 4,05	23,42 (17,36 - 40,76)	22,19 ± 3,47	21,97 (15,04 - 40,76)	-3,498	0,001*
SFLQ Puan	33,87 ± 6,09	34,0 (16,0 - 48,0)	33,80 ± 5,19	33,50 (23,0 - 48,0)	33,86 ± 5,94	34,0 (16,0 - 48,0)	-0,624	0,532
MEDAS Puan	5,71 ± 2,06	6,0 (0,0 - 13,0)	5,28 ± 2,19	6,0 (2,0 - 11,0)	5,64 ± 2,08	6,0 (0,0 - 13,0)	-1,338	0,181
24 saatlik maruziyet	2,34 ± 11,98	0,91 (0,0 - 187,67)	1,78 ± 1,73	1,10 (0,0 - 6,97)	2,25 ± 10,91	0,94 (0,0 - 187,67)	-1,24	0,21
24 Saatlik Akrilamid Maruziyeti (uq/kg/gün)								
Ekmek	7,77 ± 5,63	8,17 (0,0 - 40,85)	18,85 ± 12,67	16,34 (0,0 - 49,02)	9,69 ± 8,44	8,17 (0,0 - 49,02)	-2,09	0,04*
Patates kızartması	38,33 ± 62,19	0,0 (0,0 - 415,60)	58,94 ± 72,77	25,98 (0,0 - 259,75)	41,91 ± 64,49	0,0 (0,0 - 415,60)	-0,69	0,49
Cips	35,23 ± 87,04	0,0 (0,0 - 907,80)	40,71 ± 75,69	0,0 (0,0 - 302,60)	36,18 ± 85,09	0,0 (0,0 - 907,80)	-0,80	0,42
Simit	3,05 ± 3,73	1,20 (0,0 - 19,20)	2,79 ± 4,06	0,0 (0,0 - 19,20)	3,01 ± 3,78	0,0 (0,0 - 19,20)	-2,56	0,01*
Kahvaltılık gevrek	0,40 ± 1,66	0,0 (0,0 - 11,04)	1,01 ± 2,45	0,0 (0,0 - 11,04)	0,50 ± 1,83	0,0 (0,0 - 11,04)	-0,43	0,67
Üçü bir arada	3,87 ± 7,42	0,0 (0,0 - 38,40)	4,89 ± 9,09	0,0 (0,0 - 38,40)	4,05 ± 7,73	0,0 (0,0 - 38,40)	-1,19	0,24
İkisi bir arada	1,40 ± 4,34	0,0 (0,0 - 27,30)	0,70 ± 3,04	0,0 (0,0 - 18,20)	1,28 ± 4,15	0,0 (0,0 - 27,30)	-0,83	0,41
Latte	0,69 ± 2,23	0,0 (0,0 - 13,60)	0,39 ± 1,60	0,0 (0,0 - 6,80)	0,63 ± 2,13	0,0 (0,0 - 13,60)	-0,65	0,52
Cappuccino	0,07 ± 0,79	0,0 (0,0 - 8,80)	-	-	0,06 ± 0,72	0,0 (0,0 - 8,80)	-0,23	0,82
Amerikano	0,19 ± 1,15	0,0 (0,0 - 11,70)	0,23 ± 1,20	0,0 (0,0 - 7,80)	0,20 ± 1,16	0,0 (0,0 - 11,70)	-0,41	0,68
Filtre kahve	0,15 ± 0,75	0,0 (0,0 - 6,60)	0,19 ± 0,78	0,0 (0,0 - 3,30)	0,16 ± 0,75	0,0 (0,0 - 6,60)	-1,84	0,07
Türk kahvesi	0,45 ± 0,94	0,0 (0,0 - 7,80)	0,23 ± 0,67	0,0 (0,0 - 3,90)	0,41 ± 0,91	0,0 (0,0 - 7,80)	-1,41	0,16

Tablo 2: Yaş, BKİ, ölçek puanları ve 24 saatlik akrilamid maruziyetleri arasındaki ilişki

	Yaş		BKİ		SFLQ Toplam puan		MEDAS Toplam	
	r	p	r	p	r	p	r	p
24 saatlik maruziyet	0,03	0,60	-0,19	<0,001*	0,07	0,21	0,01	0,85
Ekmek	-0,02	0,79	<0,001	0,95	0,10	0,08	0,02	0,75
Patates kızartması	0,11	0,06	0,00	0,95	0,07	0,25	0,06	0,34
Cips	-0,09	0,13	-0,10	0,10	-0,04	0,44	0,02	0,79
Simit	-0,05	0,38	-0,11	0,06	0,01	0,85	-0,15	0,01*
Kahvaltılık gevrek	0,05	0,37	-0,04	0,45	-0,05	0,39	0,06	0,32
Üçü bir arada	-0,15	0,01*	0,01	0,85	-0,09	0,14	-0,08	0,14
İkisi bir arada	0,04	0,53	0,09	0,11	-0,04	0,53	-0,04	0,45
Latte	0,04	0,47	0,08	0,16	-0,124*	0,03*	-0,02	0,77
Cappuccino	0,01	0,82	-0,07	0,23	-0,10	0,07	-0,10	0,10
Amerikano	0,11	0,06	0,06	0,34	0,05	0,43	-0,06	0,34
Filtre kahve	0,13	0,03*	-0,09	0,14	0,06	0,34	0,00	0,98
Türk kahvesi	0,23	<0,001*	0,00	0,97	0,06	0,27	0,05	0,37

POSTER SUNUMLAR

PS-01

Göz Sağlığı ve Besin DestekleriEcem ŞAYLIÖZ¹, Nazan ERENOĞLU SON¹¹Okan Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi²Okan Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi

Amaç: Görme bozuklukları, dünya nüfusunun dörtte birinden fazlasını etkileyen önemli bir sağlık sorunudur. En yaygın nedenler arasında düzeltilmemiş kırma kusurları, katarakt, glokom ve yaşa bağlı makula dejenerasyonu (AMD) bulunmaktadır. Teknolojik cihazların yaygın kullanımı, göz yorgunluğunu artırarak geçici miyopi ve oküler kas yorgunluğuna neden olmaktadır. Bu makale, göz sağlığını destekleyen besinlerin etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Bulgular: Araştırmalar, belirli besin desteklerinin göz sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Lutein ve zeaksantin, güçlü antioksidan özellikleriyle gözdeki maküler pigment yoğunluğunu artırarak retinayı korur. Astaksantin, göz-el koordinasyonunu geliştirerek ekstraoküler kasların işlevselliğini destekler. Yaban mersini (bilberry) ekstraktı, göz kaslarının uyum mekanizmasını iyileştirerek göz yorgunluğunu azaltabilir. Resveratrol, antioksidan ve antiinflamatuvar özellikleri sayesinde diyabetik retinopatiyi önlemeye yardımcı olabilir. Glokom hastalarında sinir hücrelerinin korunmasında etkili olduğu düşünülen sitikolin, görme kaybının ilerlemesini yavaşlatma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte, bu besinlerin etkileri, bireysel farklılıklara ve kullanım sürelerine bağlı olarak değişebilir. Lutein, zeaksantin ve astaksantin birlikte tüketilmesinin, tek başlarına alınmalarına kıyasla daha faydalı olabileceği belirtilmiştir.

Sonuç: Çeşitli bilimsel çalışmalar, lutein, zeaksantin, astaksantin, bilberry, resveratrol ve sitikolin gibi bileşenlerin göz sağlığını desteklediğini göstermektedir. Ancak, bu bileşenlerin en uygun dozajları ve uzun vadeli etkileri konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Göz hastalıklarının ilerlemesini yavaşlatmak ve görme sağlığını korumak için bu besin destekleri önemli bir potansiyel sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Göz, lutein, zeaksantin

PS-02

Yeşil Çayın Antihipertansif İlaçlarla EtkileşimiDerya Dikmen Çapan¹, Pınar Tarla¹, Sude Soyserin¹, Yusuf Aykemat¹, İffet İpek Boşgelmez²¹Nuh Naci Yazgan Üniversitesi²Erciyes Üniversitesi

Amaç: Yeşil çay, başta kateşinler (özellikle epigallokateşin gallat [EGCG]), epigallokateşin (EGC), epikateşin gallat (ECG) ve epikateşin (EC) olmak üzere polifenoller, kafein ve teanin içeriğiyle dikkat çeken bir bitkisel üründür. Kateşinlerin antioksidan özellikleri nedeniyle kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu etki gösterebileceği bildirilmektedir. Bu poster çalışmasının amacı, yeşil çay bileşenlerinin özellikle antihipertansif ilaçlarla olan etkileşimlerine dikkat çekmek ve bu etkileşimlerin olası farmakokinetik ve farmakodinamik sonuçlarını literatür ışığında değerlendirmektir.

Yeşil Çay**Antihipertansif ilaç**

Bulgular: Çeşitli çalışmalarda, EGCG içeren yeşil çay tüketiminin antihipertansif ilaçların farmakokinetik profilini değiştirebildiği gösterilmiştir. Örneğin, bazı çalışmalarda yeşil çay ile birlikte alınan ilaçların pik plazma konsantrasyonlarında azalma gözlenmiştir. Ayrıca, yeşil çayın ilaç taşıyıcı sistemler (örneğin P-glikoprotein) ve ilaç metabolize eden enzimler (örneğin CYP450) üzerinde indükleyici veya inhibitör etkiler oluşturabileceği bildirilmiştir.

Sonuç: Yeşil çay, kan basıncını düşürücü etkisi nedeniyle fitoterapötik açıdan fayda sağlayabilir; ancak içerdiği bileşik-

ler bazı antihipertansif ilaçlarla etkileşime girerek bu ilaçların emilim, dağılım ve eliminasyon süreçlerini değiştirebilir. Bu durum, ilaç etkinliğinde azalma ya da toksisite riskinde artışa yol açabilir. Bu nedenle, antihipertansif ilaç kullanan bireylerin yeşil çay tüketimi konusunda sağlık profesyonellerine danışmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yeşil çay, Antihipertansif ilaç, Etkileşim

Çölyak Hastalığı ve Beslenme: Glutensiz Diyetin Önemi ve Sık Yapılan Hatalar

Gülben Ataman¹, gülben ataman¹

¹Okan üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, çölyak hastalığına yönelik farkındalığı artırmak, glutensiz diyetin önemi hakkında bilgi vermek ve yaygın beslenme hatalarına dikkat çekmektir.

Bulgular: Çölyak hastalığı ömür boyu glutensiz beslenmeyi gerektiren otoimmün bir hastalıktır. Glutensiz diyetin yanlış uygulanması, gluten bulaşları ve diyetisyen desteği alınmadan yapılan planlamalar bireylerde beslenme yetersizliklerine ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabilmektedir. Poster, bu konuda bireyleri bilinçlendirmeyi amaçlamaktadır.

Sonuç: Toplumda çölyak hastalığı hakkında bilgi eksiklikleri ve yanlış uygulamalar yaygındır. Bu çalışma, çölyak bireylerin yaşam kalitesini artırmak amacıyla doğru bilgi ve davranışları teşvik etmeyi hedeflemektedir.

Çölyak Hastalığı ve Beslenme: Glutensiz Diyetin Önemi ve Sık Yapılan Hatalar



Bu poster, çölyak hastalığının tanımından tanı sürecine kadar olan aşamaları özetlemekte ve glutensiz diyetin önemini vurgulamaktadır. Sık yapılan beslenme hatalarına da dikkat çekilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çölyak hastalığı, glutensiz diyet, beslenme hataları

PS-04

Göz Sağlığı ve Besin DestekleriEcem Şaylıöz¹, Nazan Erenoğlu Son²¹Okan Üniversitesi²Anadolu Üniversitesi

Amaç: Bu çalışmanın amacı, dünya genelinde yaygın olarak görülen göz hastalıklarının (katarakt, glokom, AMD, diyabetik retinopati) nedenleri ve yaygınlığı hakkında bilgi vererek, bu hastalıkların önlenmesinde veya ilerlemesinin yavaşlatılmasında etkili olabilecek doğal besin desteklerini incelemektir. Artan dijital ekran kullanımı nedeniyle göz yorgunluğu ve görme bozukluklarının artması, özellikle genç bireylerde erken yaşta göz problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Yöntem: Sunum, bilimsel makaleler ve güncel literatür taraması yoluyla hazırlanmıştır. Lutein, zeaksantin, astaksantin, bilberry ekstraktı, resveratrol ve sitikolin gibi maddelerin göz sağlığı üzerindeki etkileri; randomize kontrollü çalışmalar, meta-analizler ve sistematik derlemeler üzerinden değerlendirilmiştir. Bu maddelerin etkileri hem sağlıklı bireylerde hem de göz hastalıklarına sahip bireylerde incelenmiştir.

Bulgular: Ksantofiller (lutein, zeaksantin) retinayı mavi ışığa karşı koruyarak AMD riskini azaltmakta, görme keskinliğini artırmaktadır. Astaksantin göz kaslarını rahatlatıcı etkisiyle göz yorgunluğunu azaltmakta ve göz-el koordinasyonunu geliştirmektedir. Bilberry ekstraktı, siliyer kas fonksiyonlarını iyileştirerek odaklanma problemlerini azaltırken; resveratrol, diyabetik retinopatide inflamasyon ve oksidatif stresi baskılamaktadır. Sitikolin ise glokom hastalarında sinir hücrelerini koruyarak nöroprotektif etki göstermektedir.

Sonuç: Besin destekleri, göz sağlığının korunmasında ve yaşa bağlı göz hastalıklarının ilerlemesini yavaşlatmada umut vadetmektedir. Ancak dozaj, kullanım süresi ve biyoyararlılık konularında daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Kombinasyonlu kullanımın daha etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu alandaki bilimsel çalışmaların artırılması, daha kesin sonuçlara ulaşılması açısından önemlidir.

Göz Sağlığı ve Besin Destekleri

Anahtar Kelimeler: göz, lutein, zeaksantin



Bilimsel Sekreteryası

GASTROENTEROLOJİ DİYETİSYENLİĞİ DERNEĞİ
Sultan Selim Mahallesi, Eski Büyükdere Cd.
No: 61/2, Kâğıthane/İstanbul
E-mail: info@gedder.org



Organizasyon Sekreteryası

RUBİKON TURİZM ORGANİZASYON
Akat Mah. Akasya Sok. No:5
Akatlar – Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0212 288 55 32 (pbx)
Faks: 0212 288 55 62
E-mail: info@rubikonturizm.com
www.rubikonturizm.com