



ACIBADEM  
ÜNİVERSİTESİ



13.

# ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

30 Mayıs-2 Haziran 2024

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi  
İstanbul



**KONGRE BİLDİRİ ÖZETLERİ**

**KURULLAR****Düzenleyen Kurulu**

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 Arıtcı Çolak

**Sayman**

Uzm. Dyt. Asime Aleyna Ermiş

**Yönetim Kurulu Üyesi**

Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak

30 Mayıs 2024 Perşembe

Saat	Konu / Moderatör	Konuşmacı
09:00-09:30	<b>AÇILIŞ KONFERANSI: BESLENME BİLİMİNİN 100. YILI</b>	<i>Sevinç Yücecan</i>
09:30-11:10	<b>PANEL 1: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASINDA GÜNCEL DURUM - I</b> Oturma Başkanı: Efsun Karabudak	
09:30-09:50	Bağırsak Mikrobiyotasının Karmaşıklığını Çözdük mü?: 2024 Güncellemesi	<i>Ener Çağrı Dinleyici</i>
09:50-10:10	Diyet Müdahaleleri ve Mikrobiyota Modülasyonu: 2024 Güncellemesi	<i>Efsun Karabudak</i>
10:10-10:30	Çevre Kirliliği ve Bağırsak Mikrobiyotası: Çevre Bağırsak Mikrobiyotasını Değiştirir mi?	<i>Gözde Dumlu Bilgin</i>
10:30-10:50	Tükenmiş Bağırsak Mikrobiyotası: Nedenleri ve Sonuçları	<i>İpek Çiçekli</i>
10:50-11:10	Diyet, İnflamatuvar Bağırsak Hastalıklarında Mikrobiyotayı Koruyucu Hale Getirebilir mi?	<i>Binnur Okan Bakır</i>
11:10-11:30	<b>KAHVE ARASI</b>	
11:30-12:00	<b>UYDU SEMPOZYUMU 1 - NUTRAXIN</b> <b>NADH...ENERJİ ve GÜZELLİĞİN ZİRVESİ</b> Konuşmacı: Mehmet Özsavcı	
12:00-12:40	<b>PANEL 2: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASINDA GÜNCEL DURUM - II</b> Oturma Başkanı: Binnur Okan Bakır	
12:00-12:20	Bağırsak Sağlığında Bir Seçenek Olarak Postbiyotikler: Neler Biliyoruz?	<i>Gamze Akbulut</i>
12:20-12:40	Bağırsak Mikrobiyotamda Virüs Var: Bakteriyofajlar ve Mikrobiyota Modülasyonundaki Roller	<i>Sinem Öktem</i>
12:40-13:00	<b>KONFERANS: DÜNYAYA BAKMAK: NEREDEN? KİME GÖRE?</b> Uğur Batı	
13:00-13:30	<b>UYDU SEMPOZYUMU 2 - PRONOKAL</b> Doktor ve Diyetisyen Gözüyle Kalibra Diyeti Konuşmacılar: Selahattin Dönmez, Murat Köse	
13:30-14:30	<b>ÖĞLE YEMEĞİ</b>	
14:30-15:50	<b>PANEL 3: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASINDA GÜNCEL DURUM - III</b> Oturma Başkanı: Gamze Akbulut	
14:30-14:50	Karaciğer-Bağırsak Mikrobiyotası Aksı: Karaciğer Hastalıklarında Bağırsak Mikrobiyotasını Hedeflemek İçin Prebiyotikler ve Probiyotikler	<i>Cansu Gençalp</i>
14:50-15:10	Ateroskleroz ve Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesi ve Tedavisinde Prebiyotikler ve Probiyotikler	<i>Simge Sipahi</i>
15:10-15:30	Bağırsak Dünyası Gece Hayatını Sever mi? Alkol ve Bağırsak Mikrobiyotası	<i>Ezgi Sakar Schoinas</i>
15:30-15:50	Oral Mikrobiyota ve Beslenme: Bildiklerimiz ve Gelecek	<i>İrem Kaya Cebioğlu</i>
15:50-16:20	<b>KONFERANS: FASTING MIMICKING DIET: KLİNİK ÇALIŞMALAR IŞIĞINDA YENİ NESİL BİR YAKLAŞIM OLABİLİR Mİ?</b> Murat Baş & Oğuz Mülazımoğlu	
16:20-16:40	<b>KAHVE ARASI</b>	
16:40-17:10	<b>UYDU SEMPOZYUMU 3 - ARÇELİK</b> Moderatör: Murat Baş Konuşmacılar: Gönül Çavuşoğlu - Arçelik A.Ş. Kıdemli Lider Mühendis, Gıda Mühendisi Ar-Ge Eren Mutlu - Arçelik A.Ş. Kıdemli Lider Mühendis, Tasarım Mühendisi - Ar-Ge	
17:10-17:50	<b>PANEL 4: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASINDA GÜNCEL DURUM - IV</b> Oturma Başkanı: Esen Karaca Çelik	
17:10-17:30	Disbiyozis ve Kardiyometabolik Hastalık İlişkileri	<i>Tevfik Koçak</i>
17:30-17:50	Keskin Bir Zihin İçin Prebiyotikler? Prebiyotikler ve Bağırsak-Beyin Ekseninde Bildiklerimiz ve Gelecek	<i>Hande Öngün Yılmaz</i>
17:50-18:30	<b>PANEL 5: YAŞAM BOYU BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI</b> Oturma Başkanı: Hande Öngün Yılmaz	
17:50-18:10	Anne Karnındaki Konuşmalar: Maternal-Fetal İletişimde Perinatal Mikrobiyotanın Rolü	<i>Sertaç Arslanoğlu</i>
18:10-18:30	Diyabet ve Bağırsak Mikrobiyotası: Prebiyotikler, Probiyotikler ve Postbiyotiklerle Kan Şekerini Regüle Olur mu?	<i>Hülya Kamarlı</i>

31 Mayıs 2024, Cuma		
Saat	Konu / Moderatör	Konuşmacı
09:00-10:40	<b>PANEL 6: KONUŞULMAYANLAR</b> Oturum Başkanı: Hülya Kamarlı	
09:00-09:20	Cinsel Sağlık ve Bağırsak Mikrobiyotası: Neler Biliyoruz? Afrodizyaklar Etkili mi?	Elvan Odabaşı
09:20-09:40	Aile Dinamikleri Yeme Davranışını ve Obeziteyi Etkiler mi?	Mustafa Çay
09:40-10:00	Seksin 5. Şartı: "Fonksiyonel ve Bütüncül Seks"	Cem Keçe
10:00-10:20	Çocukluk Çağı Travmaları ve Obezite	Fatma Coşar
10:20-10:40	Tıpta Yapay Zeka	Demirhan Dıraçoğlu
10:40-11:00	KAHVE ARASI	
11:00-11:30	<b>UYDU SEMPOZYUMU 4 - CALIFORNIA CEVİZ</b> Ceviz Bir Star mı? Kahvaltıda Sert Kabuklu Yemiş Tüketiminin Postprandiyal Glikoz, İnsulin, Trigliserit Yanıtları ile İlişkinin Değerlendirilmesi Konuşmacı: İpek Ağaca Özger	
11:30-12:00	<b>KONFERANS: OKUL BESLENME PROGRAMLARININ ÇOCUKLARIN SAĞLIĞI VE REFAHI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: OKUL SAĞLIĞI PROGRAMINDA NEREDEYİZ?</b> Şule Aktaş	
12:00-12:40	<b>PANEL 7: SPOR YARALANMALARINA MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIMI</b> Oturum: Gözde Artıcı Çolak	
12:00-12:20	Spor Yaralanmalarında Fizyoterapist Yaklaşımı	Nuray Alaca
12:20-12:40	Spor Yaralanmalarında Diyetisyen Yaklaşımı	Duygu Sağlam
12:40-13:10	<b>UYDU SEMPOZYUMU 5 MAMSEL</b> Gıda Takviyelerinde Yenilikçi İçerikler ve Yenilikçi Formlar Konuşmacı: Murat Baş	
13:10-13:30	<b>KONFERANS: EMEKLİLİĞE GEÇİŞ: KADIN VE ERKEKLERDE DİYET KALİTESİ VE YAŞLANMA</b> Yonca Sevim	
13:30-14:30	ÖĞLE YEMEĞİ	
14:30-15:00	<b>KONFERANS: BESLENME BİLİMİNDE UYKU</b> Saniye Bilici	
15:00-15:30	<b>KONFERANS: KAN ŞEKERİ HOMEOSTAZI İÇİN BESLENME: SAĞLIKLI BİREYLER İÇİN REÇETE NEDİR?</b> Selda Seçkiner	
15:30-16:30	<b>PANEL 8: KARDİYOMETABOLİK SAĞLIK</b> Oturum Başkanı: Duygu Sağlam	
15:30-15:50	Kardiyometabolik Sağlık İçin En İyi Diyet Nedir?: Farklı Diyet Yöntemlerinin Sağlık Çıktıları	Gözde Artıcı Çolak
15:50-16:10	Kükürtlü Amino Asitlerin Obezite ve Metabolik Sağlıktaki Rolü	Meryem Kahrıman
16:10-16:30	KAHVE ARASI	
16:30-17:00	<b>KONFERANS: BESLENME MÜDAHALELERİ MİKROBIYOM PROFİLLERİNE GÖRE KİŞİSELLEŞTİRİLEBİLİR Mİ?</b> Uğur Sezerman	
17:00-18:20	<b>PANEL 9: BESLENMENİN DUYUSAL HALİ</b> Oturum Başkanı: Selda Seçkiner	
17:00-17:20	Tatlı Tada Yanıt Olarak Beyin Aktivasyonu	Sinem Metin Bayram
17:20-17:40	Retronazal Koku Alma Algısı ve Beslenme Davranışına Etkisi	Aytuğ Altundağ
17:40-18:00	Duyusal Kapasiteler: Yeme Davranışı, Diyet ve Sağlık Üzerindeki Etkileri	Sena Oruç
18:00-18:20	<b>KONFERANS: BİTKİ BAZLI SÜT ALTERNATİFLERİ VE FERMENTE GIDALAR: SAĞLIĞA KATKI BEKLENTİSİNİ KARŞILIYORLAR MI?</b> Selahattin Dönmez	

1 Haziran 2024, Cumartesi		
Saat	Konu / Moderatör	Konuşmacı
09:00-09:30	<b>KONFERANS: GIDA TAKVİYELERİ NE ZAMAN ZARAR VERİR?</b> Barkın Berk	
09:30-10:00	<b>KONFERANS: GIDA TAKVİYELERİNDE 5N1K</b> Timur Hakan Barak	
10:00-10:30	<b>UYDU SEMPOZYUMU 6 - ULUOVA</b> A2 Süt ve Beslenmedeki Önemi Konuşmacı: Sercan Karav	
10:30-10:50	KAHVE ARASI	
10:50-12:10	<b>PANEL 10: SAĞLIĞI GELİŞTİRMEDE GIDA TAKVİYELERİ</b> Oturma Başkanı: Dilşat Baş	
10:50-11:10	Yetişkinlerde NAD+ Öncül Takviyesinin Sağlık Üzerindeki Etkisi	Erçüment İlgüz
11:10-11:30	Enflamasyonun Kontrolörleri Olarak Polifenoller: Besinsel ve Gıda Takviyesi Yaklaşımı	Sedat Arslan
11:30-11:50	Gıda Takviyeleri ve İnsülin Direnci: Direnci Hafifletebilirler mi?	Elvan Yılmaz Akyüz
11:50-12:10	Farmakognozi 101: Bir Bitki Ne Zaman Şifa Ne Zaman Risktir?	Engin Celep
12:10-12:30	<b>KONFERANS: KARACİĞER DETOKS FAZLARINA KLİNİK YAKLAŞIM</b> Serdar Özgüç	
12:30-13:30	ÖĞLE YEMEĞİ	
13:30-14:30	<b>PANEL 11: KANSERDE GÜNCEL BESLENME</b> Oturma Başkanı: Elvan Yılmaz Akyüz	
13:30-13:50	Kanser Nüksünde Beslenmenin Rolü	Şeniz Öztürk
13:50-14:10	Kanser tedavisi öncesi ve sırasında beslenme yönetimi: Toksikite ve cerrahi komplikasyonları azaltmak mümkün mü?	Tuğçe Aytulu
14:10-14:30	Kalori kısıtlı diyetler ve ketojenik diyetler kanser tedavisinin neresinde?	Dilşat Baş
14:30-15:00	<b>UYDU SEMPOZYUMU 7 - HAVER</b> Magnezyumla Hayatı Farklı Yaşa-Mag Konuşmacı: Togay Evrin	
15:00-16:00	<b>PANEL 12: GIDA GÜVENLİĞİNDE BİLGİ KİRLİLİĞİ, BİLİMSEL OKURYAZARLIK VE KATKI MADDELERİNDE RİSK DEĞERLENDİRMESİ</b> Oturma Başkanı: Murat Baş & Şulecan Dalbudak Toközliü	
15:00-15:20	Gıda Okuryazarlığı ve Bilgi Kirliliği Selim Kaplan ( T.C. Tarım ve Orman Bak. - Gıda ve Kontrol Gen. Müdürlüğü- Gıda İşletmeleri ve Kodeks Daire Başkanı)	
15:20-15:40	Gıda Katkı Maddelerinin Güvenlik Değerlendirmesi Ali Esat Karakaya (Uluslararası Toksikoloji Birliği (IUTOX) Eski Başkanı)	
15:40-16:00	Bilimsel Çalışma ve Rapor Okuma: Kanıtları Doğru Okuyor muyuz? Zehra Büyüktuncer Demirel (Hacettepe Üni. Sağlık Bil. Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı)	
16:00-16:30	<b>KONFERANS: "WHAT DO CONSUMERS KNOW ABOUT FOOD? RESULTS OF A EUROPEAN CONSUMER SURVEY ON FOOD AND HEALTH LITERACY"</b> Betty Chang – Eufic Research And Area Lead	
16:30-16:50	KAHVE ARASI	
16:50-17:20	<b>UYDU SEMPOZYUMU 9 - AKGENLAB</b> Bireysel Genom Çağında Kişiyi Özel Nutrijetik Yaklaşımlar Moderatör: Murat Baş Konuşmacı: Kadir Demircan	
17:20-19:00	<b>PANEL 13: BESLENME KLAVUZLARI VE TOPLUM SAĞLIĞI</b> Oturma Başkanı: Sevinç Yücecan	
17:20-17:40	Besin Bazlı Diyet Kılavuzlarının Bir Parçası Olarak Sürdürülebilir Sağlıklı Diyetler	Gülden Pekcan
17:40-18:00	Akdeniz Diyetine Neden Zayıf Bir Bağlılık Var?: Sağlıklı ve Sürdürülebilir Olmak Yeterli mi?	Esra Köşeler Beyaz
18:00-18:20	Besin Öğeleri Alım Değerlerinde Güncelleme Gerekliyor mu?	Zehra Büyüktuncer Demirel
18:20-18:40	Toplu Beslenme Hizmetleri: Sürdürülebilir Beslenmeye Hizmet Ediyor mu?	Derya Dikmen
18:40-19:00	Herkes Sağlıklı ve Sürdürülebilir Bir Diyeti Karşılatabilir mi? Aile Ekonomisi Ne Diyor?	Ahmet Murat Günel

2 Haziran 2024, Pazar

09:10-10:50	<b>PANEL 14: BARIATRİK CERRAHİ</b> Oturum Başkanı: Zehra Büyüktuncer Demirel	
09:10-09:30	Bariatrik Cerrahi Prosedürlerinin Etki Mekanizması	<i>Eyüp Gemici</i>
09:30-09:50	Bariatrik ve Metabolik Cerrahinin Endikasyonları ve Kontrendikasyonları	<i>Cihan Uras</i>
09:50-10:10	Bariatrik Cerrahi Sonrası Kilo Geri Alımına Diyetisyen Yaklaşımı	<i>Şeyda Sıla Bilgili Tokgöz</i>
10:10-10:30	Bariatrik Cerrahi Sonrası Gıda Takviyesi: Gerekli mi? Hangileri?	<i>Nazlı Batar</i>
10:30-10:50	Bariatrik Cerrahi Sonrası Kronik Böbrek Yetmezliğinde Beslenme Tedavisi	<i>Perim Türker</i>
10:50-11:50	<b>PANEL 15: BESLENME VE ERKEN YAŞAM</b> Oturum Başkanı: Gizem Köse	
10:50-11:10	İlk 1000 Günde Obezite Önenebilir mi?	<i>Muazzez Garipağaoğlu</i>
11:10-11:30	Çocuklarda Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarını Nasıl Teşvik Edeceğiz?	<i>Vahibe Uluçay</i>
11:30-11:50	Çocuklarda Vegan Diyetler: Geleceğin Nesli Talep Ederse!	<i>Ece Öneş</i>
11:50-12:10	KAHVE ARASI	
12:10-13:10	<b>PANEL 16: PREKİZYON (HASSAS) BESLENME - YAKIN GELECEĞE BAKIŞ</b> Oturum Başkanı: Muazzez Garipağaoğlu	
12:10-12:30	Hassas Tıp: Geçmişten Geleceğe Bir Pencere	<i>Evrin Tezcanlı</i>
12:30-12:50	Kanser Hücrelerinde Metabolik Yeniden Programlama ve Metabolomik Profil Farklılıkları	<i>Nazlı Keskin Toklu</i>
12:50-13:10	Kronik Hastalıklar ve Obezite Tedavisinde Hassas Beslenme	<i>Aslı Akyol Mutlu</i>
13:10-13:30	<b>KONFERANS:</b> <b>METABOLİK BOZUKLUKLARIN ÖNLENMESİ VE TEDAVİSİNE YÖNELİK KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ BESLENME YAKLAŞIMLARI: NEREDEYİZ?</b> Eda Tahir Turanlı	
13:30-13:45	Kapanış	

## BİLDİRİ SALONLARI

31 Mayıs 2024, Cuma

11:00-13:00	<b>SÖZLÜ BİLDİRİ OTURUMU (SINIF B 204)</b> Oturum Başkanları: Nihan Çakır Biçer, Cansu Gençalp SS 01, SS02, SS 03, SS 04, SS 05, SS 06, SS 07, SS 08, SS 09, SS 10, SS 11, SS 12
-------------	--

1 Haziran 2024 Cumartesi

11:00-13:00	<b>SÖZLÜ BİLDİRİ OTURUMU (SINIF A 102)</b> Oturum Başkanları: Gizem Köse, Duygu Sağlam SS 13, SS 14, SS 15, SS 16, SS 17, SS 18, SS 19, SS 20, SS 21, SS-22, SS-23
-------------	--

# 13. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

## SÖZLÜ SUNUMLAR

SS-001

**Yetişkinlerde Beslenme Eğitiminin Yeme Motivasyonu Skorlarına Etkisi**Burcu Uslu<sup>1</sup>, Pakize Gizem Akgül<sup>2</sup>

Acıbadem Adana Hastanesi, Adana

**Amaç:** Beslenme, sağlıklı bir yaşam için temel bir unsurdur ve yetişkinlerin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için doğru beslenmeyi benimsemeleri önemlidir. Bu nedenle, yetişkinlere yönelik beslenme eğitimi programlarının önemi giderek artmaktadır. Bu çalışmanın amacı, içeriği ve sıklığı araştırmacılar tarafından belirlenen beslenme eğitiminin yetişkinlerin beslenme davranışlarını nasıl etkilediğini ve yeme motivasyonunu nasıl artırdığını daha iyi anlamaktır.

**Yöntem:** Bu araştırma, Adana ilinde özel bir işletmede çalışan 18-65 yaş arası gönüllü yetişkin bireylere uygulanmıştır. Çalışma Yüksek İhtisas Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve onay alınmıştır. Genel bilgilerin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla oluşturulmuş sosyodemografik form ve bireylerin besin seçimlerindeki motivasyonlarını belirlemek amacıyla Yeme Motivasyonu Anketi-Kısa Form kullanılmıştır. Beslenme eğitimi verilen grup, 8 haftalık bir program boyunca haftada iki kez bir saatlik beslenme eğitimi almıştır. Bu eğitim programı, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek ve porsiyon kontrolü konusunda bilgi sağlamak gibi konuları kapsamaktaydı. Program boyunca, katılımcılara interaktif dersler, görsel materyaller ve pratik uygulamalar sunulmuştur.

**Bulgular:** Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %86,1'i kadın, %13,9'u ise erkektir. Ortalama yaşları  $20,56 \pm 1,13$  olarak hesaplanmıştır. Eğitim öncesi BKI değerleri, ortalama  $\pm$  standart sapma olarak  $21,96 \pm 3,77$  olarak bulunmuştur. Eğitim sonrasında ise BKI değerleri ortalama  $\pm$  standart sapma olarak  $21,77 \pm 3,24$  olarak bulunmuştur. Eğitim öncesi ve eğitim sonrası BKI değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=0,355$ ). Eğitim öncesi ve eğitim sonrası yeme motivasyonu ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ( $p=0,575$ ).

**Bireylerin demografik özelliklerinin dağılımı**

		n (Sayı)=36	%(Yüzde)	Ort±SS	Alt- Üst
Cinsiyet	Kadın	31	%86,1		
	Erkek	5	%13,9		
Yaş				20,56±1,13	19-24

Tablo 1, bireylerin demografik özelliklerinin dağılımını göstermektedir. Çalışmaya katılan toplamda 36 kişi bulunmaktadır. Bu kişilerin cinsiyet dağılımı incelendiğinde, %86,1'i (31 kişi) kadın, %13,9'u (5 kişi) ise erkektir. Ortalama yaş  $20,56 \pm 1,13$  olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların yaş aralığı ise 19 ile 24 arasında değişmektedir.

**Eğitim öncesi ve eğitim sonrasında yeme motivasyonu ölçeği toplam puanları**

	Ort±SS	Alt-Üst	Ort±SS	Alt-Üst 75- 229	p=0.575
Yeme Motivasyonu Toplam Puanı	154,94±33,97	76-224	157,58±35,28		

Çalışmanın eğitim öncesi ve eğitim sonrasında yeme motivasyonu ölçeği toplam puanlarını göstermektedir. Eğitim öncesi YMA toplam puanları,  $154,94 \pm 33,97$  olarak bulunmuştur. Eğitim sonrası YMA toplam puanları  $157,58 \pm 35,28$  olarak bulunmuştur.



**Sonuç:** Bu çalışma, yetişkinlerde beslenme eğitiminin yeme motivasyonu üzerindeki etkisini daha iyi anlamamıza yardımcı olacak bulgular sunmaktadır. Elde edilen sonuçlar, beslenme eğitimi programlarının etkinliğini değerlendirmede ve yetişkinlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerine yönelik stratejilerin belirlenmesinde faydalı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme eğitimi, Yeme motivasyonu, Yetişkin beslenme eğitimi

SS-002

**Üniversite Öğrencilerinin Besin Tüketimleri ile Sürdürülebilir Yeme Davranışları İlişkili Midir?**Didem Kanısoy<sup>1</sup>, Cansu Arslanbaş<sup>1</sup>, Müjgan Öztürk<sup>1</sup>, Burcu Barbaros<sup>1</sup>

Doğu Akdeniz Üniversitesi

**Amaç:** Diyetlerin sağlık boyutunu ve çevresel etkilerini değerlendiren çok sayıda çalışma olmasına rağmen, sürdürülebilir beslenmeye uyumu saptayan veya tüketici tercihlerini sorgulayan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Bu çalışma üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir yeme davranışları ile enerji ve besin ögesi alımları, BKİ değerleri ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir.

**Yöntem:** Araştırmanın evrenini Doğu Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim gören 19-30 yaş arası öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma evreninin tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol açısından güç olacağından örnekleme araştırmada çalışma evrenini temsil edecek şekilde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak bir örneklem seçilecektir. Fakülteler arası bir tabakalama yapılmamış, ve tüm fakülteler gidilerek gönüllü olan öğrencilere kartopu ve gelişigüzel örnekleme yöntemiyle anket yapılması planlanmıştır. Buna göre 2022-2023 bahar döneminde üniversiteye kayıtlı olan öğrenciler evren olarak kabul edilmiş olup, araştırma evreninde yer alan 14240 kişiden %95 güven aralığı ve %5 örneklem hatası ile, örneklem sayısı 375 gönüllü kız ve erkek öğrenci olarak belirlenmiştir. Ancak zaman kısıtlılığı nedeniyle çalışma 279 kişi ile tamamlanmıştır. Bu çalışma kesitsel bir çalışma olup, çalışmada 'Anket Yolu ile Bilgi Toplama', 'Yüz Yüze Görüşme Yöntemi ile Bilgi Toplama', 'Konuyla İlgili Belgeler/Yayınlar Yolu ile Bilgi Toplama' teknikleri kullanılmıştır. Araştırmada genel bilgiler, sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları ölçeği (SSYDÖ), antropometrik ölçümler, fiziksel aktivite kaydı ve besin tüketim sıklığından oluşan bir anket formu kullanılmış, enerji ve makro besin ögesi alımları BEBİS programı kullanılarak hesaplanmıştır. Tüm antropometrik ölçümler araştırmacılar tarafından ölçülmüş, BKİ ve bel kalça oranı ise yine araştırmacılar tarafından hesaplanmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $21.9 \pm 1.7$  olup, % 35.8'i erkek, % 64.2'si kadındır. Tüm bireylerin SSYDÖ skoru  $119.51 \pm 26.86$  olarak bulunmuştur. Sağlık ile ilgili fakültelerde eğitim gören öğrencilerin SSYDÖ skoru ( $123.77 \pm 28.24$ ), diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilerden ( $116.05 \pm 25.25$ ) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p=0.018$ ). Öğrencilerin BKİ değeri, bel çevresi ve kalça çevresi ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranış skorları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlemlenmiştir ( $p>0.05$ ). Öğrencilerin besin tüketim sıklıkları ve fiziksel aktivite düzeyi ile SSYDÖ skoru karşılaştırıldığında, kırmızı et, kümes hayvanları, yağlı tohum, sebze ve baklagil tüketimi ile SSYDÖ skoru arasında ilişki bulunmazken ( $p>0,05$ ), taze meyve, balık, ve tam tahıl tüketimi ile fiziksel aktivite düzeyi (PAL) SSYDÖ skoru ile ilişkili bulunmuştur ( $p<0.05$ ). SSYD Sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışı arttıkça, taze meyve ( $r=0.167$ ,  $p=0.006$ ), balık ( $r=0.238$ ,  $p=0.002$ ), tam tahıl ( $r=0.205$ ,  $p=0.002$ ) tüketimi ve PAL ( $r=0,169$ ,  $p=0.005$ ) artmaktadır.

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranış skorları ile antropometrik ölçümleri ilişkili değildir. Ancak, sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışı arttıkça taze meyve, balık, tam tahıl tüketimi ve fiziksel aktivite düzeylerinde artış gözlemlenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sürdürülebilir Beslenme, Antropometrik Ölçümler, Sağlıklı Yeme Davranışı

SS-003

**Yatan Hastaların Yemek Kalitesi Memnuniyet Düzeyleri ve Yatış Sürelerinin İlişkisi**Hidayet Ağören<sup>1</sup>

Bahçeşehir Kıbrıs Üniversitesi

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı hastanede yatarak tedavi gören hastaların hastane yemeklerinden memnun olup olmama durumlarının hastane yatış süreleriyle ilişkili olup olmadığını saptamak ve yemekler konusundaki çeşitli kriterlerle ilgili görüşlerini tespit etmektir.

**Yöntem:** Gazimağusa Devlet Hastanesi yatılı servislerinde yatan hastalarla yürütülen çalışmada yüz yüze anket yöntemi kullanılmıştır. Boy uzunlukları seca duvara monte boy ölçer, vücut ağırlığı elektronik tartı ile ölçüldü ve beden kütle indeksi hesaplandı. Çalışmada elde edilen verileri değerlendirmek için SPSS 18.0 istatistik paket programı kullanıldı.

**Bulgular:** Hastanede yatan hastalarda 15 günlük süre boyunca yapılan gözlem ve anket sonuçlarına göre, ankete cevap vermeyi kabul eden 74 hastanın 43'ü kadın (%58,1) ve 31'i erkek (%41,9)'tir. Hastaların yaş ortalamaları 55.53 ±22.3 yıl ve BKİ'si ortalamaları ise 26.99± 5.79 kg/m<sup>2</sup> olarak saptanmıştır. Yatış süreleri incelendiği zaman hastaların %63.51'i 5 günden az, %29.73'ü 5 ile 10 gün arasında ve %6.76'sı 10 günden fazla sürede hastanede yatmışlardır. Yemeklerden memnun olup olmadıkları sorgulandığı zaman %71.92'si evet memnunum, % 16.22'si hayır memnun değilim ve % 12.16'sı bazen memnun oluyorum cevabını vermiştir. Hastaların yatış süreleri ile memnuniyet durumları karşılaştırıldığı zaman hastanede yatış süresi 5 ile10 gün arasında olan hastaların %45.45'inin yemeklerden kesinlikle memnun olmadığı ve 10 günün üzerinde kalanların da %40'ının yemeklerden kesinlikle memnun olmadığı saptanmıştır. 5 günden az sürede hastanede yatanların ise %29.79'u yemeklerden memnun olmadığı belirlenmiştir. Yemekler ile ilgili çeşitli kriterlerde görüşleri iyi, kötü ve çok iyi olarak sorgulandığı zaman 74 kişiden 10 kişi yemeklerin ısısı kötü, 7'si menüde çeşitlilik az, 8'i menünün uyumu, 7'si ise yemeklerin porsiyon miktarı konularında kötü olarak cevap vermiştir.

**Sonuç:** Hastanede yatış sürelerinin artması yemekler konusundaki memnuniyetsizliğin arttığını göstermektedir. Yemeklerle ilgili çeşitli kriterlerdeki görüşleri sorgulandığında menü uyumu ve çeşitlilik yüksek oranda kötü dedikleri kriterler arasındadır. Bu durum hastanede uzun süre yatan hastaların yemek çeşitlerini kısıtlı bulduğu ve bu durumun yemek memnuniyetini azalttığı görülmüştür. Yatan hastaların aldıkları diyete uygun olarak hastane menülerinin çeşitlendirilmesi ve menüdeki renk uyumuna dikkat ederek uzun süre yatan hastanın hastane yemeklerinden memnuniyetinin artırılması diyet tedavisinin de başarısını artıracak ve hastaların hastane dışından yemek talep etmelerini ve diyet tedavilerinde hata yapmalarını önleyecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Yatan Hasta, menü, hasta memnuniyeti

SS-004

**Obez Ve Kilolu Yetişkin Bireylerde Beslenme Alışkanlıkları Ve Mikrobiyota Farkındalık Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**İkbal Sey<sup>1</sup>

İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

**Amaç:** Bu çalışmada, mikrobiyota farkındalık ölçeği (MFÖ) kullanılarak obez ve kilolu yetişkin bireylerde demografik değişkenlerinin ve beslenme alışkanlıklarının mikrobiyota farkındalık düzeyleriyle ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

**Bulgular:** 18-65 yaş aralığında 100 kişinin katıldığı araştırmada %82 (n=82) kadın, %18 (n=18) erkektir. Bireylerin ortalama yaşı  $40,05 \pm 11,54$  yıl, vücut ağırlığı  $89,68 \pm 16,18$  kg, beden kütle indeksi (BKİ)  $31,61 \pm 4,57$  kg/m<sup>2</sup>, bel çevresi ortalaması  $101,44 \pm 14,04$  cm'dir. Katılımcıların MFÖ puanı ortalaması  $65,14 \pm 10,78$ 'dir. MFÖ puanı ile katılımcıların vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi değerleri arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). MFÖ puanı ve cinsiyet, eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterirken ( $p < 0,05$ ), medeni durum, meslek, gelir düzeyi, sigara ve alkol tüketimine göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir ( $p > 0,05$ ). Ana ve ara öğün sayısı, öğün atlama durumu, atlanılan öğün, besin takviyesi kullanımı, gece yeme alışkanlığı, yemek yeme hızı ve MFÖ puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Abur cubur tüketim sıklığı ile genel bilgi ve kronik hastalık alt grup puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Fast-food tüketim sıklığı ve ürün bilgisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Ev yemeği tüketiminin toplam puan arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

**Sonuç:** Bireylerde BKİ, vücut ağırlığı, bel çevresi değerleri arttıkça mikrobiyota farkındalığının azaldığı görülmüştür. Bu durumu cinsiyet, eğitim, ev yemeği, abur cubur ve fast-food tüketim sıklığının etkilediği sonucuna varılmıştır. Bireylerin sağlığının korunmasında mikrobiyota farkındalığının yüksek olması önem taşımaktadır. Mikrobiyota farkındalığı kazanılmasında beslenme eğitimlerinin artırılması ve bireylerin bağırsak sağlığı için mikrobiyotanın bozulmasına neden olabilecek alışkanlıklarından kaçınması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** mikrobiyota, bağırsak sağlığı, obezite

SS-005

**Kadınlarda Bağlanma Stilleri İle Sezgisel Yeme Ve Yeme Farkındalığı İlişkisi**NUR GİZEM ŞEBER BOZDOĞAN<sup>1</sup>, DOÇ.DR.AYHAN ERBAY<sup>2</sup>

Gizem Şeber Beslenme Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri

**Amaç:** Bu araştırma, bağlanma stillerinin 25-50 yaş arasındaki kadınlarda sezgisel yeme ve yeme farkındalığını ne derecede etkilediğini kapsamaktadır. Bağlanma stilleri ile sezgisel yeme ve yeme farkındalığı ilişkisinin incelenerek literatüre katkı sağlamak çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

**Yöntem:** Araştırmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden 25-50 yaş aralığındaki kadınlar oluşturmaktadır. Evrene dair veriler TÜİK üzerinden alınmıştır. Araştırmanın örneklemini ise çalışma evreninden %95 güven aralığı ve %5 düzeyinde hata payı ile hesaplanarak, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak seçilen Türkiye’de farklı illerde yaşayan 367 yetişkin kadın oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcıların demografik bilgileri “Demografik Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 ve Yeme Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Bu araştırma için gönüllü olan katılımcılara veri toplama yöntemi olarak anket yöntemi uygulanmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılara demografik bilgi formu ve ölçekler Google Dökümanlar uygulamasından dijital form şeklinde gönderilmiş ve veriler bu şekilde toplanmıştır. Araştırma sürecince toplanan verilerin değerlendirilmesi Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 25 ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında ve %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Çalışmada; “Demografik Bilgi Formu”, “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II”, “Sezgisel Yeme Ölçeği-2” ve “Yeme Farkındalığı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmaya 342 kadın katılmıştır. Veri analizi Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 25 ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; sezgisel yeme ve yeme farkındalığı puanları arasında, bağlanma stilleri ile sezgisel yeme ve yeme farkındalığı puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Diyetisyen desteği alanların sezgisel yeme ve yeme farkındalığı puan ortalamaları, destek almayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Düşük gelir düzeyi ile güvensiz bağlanma arasında pozitif ilişki vardır. Güvenli bağlanma özelliği gösterenlerde yeme farkındalığı puanları anlamlı derecede yüksektir. Kaygılı bağlanma özelliği gösterenlerde yeme farkındalığı puanları anlamlı derecede düşüktür.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Verilere Göre Dağılımı

	<i>n</i>	%	<i>Birikimli %</i>
Eğitim			
Lise-MYO	44	12.9	12.9
Lisans	179	52.3	65.2
Lisansüstü	119	34.8	100.0
Medeni Hal			
Evlü	204	59.6	59.6
Bekâr	138	40.4	100.0
Gelir			
2000-5000 TL	101	29.5	29.5
5001-8000 TL	108	31.6	61.1
8000 TL ve üzeri	133	38.9	100.0
Düzenli Fiziksel Aktivite			
Evet	182	53.2	53.2
Hayır	160	46.8	100.0
Sigara Kullanımı			
Evet	96	28.1	28.1
Hayır	246	71.9	100.0
Alkol Kullanımı			
Evet	187	54.7	54.7
Hayır	155	45.3	100.0
Diyetisyen Desteği			
Evet	240	70.2	70.2
Hayır	102	29.8	100.0
Psikolog Desteği			
Evet	206	60.2	60.2
Hayır	136	39.8	100.0

Tablo 2. Demografik Veriler ve Ölçek Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler

	n	Eri		Er	X̄	SS	Bar.	Çar.
		Aralık	diğer					
Yaş	342	25.0	25.0	50.0	34.71	6.16	308	-.760
Ağırlık	342	87.0	43.0	130.0	66.48	14.39	1.308	2.282
Boy uzunluğu	342	35.0	150.0	185.0	164.81	5.75	356	.210
BKI	342	28.99	16.18	45.18	24.46	5.06	1.331	2.161
Sezgisel Yeme Ölçeği Toplam	342	2.22	1.83	4.04	3.09	0.38	-.233	.165
Kopulsuz Yeme İzmi	342	2.33	1.67	4.00	2.78	0.48	.109	-.295
Fiziksel Olarak Yeme	342	3.00	1.50	4.50	3.06	0.58	-.182	-.614
Açlık ve Tokluk İşaretlerine Güven	342	3.50	1.50	5.00	3.36	0.53	-.121	-.026
Vücut-Besin Seçimi Ortüşmesi	342	4.00	1.00	5.00	3.25	1.05	-.280	-.604
Yeme Farkındalığı Ölçeği Toplam	342	2.87	1.73	4.60	3.38	0.57	-.345	-.454
Düşünmeden Yeme	342	4.00	1.00	5.00	3.31	0.91	-.305	-.562
Duygusal Yeme	342	4.00	1.00	5.00	3.26	1.06	-.275	-.885
Yeme Kontrolü	342	4.00	1.00	5.00	3.51	1.09	-.428	-.847
Farkındalık	342	3.00	1.80	4.80	3.27	0.38	.093	.991
Bilinçli Beslenme	342	3.00	1.60	4.60	3.27	0.58	-.289	-.153
Yeme Disiplini	342	3.25	1.75	5.00	3.69	0.65	-.479	.002
Dış etmenlerden etkilenme	342	4.00	1.00	5.00	3.51	0.91	-.589	-.101
Kaçınmacı Bağlanma	342	5.28	1.00	6.28	2.76	1.05	.540	-.265
Kaygılı Bağlanma	342	5.39	1.00	6.39	3.31	1.11	.414	-.481

Yeme Farkındalığı Ölçeği'nden alınan toplam puanlar ve alt ölçeklerin puanlarına ilişkin betimleyici analizlerin sonuçları incelendiğinde; katılımcıların ölçek toplam puan ortalamasının  $\bar{X}=3.38$ , standart sapmasının  $SS=0.57$ ; Düşünmeden Yeme alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.31$ , standart sapmasının  $SS=0.97$ ; Duygusal Yeme alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.26$ , standart sapmasının  $SS=1.06$ ; Yeme Kontrolü alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.51$ , standart sapmasının  $SS=1.09$ ; Farkındalık alt ölçeğinin ise ortalamasının  $\bar{X}=3.27$ , standart sapmasının  $SS=0.38$ ; Bilinçli Beslenme alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.37$ , standart sapmasının  $SS=0.58$ ; Yeme Disiplini alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.69$ , standart sapmasının  $SS=0.65$ ; Dış etmenlerden etkilenme alt ölçeğinin ortalamasının  $\bar{X}=3.51$  ve standart sapmasının  $SS=0.91$  olduğu görülmüştür. Yakın ilişkilerde Yaşantılar II Ölçeği'nin Kaçınmacı Bağlanma stiline ilişkin eğilimleri ölçen alt boyutuna ilişkin katılımcı puanlarının ortalaması  $\bar{X}=2.76$ , standart sapması  $SS=1.05$ ; Kaygılı Bağlanma stiline ilişkin eğilimleri ölçen alt boyutuna ilişkin puanların ortalaması ise  $\bar{X}=3.31$  ve standart sapması  $SS=1.11$ 'dir.

**Sonuç:** Sezgisel yeme puanları ve yeme farkındalığı puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma puanı ile sezgisel yeme toplam puanı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Kaçınmacı bağlanma değişkenini, sezgisel yeme puanı ve yeme farkındalığı puanı yordamamaktadır. Güvenli bağlanma puanı daha yüksek olan kişilerde sezgisel yeme puanı ve yeme farkındalığı puanı daha yüksektir. Düzenli egzersiz yapan katılımcıların, sezgisel yeme puanı ve yeme farkındalığı puanı anlamlı düzeyde yüksektir. Diyetisyen desteği alanların sezgisel yeme puanları ve yeme farkındalığı puanları daha düşüktür. Gelir seviyesi düşük olanların kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları daha yüksektir. Güvenli bağlananlarda, yeme farkındalığı puanları daha yüksektir. Kaygılı bağlananlarda, yeme farkındalığı puanları daha düşüktür. İnsan yaşamının önemli unsurlarından biri bağlanmadır. Bağlanma bebeklik döneminde başlamakta ve bir ömür boyu sürmektedir. Bağlanma stillerinin sağlık davranışlarından, beslenme alışkanlıklarına kadar birçok yaşamsal olguyu etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle sağlık çalışanlarının ve yetişkinlerin bu konuda bilgilendirilmeleri toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** bağlanma stilleri, sezgisel yeme, yeme farkındalığı

SS-006

**Bireylerin Gıda Okuryazarlığı, Sağlık Okuryazarlığı Ve Besin Etiket Okuma Tutumunun İncelenmesi**Vahibe Uluçay Kestane<sup>1</sup>, Dilşat Baş<sup>1</sup>, Simge Kayak<sup>1</sup>

İstanbul Galata Üniversitesi

**Amaç:** Araştırma, yetişkin bireylerin gıda okuryazarlığı düzeyi, besin etiketi okuma tutumu ve sağlık okuryazarlığı düzeylerinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

**Yöntem:** Kesitsel, tanımlayıcı olarak planlanan araştırmada 4 bölümden oluşan anket formu İstanbul'da yaşayan, ana dili Türkçe olan, 18-64 yaş arası 595 gönüllü ile online Google-form üzerinden yürütülmüştür. Anketin birinci bölümünde, sosyodemografik özellikler, antropometrik ölçümler, sigara, alkol alışkanlığı gibi durumlar incelenmiştir. Sonraki bölümlerde "Etiket Bilgisi Okuma Anketi", "Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği" ve "Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği" uygulanmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS 26.0 kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında ve anlamlılık  $p<0.05$  düzeyinde değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması  $35.10\pm 13.45$  yıl, %52'si kadındır. Katılımcıların etiket okuma düzeylerine bakıldığında süt ve süt ürünleri ( $3.55\pm 1.33$ ) ile et ve et ürünlerinin ( $3.49\pm 1.32$ ) en yüksek düzeyde; alkollü içeceklerin ( $1.96\pm 1.36$ ) ise en düşük düzeyde olduğu saptanmıştır. Katılımcıların satın alma davranışını etkileyen ürün özellikleri daha çok; doğal (78%), organik (77.8%) ve tam tahıllı (67.2%) olmalarıdır. Katılımcıların besin etiketi okuma tutum düzeyi  $69.31\pm 17.02$  (20-100), algılanan gıda okuryazarlık düzeyi  $91.05\pm 22.78$  (29-145) ve sağlık okuryazarlık düzeyi  $30.49\pm 9.62$  (0-50) puan olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların sağlık okuryazarlık düzeyi ile algılanan gıda okuryazarlığı ( $r=0.339$ ;  $p<0.001$ ) ve besin etiketi okuma tutumu ( $r=0.236$ ;  $p<0.001$ ); algılanan gıda okuryazarlık düzeyi ile besin etiketi okuma tutumu ( $r=0.517$ ;  $p<0.001$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır (Tablo 1). Çok değişkenli analizlerde besin etiketi okuma tutumunu arttıran bağımsız faktörün artan eğitim ( $p=0.004$ ); algılanan gıda okuryazarlık düzeyini arttıran bağımsız faktörlerin kadın cinsiyet durumu ( $p=0.025$ ) ve artan sağlık algısı ( $p=0.015$ ); sağlık okuryazarlık düzeyini arttıran faktörlerin yeterli beslenme bilgisi ( $p<0.001$ ), azaltan faktörün ise artan yaş ( $p<0.001$ ) olduğu saptanmıştır.

Tablo 1. Uygulanan ölçekler arasındaki ilişki

Ölçümler	Mean±Sd	Range	BEOÖ	AGOÖ
Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği (BEOÖ)	$69.31\pm 17.02$	20-100	N/A	
Algılanan Gıda Okuryazarlığı Ölçeği (AGOÖ)	$91.05\pm 22.78$	29-145	$r=0.517^*$	
Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği (TSOY-32)	$30.49\pm 9.62$	0-50	$r=0.236^*$	$r=0.339^*$

\* $p<0.001$ , r:Pearson correlation test, SD:Standard deviation, NA: Not available

**Sonuç:** Sağlık okuryazarlığı, gıda okuryazarlığı ve besin etiketi okuma tutumunun birbirini pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu unsurların geliştirilmesini amaçlayan yaklaşımlar toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

**Anahtar Kelimeler:** sağlık okuryazarlığı, besin etiketi, gıda ve beslenme okuryazarlığı

SS-007

**Piyasada Satılan Probiyotikli Çayların İn Vitro Gastrointestinal Sistemde Laktik Asit Bakterilerinin Canlılıklarının Belirlenmesi**Recep Palamutoğlu<sup>1</sup>, Merve İnce Palamutoğlu<sup>1</sup>, Cemal Kasnak<sup>1</sup>

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Amaç:** Probiyotik gıdaların vücudun dengesinin ve intestinal floranın doğal yapısının sürdürülmesi ve patojenlerin gelişimine karşı direnç gösterme gibi sağlığa pek çok yararı bulunmaktadır. Bu gıdaların sağlığa olumlu etkileri, tüketicilerin fonksiyonel gıdalara karşı eğiliminin artmasına neden olmuştur. Günümüzde hem keyif almak amacıyla hem de sağlık açısından olumlu etkilerinden dolayı, yaygın olarak tüketilen bitkisel kökenli doğal ürünler çaylardır. Fonksiyonel gıda olarak üretilen probiyotikli çaylarında bulunan faydalı mikroorganizmaların gastrointestinal sistemi nasıl etkileyeceği önemli bir soru işareti olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sebeple çalışmada; piyasada satılan probiyotikli çayların laktik asit bakterilerinin sayısının tespit edilerek in vitro gastrointestinal sistem boyunca canlılık durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Piyasada probiyotikli olarak satılan 3 farklı çayın son kullanma tarihi dikkate alınarak marketlerden temin edilmiştir. Ürünler A, B ve C olarak kodlanmıştır. Çay numuneleri üzerinde yazan talimatlar doğrultusunda hazırlanmış ve infüzyon sonrası pH, toplam çözünür katı madde, renk, toplam fenolik madde miktarı ve antioksidan aktivite gibi bazı fizikokimyasal analizler ile in vitro gastrointestinal boyunca verilen çaylarda bulunan laktik asit bakterilerinin canlılıkları belirlenmiştir. Lactobacillus kültürlerinin gelişimi için MRS Agar kullanılmıştır. Mikrobiyolojik ekimler yapılmadan önce 1/4 kuvvetinde ringer çözeltisi kullanılarak 10-6 değerine ulaşana kadar uygun seri dilüsyonlar hazırlanmıştır. 37°C'de 72 saat anaerobik inkübasyon gerçekleştirildikten sonra koloni sayımı gerçekleştirilmiştir. Çalışma 2 tekrür, analizler 2 paraleli olacak şekilde yapılmış, veriler SPSS-26 tanımlayıcı istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Piyasada farklı içeriklere sahip, probiyotikli çaylarda toplam fenolik madde miktarları sırasıyla A, B ve C grubu için 250,93±14,96, 254,52±18,57 ve 219,74±17,10 mg gallik asit eşdeğeri (GAE)/g kuru çay olduğu tespit edilmiştir. Çay örneklerinin antioksidan aktivite değerlerinin yine aynı sırayla %89,24±2,65, 86,13±2,55 ve 83,30±0,19 olduğu tespit edilmiştir. Probiyotik içerikli çayların gastrointestinal sistem içerisinde geçişi sırasında farklı zamanlardaki ortalama canlı mikroorganizma sayılarının arasındaki farkın A grubu çayda istatistik olarak önemli (p<0,01), B ve C grubu çaylarda çok önemli (p<0,001) seviyede olduğu belirlenmiştir. A grubu çayda en düşük canlı mikroorganizma sayısı ince bağırsaktan 2. saatte alınan numunelerde gözlenirken, B grubu çaylarda ince bağırsak başlangıcında, C grubu çayda ise midedeki ikinci saat ile ince bağırsaktaki ikinci saat örneklerinde gözlenmiştir.

**Sonuç:** Türk Gıda kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği açısından çay örneklerinde yapılan mikrobiyolojik analiz sonuçları değerlendirildiğinde örneklerin yönetmelikte yer alan "Gıdanın en az 1.0X10<sup>6</sup> kob/g canlı probiyotik mikroorganizma içermesi gerekir" düzenlemesini yerine getirdiği gözlenmiştir. Probiyotik çayların gastrointestinal sistemden geçişi sırasındaki canlı laktik asit bakterilerinin sayısındaki değişim incelendiğinde, sadece B grubu olarak kodlanan örneğin istenilen mikroorganizma sayısında olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından 23.KARIYER.010 proje numarası ile desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bitkiler, Probiyotikli Çay, Laktik Asit Bakterisi



SS-008

**Pozitif Yeme Ölçeği Türkçe Güvenirlilik Ve Geçerlilik Çalışması**Ayşe Sena Burcu<sup>1</sup>, Murat Baş<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Pozitif Yeme Ölçeği, yeme alışkanlıkları ve tutumlarını değerlendirmek için kullanılan bir ölçek olup; yemek yerken alınan zevk dahil olmak üzere bireyin yeme davranışından duyduğu genel memnuniyete odaklanmaktadır. Bu ölçek, bireyin yeme alışkanlıkları hakkında bilgi vermek, olumlu yeme tutumlarını tanımlamak ve sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik etmek için tasarlanmıştır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, Pozitif Yeme Ölçeği'nin iki faktörlü yapısını ve pozitif yeme ile besin alımı, yeme davranışları, sağlıkla ilgili değişkenler ve beden kütle indeksi (BKI) arasındaki ilişkileri değerlendirmek üzere Pozitif Yeme Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini incelemektir

**Yöntem:** Çalışma, Google Formlar üzerinden hazırlanan anket ile online olarak yürütülmüştür. Seçilmiş grup-, sosyal medya üzerinden kartopu yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmada kullanılan anketler, besin seçimlerini, yeme davranışını, bunun altında yatan psikolojik mekanizmaları, diyet kalitesini ve sosyodemografik verileri değerlendirmektedir. Geçerlilik ve güvenilirliği saptanacak olan anket 'Pozitif Yeme Ölçeği' 8 madde olup; likert tarzında sıklık derecesine göre, kesinlikle katılıyorum (4) – kesinlikle katılmıyorum (1) arasındaki seçeneklerinden oluşmaktadır. Yeme davranışı Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile ölçülmüştür. Kullanılan bir diğer alt ölçek 'Yeme Motivasyonu Anketi- Kısa Form' olup; yemek yeme nedenleri ve besin seçimini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Son olarak bireylerin diyet kaliteleri Akdeniz Diyetine olan uyumu değerlendirmek için Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği' (MEDAS) kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, vb. sorulardan oluşan ve araştırmacı tarafından hazırlanan 17 soruluk bir form ile sosyodemografik verileri değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Çalışmaya toplam 108 anketin cevapları dâhil edilmiştir. Katılan 108 bireyin %48,1'i erkek ve %51,9'u kadındır. Bu çalışmada 8 maddeden oluşan Pozitif Yeme Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri 0,849 olup, ölçeğin yüksek güvenirliliğe sahip olduğu bulunmuştur. Pozitif Yeme Ölçeği'nin "Kaiser-Mayer-Olkin" (KMO) değeri 0,848 olup, örneklem hacminin iyi düzeyde yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca Pozitif Yeme Ölçeği ile alt ölçeklerinden olan Kısıtlayıcı Yeme alt faktör puanları arasındaki negatif korelasyonun olması ve bireylerin diyet kalitelerini saptamak için kullanılan Akdeniz Diyeti'ne Bağlılık Ölçeği arasındaki pozitif korelasyonun olması ayrı ayrı ölçüt geçerliliğinin sağlandığı saptanmıştır. Kadınlar daha sağlıklı besinler seçme eğiliminde olmuş ve daha yüksek yeme memnuniyeti göstermiştir.

**Sonuç:** Pozitif duygulara yanıt olarak hem kısıtlı hem de ödül amaçlı besin tüketiminin erkek ve kadın bireyler için Pozitif Yeme Ölçeği alt ölçekleriyle çoğunlukla negatif ilişkili olduğunu, sezgisel yeme, diyetle ilgili sağlık bilinci ve algılanan sağlık durumunun Pozitif Yeme Ölçeği alt ölçekleriyle pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar ayrı ayrı Pozitif Yeme Ölçeği geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Türkçe Pozitif Yeme Ölçeği'nin yemek yerken alınan haz, yemek seçiminden duyulan memnuniyet ve yeme davranışı gibi genel kavramları ölçmek için uygun olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** besin seçimi, diyet kalitesi, pozitif yeme ölçeği

SS-009

**Endometriozisli Kadınlarda Beslenme Durumunun Sağlık Profili Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi**Tuğçe Deveci<sup>1</sup>, Nihan Çakır Biçer<sup>1</sup>, Pınar Yalçın Bahat<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Ataşehir İstanbul

**Amaç:** Endometriozisli kadınlarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının hastalığın tedavisinde rol oynayacağı ve hastaların yaşam kalitelerinin artırılmasına destek olacağı bildirilmektedir. Bu çalışma, Akdeniz diyetine uyumun ve polifenol alımının endometriozis sağlık profili üzerine etkisinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

**Yöntem:** Kanuni Sultan Süleyman Eğitim Araştırma Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniği'ne başvuran 34 hastanın demografik özellikleri değerlendirilmiş, besin tüketimleri kaydedilmiş, Sağlıklı Yeme İndeksi (HEI)-2015 puanları hesaplanmış ve katılımcılara 14 Maddeli Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği (MEDAS), Endometriozis Sağlık Profili Anketi (EHP-30) ve polifenol tüketim sıklığı anketi uygulanmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların %79,4'ü (n=27) yükseköğretim mezunudur, %88,2'si (n=30) çalışmaktadır, %64,7'sinin (n=22) hekim tarafından tanısı konmuş hastalığı bulunmaktadır. Katılımcıların %79,4'ü düzenli menstrüasyon görmektedir. Katılımcıların %2,9'unun zayıf, %64,7'sinin normal ağırlıkta ve %32,4'ünün fazla kilolu olduğu; %26,5'inin Akdeniz diyetine yetersiz, %44,1'inin kabul edilebilir düzeyde, %29,4'ünün yeterli uyum gösterdiği; %44,1'inin HEI-2015 puanının düşük olduğu bulunmuştur. HEI-15 puanı ile EHP-30 ağırlık puanı arasında negatif yönde zayıf ilişki tespit edilmiştir (r=0,83; p=0,04). MEDAS puanı ile flavanon alımı (r=0,41; p=0,02), stilben alımı (r=0,44; p=0,01) ve diğer polifenollerin alımı (r=0,43; p=0,02) arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir. Günlük toplam polifenol alımı ile EHP-30 çocuklarla ilişki alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır (r=0,35; p=0,04).

**Sonuç:** Katılımcıların eğitim düzeyi ve çalışma sıklığı Türkiye ortalamasının (sırasıyla, %20,9 ve %32,8) üzerindedir. Endometriozis hastalarının büyük çoğunluğunun sağlıklı bir beslenme modeli olan Akdeniz diyetine uyumlarının yetersiz ve diyet kalitelerinin düşük olduğu belirlenmiştir. Akdeniz diyetine uyum ile polifenol alımı arasında pozitif yönlü ve diyet kalitesi ile ağırlık düzeyi arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır. İnflamatuar bir hastalık olan endometriozisin yönetiminde Akdeniz diyetine uyumun hastalığın semptomlarının yönetiminde olumlu etkisinin olabileceği ön görülmektedir. Bu nedenle, endometriozisli kadınlara yönelik sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi alışkanlıklarının teşvik edilmesinin ve multidisipliner tedavi yaklaşımının benimsenmesinin hastaların genel sağlık ve yaşam kalitesini artırabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** endometriozis, polifenol, akdeniz diyeti

SS-010

**Ağırlık Yönetiminde Aralıklı Ve Devamlı Enerji Kısıtlamasının Karşılaştırmalı Analizi**Dilan Dalgıç Görücü<sup>1</sup>, Esen Yeşil<sup>1</sup>

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Amaç:** Çalışmanın amacı hafif şişman ve 1. derecede obezitesi olan bireylerde aralıklı enerji kısıtlaması (AEK) ve devamlı enerji kısıtlama (DEK) uygulamalarının vücut kompozisyonuna ve antropometrik ölçümlerine etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

**Bulgular:** AEK grubundaki bireylerin yaş ortalaması 37,8±10,24, DEK grubundaki bireylerin yaş ortalaması 36,0±6,36 yıldır (p=0,540). Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 37.1±8.67 yıldır. Sonuçlar incelendiğinde iki farklı beslenme türü arasında öğün atlama açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (p=0,029). AEK grubu katılımcılarının tamamı öğün atlarken, DEK grubu katılımcılarının %73,3'ü öğün atlardı. Her iki diyet grubundaki katılımcılar antropometrik ölçümler, vücut kompozisyonları, kan basıncı ölçümleri ve karın bölgesi yağ analizi parametreleri açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı (p>0,05). AEK diyeti uygulayan kadınlarda bel/kalça oranı (p=0,056) ve diastolik kan basıncı (p=0,128) dışındaki tüm parametrelerde ilk ve son ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05). DEK grubundaki kadınlarda bel/kalça oranı (p=0,388) dışındaki tüm parametrelerde ilk ve son ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (p<0,05).

Bireylerin başlangıç ve 6 hafta sonrasındaki antropometrik ölçüm sınıflandırılmasının değerlendirilmesi tablosu

	AEK (n=20)										DEK (n=20)									
	Başlangıç					6 Hafta Sonrası					Başlangıç					6 Hafta Sonrası				
	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%				
<b>BMİ Sınıflandırılması</b>																				
Kilolu (25-29,9)	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
1. Derece Obezite (30-34,9)	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
<b>Karın bölgesi yağ analizleri</b>																				
Yağ miktarı (cm)	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
Yağ kalınlığı (mm)	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
<b>Karın bölgesi yağ analizleri</b>																				
Yağ miktarı (cm)	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
Yağ kalınlığı (mm)	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0

Bireylerin başlangıç ve 6 hafta sonrasındaki antropometrik ölçümleri, vücut kompozisyonları, kan basıncı ölçümleri, abdominal yağ analizlerinin değerlendirilmesi tablosu

	AEK (n=20)										DEK (n=20)									
	Başlangıç					6 Hafta Sonrası					Başlangıç					6 Hafta Sonrası				
	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%	K	%				
<b>Yağ miktarı (cm)</b>	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
<b>Yağ kalınlığı (mm)</b>	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
<b>Yağ miktarı (cm)</b>	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0
<b>Yağ kalınlığı (mm)</b>	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0	10	50,0	5	25,0

**Sonuç:** Aralıklı açlık yöntemi, gün boyu enerji kısıtlamasının yapıldığı sürekli enerji kısıtlama yöntemine göre daha az kısıtlayıcı görülmesi nedeniyle daha popüler hale gelmiş olsa da haftanın her günü, gün boyunca yapıldığı devamlı enerji kısıtlama yöntemi diyet planının uygunluğu ve risk faktörleri açısından bireysel olarak değerlendirilmelidir. Zaman kısıtlamalı beslenme vücut ağırlığını ve yağ kütlesini azaltsa da obezite için kanıt dayalı klinik kılavuzları desteklemek için yeterli değildir. Diğer yandan, ağırlık kaybı stratejisi olarak zaman kısıtlı beslenmenin uzun vadeli etkinliği ve güvenliği hala belirsizdir. Daha geniş örneklemli, randomize kontrollü araştırmaların sayısının artırılmasına ve bu konunun öneminin vurgulanmasına ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** obezite, aralıklı açlık, devamlı enerji kısıtlaması

SS-011

**Üniversite Öğrencilerinde Uyku Kalitesi ve Kronotipin Yağ Tercihine Etkisi: Kesitsel Çalışma**Pınar USTA<sup>1,2</sup>, Özlem Merve TOLUÇ<sup>2</sup>, Kezban Esen KARACA<sup>3</sup>, Binnur OKAN BAKIR<sup>2</sup><sup>1</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye<sup>3</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Diyetteki en yüksek enerjiye sahip makro besin ögesi grubu olan yağların koku, tat, lezzet ve dokusal özellikleri nedeniyle daha fazla tüketilmesi, obezite ve obeziteye eşlik eden bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskini artırdığı çeşitli epidemiyolojik çalışmalarda vurgulanmaktadır. Bu çalışmada uyku kalitesi, kronotip ve fiziksel aktivite düzeyinin, spontan yağlı besin tüketim tercihine etkisinin ortaya konması amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmaya, dahil edilme kriterlerine uygun, 18-65 yaş arasında 395 lisans öğrencisi katılmıştır. Veriler, Mayıs – Kasım 2022 tarihleri arasında yüzyüze toplanmıştır. Çalışmada sosyodemografik bilgilere ek olarak Yağ Tercih Anketi, Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi, Sabahçıl Akşamcıl Anketi ve Fiziksel Aktivite Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Nicel veriler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile, nitel veriler sıklık ve yüzde değerleri ile sunulmuştur. Karşılaştırmalı analizlerde parametrik olmayan testler uygulanmıştır. İstatistiksel olarak anlamlılık  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**Bulgular:** Kadın katılımcılar erkeklere oranla yağlı yiyecekleri lezzetli bulsalar dahi daha az yeme eğilimi göstermiş, daha çok kısıtlama davranışı eğiliminde bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Beden Kütle İndeksi ve yağ tercihi değerlendirildiğinde ise fazla kilolu ve obez bireylerin zayıf kişilere göre yağlı yiyecekleri lezzetli bulsalar dahi daha az yeme eğilimi göstererek daha çok kısıtlama davranışı eğiliminde olduğu görülmüştür ( $p < 0.05$ ). Ancak; uyku kalitesi, kronotip ve fiziksel aktivite düzeyi ile yağ tercihi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinde kronotipin beklenenin aksine yağ tercihi üzerine anlamlı bir etkisinin olmayışı öğrencilerin daha esnek uyku-uyanıklık sürelerine sahip olması ve/veya sınav dönemi nedeniyle uyku alışkanlıklarının etkilenmiş olabileceğini düşündürmektedir. Bireylerin spontan yağlı besin tüketim tercihinin belirlenmesini hedefleyen her bir adımın, kronik hastalıklarla mücadeleye katkı sağlayacağından önem kazanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** yağ tercihi, obezite, kronotip

SS-012

**Hangi Faktörler Tüketicileri Çevreye Zarar Vermeyen Ürünler Satın Almaya Yönlendiriyor?**Mine Özkazanç Akren<sup>1</sup>, Murat Baş<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Çevreye yönelik tehditlerin artmasıyla birlikte, giderek daha fazla sayıda insan çevreyi ve toplumu korumak için sürdürülebilir kalkınmaya önem vermeye başlamıştır. Yeşil (çevreye zarar vermeyen) satın alma ve yeşil pazarlama kavramları giderek popüler hale gelmiştir. Yeşil satın alma, kaynakları ve çevreyi korumak için tüketiciler tarafından gerçekleştirilen yeşil ürün satın alma faaliyetlerini ifade etmektedir. Bu çalışmanın amacı, genişletilmiş Planlı Davranış Teorisi (PDT) modeli uygulanarak, "Çevresel Kaygı(ÇK), Çevresel Bilgi(ÇB), Yeşil Satın Alma Tutumu(YST), Subjektif Norm(SN), Şirketlerin Yeşil İletişimi (SYİ), Yeşil Satın Alma Niyeti(Y-SN)," gibi ana belirleyicilerin/değişkenlerin, tüketicilerin Yeşil Satın Alma Davranışı(YSD) üzerindeki etkisini araştırmaktır.

**Yöntem:** Çalışmada veri toplamak için, Google Formlar üzerinden çevirim içi anket hazırlanmıştır. Sosyal medya üzerinden paylaşarak, kartopu yöntemiyle katılımcılara ulaşılmıştır. Anketin ilk bölümde sosyodemografik özellikleriyle ilgili , ikinci bölümde ise genişletilmiş PDT modelinde analiz edilen değişkenler ile ilgili sorular yer almaktadır. Örneklem büyüklüğü, ölçek soru sayısının 10 katı (330 katılımcı) olarak tasarlanmıştır. Birleşen geçerlilik için, "Composite Reliability (CR)", "Average Variance Extracted (AVE)" değerleri hesaplanmıştır. Çalışılan ölçeklerin güvenilirlik düzeyinin belirlenmesi için "Cronbach's Alpha Katsayısı" hesaplanmıştır. Çalışmada aracılık analizi için, yapısal eşitlik modellemesi analizleri R Project v3.6.1 (R Core Team, Vienna, Austria) yazılımının lavaan ve sem paketleri kullanılarak yapılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi normal dağılım gösteren veriler için "Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı" kullanılmıştır. Değişkenler arası etkinin test edilmesinde "Çoklu Regresyon Analizi" kullanılmıştır. Tüm hesaplamalarda ve yorumlamalarda istatistik anlamlılık düzeyi " $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ " olarak dikkate alınmış ve hipotezler çift yönlü olarak kurulmuştur. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS v26 (IBM Inc., Chicago, IL, USA) ve R Project v3.6.1 (R Core Team, Vienna,Austria) paket programında yapılmıştır.

**Bulgular:** Yetişkin Türkiye nüfusu üzerinde gerçekleştirilen çevirim içi bir anketle,18 yaş ve üstü toplam 517 geçerli yanıt toplanmıştır. Çalışma değişkenlerinin YST değişkeni üzerine etkisi incelendiğinde, tüm çalışma değişkenlerinin YST değişkeni üzerinde etkisi olduğu ( $p < 0.001$ ) ve tüm değişkenlerin YST değişkeni üzerinde doğrudan etkisinin olduğu bulunmuştur. Etki sonuçları incelendiğinde, "ÇK", "ÇB", "SN" ve "SYİ" puanlarının YST puanları üzerinde sırasıyla %87,9, %78,4, %82 ve %90,4'lük etkisinin olduğu bulunmuştur. YST değişkeninin YSN değişkeni üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0.001$ ) ve YSN değişkeninin YSD üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0.001$ ) bulunmuştur. Ayrıca YST değişkeninin YSD üzerine etkisinde YSN değişkeninin aracı etkisinin olduğu ( $p < 0.001$ ) bulunmuştur.

**Sonuç:** Yeşil satın alma, çevreyi korumayı savunan ve doğaya destek olmayı hedefleyen, çevresel sorumluk bilinciyle yapılan bir davranıştır. Çevre sorunlarını çözenin etkili bir yoludur ve son yıllarda şirketlerin ve tüketicilerin dikkatini çekmektedir. Bu araştırma, yeşil satın alma davranışını tüketiciler arasında teşvik etmek amacıyla geliştirilecek politikaların oluşturulmasında izlenecek stratejilerin belirlenmesi için önemli sonuçlar sağlamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** planlı davranış teorisi, yeşil iletişim, yeşil satın alma davranışı

SS-013

**Kadınlarda diyet öz yeterlilik düzeyi ile çocukluk çağı travmalarının ilişkisinin belirlenmesi**Nur Gizem ŞEBER BOZDOĞAN<sup>1</sup>, Prof.Dr.Murat BAŞ<sup>2</sup>

Gizem ŞEBER Beslenme Eğitim ve Danışmanlık Merkezi

**Amaç:** Çocukluk çağında yaşanan travmanın, yetişkinlik döneminde sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürme, sağlıklı beslenme, duygusal yeme, yeme bozuklukları gibi durumlarla ilişkili olduğunu gösteren bilimsel çalışmalar mevcuttur. Diyet öz yeterliliği, bir kişinin sağlıklı vücut ağırlığına ulaşma veya koruma konusunda kendine olan inancı olarak tanımlanmaktadır. Mevcut literatürde diyet öz yeterliliği ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı; kadınlarda diyet öz yeterliliği ile çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Araştırmaya 25-50 yaş arası 261 kadın katılmıştır. Demografik form, Diyet Öz Yeterlilik Ölçeği (DÖYÖ) ve Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği (CTQ) ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27 programında yapılmıştır.

**Yöntem:** Bu çalışma; Google formlar aracılığıyla hazırlanan anket ile çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Çalışmaya katılacak kişi sayısı Power Analizi ile belirlenmiştir. Çalışmaya 25-50 yaş arasında, Türkiye'de ikamet eden 261 kadın dahil edilmiştir. Sosyodemografik özelliklerini sorgulayan form, Stich ve Knauper (2019) geliştirdiği, Çelik ve Hocaoglu'nun (2023) Türkçe çevirisinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı Diyet Öz Yeterlilik Ölçeği ve Bernstein ve ark. tarafından (1994) geliştirilen, Şar ve ark. tarafından (2020) Türkçe çevirisinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaptığı Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA)" paket programında yapılmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan kadınların yaş ortalamalarının 37,36±6,97 yıl olduğu ve BKİ ortalamalarının 25,55±5,76 kg/m<sup>2</sup> olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların BKİ gruplarına göre DÖYÖ'nün "Yüksek Kalorili Cezbedici Yiyecekler" alt faktör puanları arasında (H=14,992; p<0,01), "Sosyal ve İçsel Faktörler" alt faktör puanları arasında (H=32,475; p<0,001), "Olumsuz Duygusal Olaylar" alt faktör puanları arasında (H=34,775; p<0,001), "DÖYÖ Toplam" puanları arasında (H=36,986; p<0,001), CTQ'nün "Duygusal Taciz" alt faktör puanları arasında (H=9,445; p<0,05), "Duygusal İhmal" alt faktör puanları arasında (H=14,412; p<0,01), "Cinsel Taciz" alt faktör puanları arasında (H=10,724; p<0,05) ve "CTQ Toplam" puanları arasında (H=13,955; p<0,01) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Kadınların CTQ Toplam puanları arttıkça DÖYÖ'nün "Yüksek Kalorili Cezbedici Yiyecekler", "Sosyal ve İçsel Faktörler", "Olumsuz Duygusal Olaylar" alt faktör ve "DÖYÖ Toplam" puanlarında sırasıyla %18,2, %25,4, %35,6 ve %30,6'lık azalma olduğu bulunmuştur. Kadınların CTQ'nün "Duygusal İhmal" alt faktör puanlarında bir birim artma olduğunda DÖYÖ Toplam puanlarında 0,500 kat azalma olduğu bulunmuştur.

Tablo 1. Kadınların CTQ alt faktör ve toplam puanları ile DÖYÖ alt faktör ve toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları

	Yüksek Kalorili Cezbedici Yiyecekler	Sosyal ve İçsel Faktörler	Olumsuz Duygusal Olaylar	DÖYÖ Toplam
Duygusal Taciz	s -0,180 p 0,010**	s -0,229 p 0,001***	s -0,312 p 0,001***	s -0,272 p 0,001***
Fiziksel Taciz	s 0,005 p 0,930	s -0,113 p 0,669	s -0,150 p 0,617*	s -0,102 p 0,670
Fiziksel İhmal	s -0,121 p 0,050	s -0,148 p 0,017*	s -0,156 p 0,012*	s -0,163 p 0,009**
Duygusal İhmal	s -0,285 p 0,001***	s -0,252 p 0,001***	s -0,343 p 0,001***	s -0,308 p 0,001***
Cinsel Taciz	s -0,074 p 0,333	s -0,114 p 0,065	s -0,109 p 0,093	s -0,113 p 0,070
Azır Koruma-Kontrol	s -0,077 p 0,714	s -0,140 p 0,024**	s -0,240 p 0,001***	s -0,177 p 0,004**
CTQ Toplam	s 0,082 p 0,001***	s -0,254 p 0,001***	s -0,356 p 0,001***	s -0,306 p 0,001***

DÖYÖ: Diyet Öz Yeterlilik Ölçeği; CTQ: Çocukluk Çağı Travmaları Ölçeği  
s: Spearman Sıra İlişkili Korelasyon Katsayısı

\*p<0,05, \*\*p<0,01, \*\*\*p<0,001

Tablo 2. Kadınların CTQ alt faktör puanlarının DÖYÖ toplam puanları üzerine etkisi

Model	Standartlaştırılmış Katsayılar				%95 İle Güven Aralığı		
	B	SE	t	p	Ak Sınır	Ust Sınır	
SABİT	60,462	3,137	12,904	<0,001***	54,213	66,711	
	Duygusal Taciz	-0,276	0,243	-1,135	0,257	-0,755	0,203
DÖYÖ Toplam	Fiziksel Taciz	0,060	0,240	0,485	0,628	-0,517	0,853
	Fiziksel İhmal	-0,422	0,206	-2,025	0,039*	-0,809	-0,031
	Duygusal İhmal	-0,508	0,194	-2,619	0,009**	-0,801	-0,116
	Cinsel Taciz	-0,212	0,275	-0,768	0,443	-0,754	0,331
	Azır Koruma-Kontrol	0,137	0,160	0,817	0,417	-0,193	0,460

DÖYÖ: Diyet Öz Yeterlilik Ölçeği

B: Beta Katsayısı; SE: Standart Hata

\*p<0,05, \*\*p<0,01

**Sonuç:** Çocukluk çağı travmaları ile BKI değerleri arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal ihmal, duygusal taciz ve cinsel taciz puanları yüksek olan kişilerin BKI değerlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çocukluk çağı travması yaşayan kişilerde diyet öz yeterlilik düzeyinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** çocukluk çağı travmaları, diyet öz yeterliliği

SS-014

## Tüketicilerin Gıda İsrafını Azaltma Niyetlerinin Değerlendirilmesi

ELİF ŞAHİN<sup>1</sup>, MURAT BAŞ<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Gıda israfı tüm dünyada en önemli sorunlardan biridir. Gıda israfı gıda sisteminin tüm aşamalarında meydana gelebilir ancak en fazla hane içerisinde olmaktadır. Gıda israfını azaltmanın mantığı anlamak gıda israfını önlemek açısından önemlidir. Bu çalışmada gıda israfını azaltma niyetinin değer-tutum-davranış teorisi perspektifinden değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Çalışmaya dahil edilme kriterlerine uygun, 18-65 yaş arasındaki 269 birey çalışmaya katılmıştır. Veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada sosyodemografik veri toplama formu ve tüketicilerin gıda israfını azaltma niyetlerini değerlendirmeyi amaçlayan 2 farklı çalışmadan alınan sorular kullanılmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösteren veriler için ortalama, standart sapma, normal dağılım göstermeyen veriler için medyan (min-max) değerleri verilmiştir. Aracılık analizi için R Project v3.6.1 (R Core Team, Vienna, Austria) yazılımının lavaan ve sem paketleri kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Değişkenler arası etkinin test edilmesinde "Çoklu Regresyon Analizi" kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi " $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ " olarak dikkate alınmıştır ve hipotezler çift yönlü kurulmuştur. Verilerin istatistiksel analizleri SPSS v26 ve R Project v3.6.1 paket programında yapılmıştır.

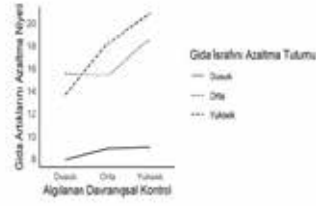
**Bulgular:** Katılımcılardan %42,6'sının bazen yemek artığı sorunu yaşadığı ve %55,7'sinin bazen artan yemekleri paylaştığı bulunmuştur. Tüm çalışma değişkenlerinin (Hedonik Değer, Topluluk Duygusu, Beklenen Suçluluk, Sosyal Normlar, Dindarlık, Çevresel Kaygı, Kolektivizm, Öznel Normlar ve Ahlaki Yükümlülük) algılanan davranışsal kontrol değişkeni üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Algılanan davranışsal kontrol değişkeninin gıda israfını azaltma tutum değişkeni üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0,001$ ) ve gıda israfını azaltma tutum değişkeninin gıda artıklarını azaltma niyeti (GAAN) değişkeni üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0,001$ ) bulunmuştur. Algılanan davranışsal kontrol puanlarının gıda israfını azaltma tutum puanları üzerinde %49,7'lik ve gıda israfını azaltma tutum puanlarının GAAN puanları üzerinde %60'lık etkisi bulunmuştur. Gıda israfını azaltma tutum değişkeninin aracı rolünde olduğu algılanan davranışsal kontrol değişkeninin GAAN değişkeni üzerinde doğrudan etkisinin olduğu bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Çalışmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerinin (cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir düzeyi) GAAN puanları üzerine anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur ( $p > 0,05$ ). Yüksek gıda israfını azaltma tutumuna sahip kullanıcıların değişen algılanan davranışsal kontrol için yüksek GAAN'a sahip olduğu, orta gıda israfını azaltma tutumuna sahip kullanıcıların değişen algılanan davranışsal kontrol için yüksek gıda israfını azaltma tutumuna sahip kullanıcılara göre daha düşük GAAN'a ve düşük gıda israfını azaltma tutumuna sahip kullanıcıların değişen algılanan davranışsal kontrol için yüksek gıda israfını azaltma tutumu ve orta gıda israfını azaltma tutumuna sahip kullanıcılara göre daha düşük GAAN'a sahip olduğunu görülmektedir.

Test edilen model sonuçları





### Gıda israfını azaltma tutumunun algılanan davranışsal kontrol ve gıda artıklarını azaltma niyeti üzerindeki düzenleyici etkisi



Algılanan davranışsal kontrol, gıda israfı azaltma tutumu ve gıda israfı azaltma niyeti arasındaki ilişki

	$\beta$	t-value	p-value
ADK→GIAT	0,497	9,362	<0.001***
GIAT→GAAN	0,600	12,255	<0.001***
ADK→GIAT→GAAN	0,454	8,473	<0.001***

ADK: Algılanan Davranışsal Kontrol; GIAT: Gıda İsrafını Azaltma Tutumu; GAAN: Gıda Artıklarını Azaltma Niyeti

$\beta$ : Beta Katsayısı; \*\*\*p<0.001

**Sonuç:** Gıda artığını azaltma niyeti üzerine gıda israfı azaltma tutumunun ve algılanan davranışsal kontrolün etkisinin olduğu bulunmuştur. Gıda israfını ve artığını azaltmak için oluşturulacak stratejilerde bu etkenlerin göz önünde bulundurulması önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** gıda israfı, gıda artığı, gıda israfı azaltma tutumu

SS-015

## Veganizm (Veganlık): Planlı Davranış Teorisi, Etik Kaygılar ve Diğer Deneyimlerin Rolünün Değerlendirilmesi

GİZEM AVCI<sup>1</sup>, MURAT BAŞ<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Araştırmanın amacı, vegan beslenmeyi sürdürmeye yönelik sosyal baskı, tutum ve davranışların vegan davranışsal niyet üzerindeki etkisinin anlaşılmasındaki boşluğu gidermektir.

**Yöntem:** Çalışmaya dahil edilme kriterlerine uygun, 18-65 yaş arasındaki 243 birey çalışmaya katılmıştır. Veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Çalışmada sosyodemografik veri toplama formu ve vegan davranışsal niyetleri değerlendirmeyi amaçlayan 2 farklı çalışmadan alınan sorular kullanılmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri normal dağılım gösteren veriler için ortalama, standart sapma, normal dağılım göstermeyen veriler için medyan (min-max) değerleri verilmiştir. Aracılık analizi için R Project v3.6.1 (R Core Team, Vienna, Austria) yazılımının lavaan ve sem paketleri kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Değişkenler arası etkinin test edilmesinde "Çoklu Regresyon Analizi" kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi " $p < 0,05$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,001$ " olarak dikkate alınmıştır ve hipotezler çift yönlü kurulmuştur.

**Bulgular:** Çalışmaya katılan bireylerin %20,2'si erkek ve %79,8'i kadındır. %51'inin yakın çevresinde vegan olduğu, %38,8'inin vegan olduğu, vegan olma süresi ortalamalarının  $42,57 \pm 22,52$  ay olduğu, %100'ünün hayvanları korumak için vegan beslenme çeşidini tercih ettiği, %26,5'inin vegan olmadığı halde vegan ürünlerin ilgisini çektiği konusunda kararsız olduğu, %55,9'unun yiyecek ve içecekler vegan ürünleri kullandığı bulunmuştur. Çalışma değişkenlerinin vegan davranışsal tutum değişkeni üzerine etkisi incelendiğinde, sosyal normlar değişkenlerinin vegan davranışsal tutum değişkeni üzerine etkisinin olmadığı ( $p > 0,05$ ), diğer tüm çalışma değişkenlerinin vegan davranışsal tutum değişkeni üzerinde etkisi olduğu ( $p < 0,001$ ) ve tüm değişkenlerin tutum değişkeni üzerinde doğrudan etkisinin olduğu bulunmuştur. Vegan davranışsal tutum değişkeninin sosyal baskı değişkeni üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0,001$ ) ve sosyal baskı değişkeninin davranışsal niyet değişkeni üzerine doğrudan etkisi olduğu ( $p < 0,001$ ) bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, vegan davranışsal tutum puanlarının sosyal baskı puanları üzerinde %32,2'lik ve sosyal baskı puanlarının vegan davranışsal niyet puanları üzerinde %28,5'lik negatif etkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal baskı değişkeninin aracı rolünde olduğu vegan davranışsal tutum değişkeninin vegan davranışsal niyet değişkeni üzerinde doğrudan etkisinin olduğu ( $p < 0,001$ ) bulunmuştur. Düşük sosyal baskıya sahip kullanıcıların vegan davranışsal tutumları için yüksek vegan davranışsal niyete sahip olduğu, orta sosyal baskıya sahip kullanıcıların vegan davranışsal tutumları için orta sosyal baskıya sahip kullanıcılara göre daha düşük vegan davranışsal niyete ve yüksek sosyal baskıya sahip kullanıcıların vegan davranışsal tutumları için yüksek sosyal baskı ve düşük sosyal baskıya sahip kullanıcılara göre daha düşük vegan davranışsal niyete sahip olduğu görülmektedir.

### Modelleme Sonuçları



Şekil 2. Test edilen model sonuçları

Test edilen kavramların modelleme sonuçlarını içermektedir.

## Çalışma değişkenlerinin tutum değişkeni üzerine etkileri

	$\beta$	t-value	p-value
SN→VDT	0,173	1,961	0,051
VDS→VDT	0,511	10,273	<0,001***
ADK→VDT	0,329	4,301	<0,001***
TKD→VDT	0,368	7,223	<0,001***
Si→VDT	0,807	12,107	<0,001***
Çi→VDT	0,975	9,809	<0,001***

SN: Sosyal Normlar; VDS: Vegan Diyeti Sürdürme; ADK: Algılanan Davranış Kontrolü; TKD: Türcülük Karşıtı Değerler; Si: Sağlık İnançları; Çi: Çevresel İnançlar; VDT: Vegan Davranışsal Tutum  $\beta$ : Beta Katsayısı; \*\*\*p<0,001

**Sonuç:** Sosyal normlar değişkenlerinin vegan davranışsal tutum değişkeni üzerine etkisinin olmadığı, diğer tüm çalışma değişkenlerinin vegan davranışsal tutum değişkeni üzerinde etkisi olduğu ve tüm değişkenlerin tutum değişkeni üzerinde doğrudan etkisinin olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** "Veganizm, Tutum ve davranış, Vegan olma niyeti"

SS-016

**Glutensiz Diyete Yönelik Deneyim, Algı ve Bilgi Kaynaklarının Belirlenmesi**Asu Şevval Dural<sup>1</sup>, Murat Baş<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Bualışmada, Türkiye'deki bireylerin glutensiz diyet konusundaki bilgi seviyeleri, bilgi kaynakları ve tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, glutensiz diyeti uygulayanların deneyimleri, diyet değişiklikleri ve sosyodemografik özellikleri incelenmiştir.

**Yöntem:** 42 sorudan oluşan bir anket hazırlanmış, Google Forms üzerinden yayınlanmış, yanıtlar Etik Kurul onayı kapsamında, kartopu yöntemi ile toplanmıştır. Sorular Prof. Dr. Murat Baş'ın danışmanlığında, mevcut literatürden yararlanılarak hazırlanmıştır. Herhangi bir ölçek kullanılmamıştır. Başlangıçta çalışmaya gönüllü katılım onayı istenmiş, onaylamayanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Hem sağlıklı hem de sağlık problemi bulunan kişiler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın evreni temsil edebilmesi için örneklem büyüklüğünün soru sayısının 5 katı (210 katılımcı) olması tasarlanmıştır. Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun kontrolü "Shapiro-Wilk Testi" ile yapılmıştır. Nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ortalama standart sapma ( $X \pm SS$ ) değerleri verilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27" programında yapılmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların %4,3'ü çölyak hastası, %6,6'sı çölyak olmayan gluten hassasiyetine sahipken, %89,1'inin glutensiz beslenmesini gerektiren bir hastalığı bulunmamaktadır. Kadınların %90,1'i glutensiz diyetin anlamını bildiklerini belirtirken, bu oran erkeklerde %50'dir. Glutenin tanımını kadınlar %82,7, erkekler %58,7 oranında doğru bilmektedir. Katılımcılar en yüksek oranda beyaz unda (%95,2) glutenin bulunduğunu belirtirken, bunu %93,4 ile makarna, %88,4 ile kurabiye& kraker, %79,7 ile arpa ve %77,7 ile çavdar takip etmektedir. Tüm sorularda kadınların içeriğe dair doğru yanıt verme oranı erkeklerden daha yüksektir. Katılımcıların %69,9'u glutensiz diyeti denememiştir. Diyeti deneyenler genellikle kadın, evli, lisans veya üzeri eğitilmiş, daha az alkol ve sigara kullanan, daha fazla egzersiz yapan bireylerdir. Glutensiz diyet hakkında en yaygın bilgi kaynağının hekimler (%42,4), ardından diyetisyenler (%36,4) ve TV/medya (%11,4) olduğu görülmüştür. Glutensiz diyeti deneyenlerin %36,3'ü diyetle ilgili bir hastalıkları bulunması nedeniyle, %22,7'si semptomlara göre kendi teşhisi ile başlamıştır. Katılımcıların %29,5'i diyeti kabullenmekte biraz, %28,8'i ise çok zorlanmıştır. Çoğu, glutensiz beslenmenin kendilerini diğer insanlardan farklı hissettirmediklerini ve glutensiz diyetin diğer diyetlere göre daha iyi olduğunu düşünmektedir. Gluten tüketimi sonrası %81,8 oranında şişkinlik, %60,6 oranında yorgunluk/halsizlik, %44,7 oranında ishal veya kabızlık bildirmiştir. Glutensiz diyetle başladıktan sonra katılımcıların et, balık, tavuk, yumurta, kurubaklagil, sebze ve meyve tüketimleri artarken, süt ürünleri, ekmek, tahıl, soslar, gazlı içecekler, şeker ve çikolata tüketimleri azalmıştır. Katılımcılar glutensiz ürünlerin bulunabilirliği ve fiyatı ile ilgili zorluk yaşadıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %21,2'si sürekli glutensiz beslenmekteyken, çoğu son 4 haftada bilerek 10 kezden fazla gluten tüketmiştir.

**Sonuç:** Çalışma, Türkiye'deki bireylerin glutensiz diyet hakkında yüksek bilgi seviyesine sahip olduğunu, kadınların bilgi seviyesinin erkeklerden yüksek olduğunu, doktor ve diyetisyenlerin ana bilgi kaynağı olduğunu, glutensiz diyeti uygulayanların besin tüketimlerinin değiştiğini ve ürün bulunabilirliği ile fiyat konusunda zorluklar yaşadıklarını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Glutensiz diyet, Bilgi seviyesi, Beslenme alışkanlıkları

SS-017

**Sezgisel Yeme ve Psikososyal Sağlık İlişkisi**Berrin BALDAŞ ÇAKIR<sup>1,2</sup>, Murat BAŞ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Sanat ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye

<sup>3</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Sezgisel yeme, geleneksel katı diyetlere kıyasla psikososyal sağlığa fayda sağlayan, ağırlık denetimini olumlu etkileyen, etkili ve sürdürülebilir bir beslenme yaklaşımı olarak önerilmektedir. Bireyin fizyolojik olarak aç olduğu durumlarda besin alımını teşvik eden; biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin farkındalık kazandıran; kurallardan, inançlardan ve düşüncelerden kaynaklanan sağlıksız yeme davranışlarını ortadan kaldıran esnek bir yeme stilidir. Bu bağlamda çalışma, sezgisel yeme ve psiko-sosyal sağlık göstergeleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür.

**Yöntem:** Çalışma evrenini, Türkiye’de yaşayan 18-65 yaş arası yetişkinler; örneklemini ise çevrimiçi gönderilen ankete erişim sağlayabilen, çalışmaya katılmaya gönüllü yetişkinler oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü, G\*power 3.1.9.7 programı kullanılarak analiz edilmiş, 0.95 güven aralığı, 0.05 hata payı, 0.80 güç ve 0.35 etki büyüklüğü değeri ile 204 katılımcı olarak hedeflenmiştir. Çalışma, 8 Kasım 2023-26 Mart 2024 tarihleri arasında çevrimiçi platformlar aracılığıyla ulaşılan 18-65 yaş arası, 79 erkek ve 163 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerine, sağlıksız yeme davranışlarına ve vücut ağırlığı endişelerine ilişkin bir anket, Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2), Stunkard Beden İmajı Değerlendirme Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, Görünüme Yönelik Sosyal Tutumlar (SATAQ-4R) baskı alt ölçeği, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-R21), Hollanda Yeme Davranışı Anketi (DEBQ) duygusal yeme alt ölçeği uygulanmıştır. Çalışmada parametrik yöntemler kullanılmıştır. İki bağımsız grubun karşılaştırılmasında Independent Sample-t test; üç ve daha fazla bağımsız grup karşılaştırılmasında ise One-Way Anova testi kullanılmıştır. Ana değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile incelenmiştir. İstatistiksel analizlerde istatistiksel önemlilik seviyesi olarak  $p < 0.05$  ve  $p < 0.001$  değerleri kabul edilmiştir.

**Bulgular:** Çalışmada, katılımcıların sezgisel yeme puanlarının çeşitli demografik ve psikososyal değişkenlerle olan ilişkisi incelenmiştir. Erkek katılımcılar ve kadın katılımcılar arasında sezgisel yeme puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmazken, beden kütle indeksi ve beden imajına göre sezgisel yeme arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Geçen bir yıl içinde diyet yapan katılımcılar, yapmayan katılımcılara göre daha düşük sezgisel yeme puanlarına sahiptir. Sezgisel yeme ile sağlıksız, duygusal, kontrolsüz, kısıtlayıcı yeme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Benlik saygısı ve sezgisel yeme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, sezgisel yemenin sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebileceğini ve çeşitli olumsuz psiko-sosyal sağlık göstergeleri ile negatif ilişkiler sergilediğini göstermektedir

## Katılımcı özelliklerine göre IES-2 toplam puanları

	n (%)	IES-2 X (SS)	p değeri etki büyüklüğü
Katılımcıların özellikleri			
Cinsiyet			
Erkek	79 (32.5)	3.27 (0.71)	0.86
Kadın	163 (67.1)	3.26 (0.60)	0.26
BKİ Sınıfı			
<24.9 kg/m <sup>2</sup>	160 (65.8)	3.39 (0.62)	<0.001
>25 kg/m <sup>2</sup>	82 (33.7)	3.01 (0.59)	0.63
Beden İmajı Memnuniyeti			
Çok Küçük	36 (14.8)	3.49 (0.71) <sup>a</sup>	
Memnun	57 (23.5)	3.37 (0.69) <sup>a</sup>	<0.001
Biraz Büyük	78 (32.1)	3.33 (0.56) <sup>a</sup>	0.09
Çok Büyük	71 (29.2)	2.98 (0.55) <sup>b</sup>	
Geçen bir yıl içinde diyet yapma durumu			
Evet	111 (45.7)	3.15 (0.56)	0.01
Hayır	131 (53.9)	3.36 (0.69)	0.33

Aynı harfle gösterilen gruplar arasında fark yoktur.

## Ana çalışma değişkenleri arasındaki ortalamalar, standart sapmalar ve korelasyonlar

	X (SS)	IES-2	IES-2	IES-2	Benlik Saygısı	SATAQ-4R (Baskı)	Vücut Ağırlığı Endişesi	Sağlıksız Yeme Davranışları	TFEQ-Tr21
Değişkenler		Erkek	Kadın	Toplam					
IES-2	3.26 (0.64)								
Benlik Saygısı	31.14 (5.44)	0.13	0.25**	0.21**					
SATAQ-4R (Baskı)	2.19 (0.96)	-0.15	-0.34**	-0.27**	-0.24**				
Vücut Ağırlığı Endişesi	2.36 (0.92)	-0.26*	-0.31**	-0.29**	-0.07	0.50**			
Sağlıksız Yeme Davranışları <sup>a</sup>	0.62 (0.49)	-0.11	-0.20**	-0.17**	-0.05	0.46**	0.48**		
TFEQ-Tr21	47.11 (12.09)	-0.17	-0.34**	-0.28**	-0.20**	0.58**	0.44**	0.39**	
DEBQ	2.15 (1.13)	-0.41**	-0.43**	-0.42**	-0.28**	0.49**	0.36**	0.21**	0.58**

Sezgisel yeme ve psikososyal sağlık göstergeleri arasındaki ilişki erkek, kadın ve toplam örnekler için ayrı ayrı verilmiştir. \*p < 0.05. \*\*\*p < 0.001. a: 0 = hiçbir davranış bildirilmemiştir, 1 = en az bir davranış rapor edilmiştir.

**Sonuç:** Çalışmanın sonuçları, sezgisel yemenin daha iyi bir psikososyal sağlık durumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, sezgisel yemenin sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyebileceğini ve çeşitli olumsuz psikososyal sağlık göstergeleri ile negatif yönde ilişkiler sergilediğini göstermektedir. Bu nedenle, sezgisel yeme, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için etkili bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sezgisel yeme, Yeme davranışı, Psiko-sosyal sağlık

SS-018

**Sosyal Jetlag ve Ultra İşlenmiş Besin Tüketimi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**Pınar USTA<sup>1,2</sup>, Murat BAŞ<sup>3</sup><sup>1</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye<sup>3</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Gün geçtikçe artan nüfus, gelişen gıda endüstrisi ve pazarlamanın da etkisiyle ultra işlenmiş besin tüketimi günlük hayatta öne çıkmaya başlamıştır. Bu besinler biyoaktif bileşikler, mikro besin öğeleri ve lifler açısından fakir; şeker, yağ ve sodyum açısından zengin besinlerdir. Bu çalışmada bireylerin sosyal hayat ve iş yaşantısı/günlük rutinleri arasındaki değişimin (sosyal jetlag), Akdeniz Diyeti'ne uyum ve kişilerin ultra işlenmiş besin tüketimi ile arasındaki ilişkinin ortaya konması amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Çalışma, Ocak–Nisan 2024 tarihleri arasında 18-65 yaş arasında 460 gönüllünün katılımıyla çevrimiçi anketler aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada sosyodemografik bilgilere ek olarak Münich Kronotip Anketi (MKA), Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (ADBÖ) kullanılmış ve ultra işlenmiş besin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. Nümerik değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun kontrolü "Shapiro-Wilk Testi" ile yapılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için ortalama standart sapma; normal dağılım göstermeyen veriler için medyan (min-max) değerleri verilmiştir. Bağımsız iki grup karşılaştırması "Mann-Whitney U Testi" ile, ikiden fazla grup karşılaştırması ise "Kruskal-Wallis H Testi" ile yapılmıştır. Nümerik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi "Spearman's Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı" ile belirlenmiştir. Çalışmada istatistik anlamlılık düzeyi "p<0.05" olarak dikkate alınmış ve hipotezler çift yönlü olarak kurulmuştur. Verilerin istatistiksel analizi "SPSS v27" paket programında yapılmıştır.

**Bulgular:** Katılımcıların MKA toplam puanı ortalaması 5,36±3,45 ve ADBÖ toplam puanı ortalaması 12±1,80'dir. Katılımcıların ultra işlenmiş besin tüketim sıklıkları, gösterilen kronotip özelliklerine göre değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan erkeklerin %47,3'ünün ara kronotip tipinde ve %23,6'sının Akdeniz diyetine uyumunun olduğu, kadınların ise %47,7'sinin ara kronotip tipinde ve %40,2'sinin Akdeniz diyetine uyumunun olduğu bulunmuştur. Bekar katılımcıların evlilere kıyasla sabahçıl tipe daha yakın olduğu görülmüştür (p<0.01). Kadınların erkeklere kıyasla (p<0.001), akşamcıl ve ara kronotipteki katılımcıların da sabahçıl kronotiptekilere kıyasla (p<0.001) Akdeniz Diyetine uyumunun daha fazla olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcılarda akşamcıl kronotipe yaklaştıkça Akdeniz Diyetine uyumda %15.9'luk artış olurken (p<0.01), erkek katılımcılarda ise anlamlı bir fark olmadığı (p>0.05) bulunmuştur. Katılımcıların beden kütle indeksi (BKİ) ile MKA ve ADBÖ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

**Sonuç:** Ultra işlenmiş besin tüketiminin, obezite ve metabolik sendrom gibi hastalıklarla ilişkisinin ortaya konmuş olmasının yanı sıra tüm nedenlere bağlı mortalite riskindeki artışla da ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarla gösterilmiş ve bu besinleri odak konusu haline getirmektedir. Sosyal jetlag, BKİ ve bel çevresinde artışla paralel olarak obezite, hipertansiyon ve metabolik sendrom gibi birçok olumsuz sağlık çıktısıyla ilişkilendirilirken, çalışmalar sosyal jetlagın ultra işlenmiş besin tüketiminde artışa neden olduğunu da göstermektedir. Obezitenin artışında bir faktör olarak görülen ultra işlenmiş besin tüketiminin sosyal jetlag ile ilişkisinin ortaya konması koruyucu önlemlerin alınmasında etkili olacağından önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** sosyal jetlag, ultra işlenmiş besin, akdeniz diyeti

SS-019

**Sürdürülebilir Okul Menüleri Sürdürülebilir Gelecek: İstanbul'da Özel Okul Menüsü Örneği**Mina Dürdane ANBAROĞLU<sup>1</sup>, Ecem PİRLİ<sup>1</sup>, Melis KEKÜLLÜOĞLU TAN<sup>1</sup>, Gözde DURLU BİLGİN<sup>1</sup>

Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**Amaç:** Sürdürülebilir kalkınma hedefleri kapsamında, gıda ve beslenme sistemleri kritik öneme sahiptir. Bu alanda meydana gelen potansiyel riskler, çevresel yükü arttırmakta ve geri dönüşü olmayan ekolojik etkilere yol açmaktadır. Sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme kavramının birlikte sağlanmasında okullar ve okullarda uygulanan beslenme menüleri en etkili alanlardan biridir. Bu çalışma ile İstanbul'da özel bir okulda güz dönemi öğle menüsünün su ve karbon ayak izinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** 2023-2024 akademik yılında okul öncesi ve okul çağı çocuklarının (anaokulu, ilkököl, ortaokul ve lise) bir arada bulunduğu pilot bir okulun belirlenerek güz dönemi öğle yemeği menüsünün incelenmesi. Menüün standart yemek tarifeleri ile uygunluğu değerlendirildikten sonra yemeklerde kullanılan her bir besin özelinde miktarların aşçılar ile yürütülen birebir görüşmeler sonucu detaylı olarak belirlenmesi. Yemeklerin içerisinde yer alan besinlerin karbon ve su ayak izlerinin yapılan literatür taramaları sonucu bulunması. Verilerin kişi başı üzerinden değerlendirmelerinin yapılarak aylık, haftalık ve günlük olacak şekilde toplam karbon ve su ayak izlerinin hesaplanması. İlgili verilerin tablo ve grafiklerinin oluşturularak sonuçların literatürde yer alan farklı ülkelerin yürüttüğü sürdürülebilir okul menüsü çalışmaları ile karşılaştırılması.

**Bulgular:** Çalışmada 275 kişilik, 21 günlük güz dönemi öğle menüsüne ait 56 farklı yiyecek ve içecek incelenmiştir. Menü; birinci grup ((çorba, makarna, pilav, börek, etsiz sebze yemekleri, etsiz baklagil yemekleri ve patates (n = 27)), ikinci grup ((etli baklagil yemekleri, etli sebze yemekleri, dolma, kırmızı et içeren yemekler ve tavuk içeren yemekler (n = 13)) ve yan grup ((içecekler, meyve, tatlı, yoğurt, cacık, salata ve turşu (n = 16)) olmak üzere 3 kategoride analiz edilmiştir. 21 günlük öğle menüsünün toplam karbon ayak izi 18,9 kg CO<sub>2</sub> eq/kişi/ay, ortalama 0,90 ± 0,54 kg CO<sub>2</sub> eq/kişi/gün; menünün toplam su ayak izi ise 16,026 L/kg/ay, ortalama 763,15 ± 330,21 L/kg/kişi/gün olarak saptanmıştır. Menüde sırasıyla en yüksek karbon ve su ayak izine sahip gün incelendiğinde içeriğin sebze çorbası, patatesli köfte, piyaz, kuru üzümlü irmik helvası ve salata bardan oluştuğu gözlemlenmiştir (1,6 kg CO<sub>2</sub> eq/kişi/gün, 988,53 L/kg/kişi/gün). Gruplar arası bakıldığında, ikinci grubun karbon (0,77 kg CO<sub>2</sub> eq/kişi/gün) ve su ayak izi (548,3 L/kg/kişi/gün) değerlerinin diğer gruplardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

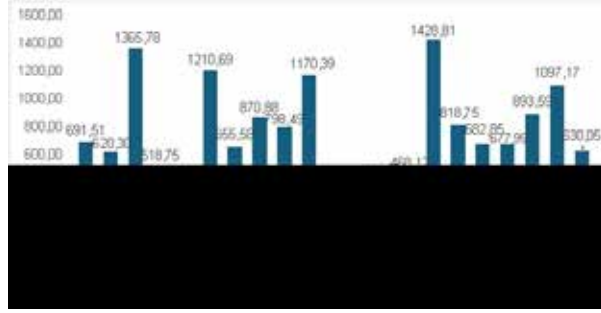
1 aylık okul menüsünün su ayak izi grafiği



Grafikte, 21 günlük okul menüsünün günlük olarak kişi başına düşen su ayak izi miktarları verilmiştir.

1 aylık okul menüsünün karbon ayak izi grafiği





Grafikte, 21 günlük okul menüsünün günlük olarak kişi başına düşen karbon ayak izi miktarları verilmiştir.

**Sonuç:** Çalışmada incelenen okul menüsünün su ve karbon ayak izinin İsveç, Fransa ve İtalya gibi ülkeler ile benzerlik gösterdiği rapor edilmiştir. İsveç, İspanya ve İtalya gibi Avrupa ülkeleri ve Birleşik Krallık'ta sürdürülebilir okul menüleri ile karbon ve su ayak izinin yüksek oranda azaltılabileceği gözlemlenmiştir. Ülkemizde bu konu ilgili çalışmaya rastlanmamış olması çalışmamızın özgünlüğünü vurgularken daha sürdürülebilir menülerin planlanmasının sürdürülebilir geleceğe katkıda bulunacağına dikkat çekilmektedir. \*Bu çalışma Tübitak 2209/A tarafından desteklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** karbon ayak izi, su ayak izi, okul menüleri

SS-020

**Vejetaryen Diyetin Faydaları, Engelleri ve Et Tüketiminin Çevresel Etkilerine İlişkin Algılar**Şevval Eda SARIKAYA<sup>1,2</sup>, Murat BAŞ<sup>3</sup><sup>1</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye<sup>2</sup> İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye<sup>3</sup> Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Araştırmanın amacı, yetişkin sosyal medya kullanıcılarının iklim değişikliği, et tüketiminin çevreye etkisi ve et tüketimini azaltma isteklerine dair algılarını ve isteklerini değerlendirmek, farklı beslenme tercihlerini benimseyenlerin vejetaryen beslenmenin faydaları ve engellerine ilişkin algıları ile et tüketiminin çevresel etkilere olan farkındalığı araştırmaktır.

**Yöntem:** Çalışma, Google Form üzerinden hazırlanan anket ile yürütülmüştür. Anket, (1)"Beslenme alışkanlıklarının tanımlanması", "Çeşitli besin gruplarının haftalık tüketim sıklıkları"nın içeren sorular, (2)"Vejetaryen beslenmenin önündeki engeller olduğuna inandığınız durumlara ilişkin tutum" ve "vejetaryen beslenmenin faydaları olduğuna inandığınız durumlar"a ait 5' li Likert, (3)"İklim değişikliği ile ilgili düşünceler"e ait 7' li likert ölçek, (4)"Bireylerin küresel ısınmayı azaltmaya yardımcı olacağına inandığı eylem"leri içeren 1-10 arası puanlandırma bölümlerinden oluşmaktadır. Anket soruları, Rattenbury' e ait 2023 yılı çalışması kaynak alınarak hazırlanmıştır. Kategorik değişkenler için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde, nümerik değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri için ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Madde güvenilirlikleri için içtutarlılık katsayısı incelenmiştir. İstatistiksel analizi SPSS programında yapılmıştır. Araştırmada katılımcı sayısı soru sayısının 5 katı (150 katılımcı) olarak tasarlanmıştır ve sosyal medya üzerinden kartopu yöntemi ile oluşturulmuştur.

**Bulgular:** 318 katılımcıyla yapılan anket sonuçlarına dayanılarak, bireylerin beslenme alışkanlıkları incelenmiş ve üç grup belirlenmiştir: et ve hayvansal ürünleri tüketenler, kırmızı et tüketmeyenler ve et ve hayvansal ürünleri tüketmeyenler. Et ve hayvansal ürünleri tüketmeyenlerin, çeşitli eylemlerin küresel ısınmayı azaltmaya ne kadar yardımcı olacağına inançlarının ve bu eylemleri yapmaya ne kadar istekli olduklarının ortalamasının, diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Farklı diyet alışkanlıklarına sahip bireylerin sağlık, çevre, hayvan refahı ve kişisel sağlık parametreleri konularındaki eğilimleri karşılaştırılmıştır. Et ve hayvansal ürünleri tüketmeyen bireylerin, bu konularda daha yüksek bilinç ve katılım gösterdiği görülmüştür. Kırmızı et tüketmeyen ve et ve hayvansal ürünleri tüketmeyen gruplar, diyetlerindeki doymuş yağ alımını azaltma (sırasıyla %45-%60) ve sağlıklı kalma (%60-%40) konularında daha fazla katılım gösterdiği belirlenmiştir. Vejetaryen beslenmenin faydaları olduğuna inanılan düşünceleri değerlendiren anketin güvenilirlik analizinde içtutarlılık 0.931-0.939' tır. Kırmızı et tüketmeyenler ve et ve hayvansal ürünleri tüketmeyenler, vejetaryen diyetlerin yeterli protein sağlamadığı (%40-%80) ve sağlığa zararlı olabileceği (%30-%60) endişesini taşımamaktadır. Ancak, et tüketenler ve kırmızı et tüketmeyen grup, vejetaryen olmanın toplumsal olarak olumsuz algılanabileceği endişesini taşıırken, et ve hayvansal ürünleri tüketmeyenlerde bu endişe görülmemiştir. Vejetaryen beslenmenin önündeki engellere ilişkin tutum anketinde güvenilirlik analizinde iç tutarlılık 0.793-0.814' tır.

**Sonuç:** Araştırma sonucunda, et ve hayvansal ürünleri tüketmeyen bireylerin, sağlık, çevre ve hayvan refahı konularında daha yüksek bilinç ve katılım gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca bu bireylerin küresel ısınmayı azaltmaya yönelik eylemlerde daha yüksek motivasyona sahip olabileceğini ve vejetaryen diyetlerin sağlık açısından yeterliliği konusunda endişe taşımadığını gösteren veriler elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** İklim Değişikliği, Vejetaryen Diyet, Et Tüketimi

SS-021

**Protein Metabolizması Hastalıklarında Gıda Güvencesizliğinin Beslenme Durumu Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi**Nihan Çakır Biçer<sup>1</sup>, Melike Yılmaztürk<sup>1</sup>, Zelal Tandoğan<sup>2</sup>, Melike Ersoy<sup>3</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Kalıtsal metabolik hastalıklardan olan protein metabolizması hastalıklarında yaşam boyu düşük proteinli tıbbi beslenme tedavisinde protein alımının kısıtlanmasının yanı sıra tıbbi formula ve düşük proteinli tıbbi ürünlerin kullanımı elzemdir. Diyetin çocuğun büyüme-gelişmesini olumsuz etkileyebildiği, besin ögesi yetersizliklerine yol açabildiği bildirilmiştir. Gıda güvencesizliği sıklığı, artış gösteren ve sağlıkla yakından ilişkili bir kavramdır. Bu araştırmanın amacı, protein metabolizması hastalarında gıda güvencesizliğinin beslenme durumlarına etkisini değerlendirmektir.

**Yöntem:** Araştırma, İstanbul Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim Araştırma Hastanesi Beslenme ve Metabolizma Kliniği'nden protein metabolizması hastalıkları tanısıyla takipli 2-18 yaş arası 51 hastayla yürütülmüştür. Araştırmaya 28 fenilketonüri, 3 homosistinüri, 3 tirozinemi, 12 organik asidemi ve 5 üre döngüsü bozukluğu hastası katılmıştır. Çocukların antropometrik ölçümleri, bir günlük besin tüketim kayıtları alınmış ve enerji, makro ve mikro besin ögesi alımları değerlendirilmiştir. Ebeveynlere düşük proteinli ürün alımları ile ilgili sorular yöneltilmiştir ve ailenin gıda güvencesizliği yaşama durumunu değerlendirmek amacıyla Gıda Güvencesizliği Deneyimi Ölçeği (FIES) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Ebeveynlerin %96,1'i (n=49) kadındır ve %47,1'inin (n=24) eğitim durumu ilkökul mezuniyeti ve altıdır, %58,8'i gelirlerinin giderlerinden az olduğunu bildirmiştir. Çocukların %43,1'i (n=22) kız, %56,9'u (n=29) erkektir; yaş ortalaması 8,65 yıldır; yaşa göre beden kütle indeksi Z skoru ortalaması  $0,4 \pm 1,76$  SD'dir. FIES puan ortalaması  $-0,22 \pm 1,08$  bulunmuştur ve ailelerin %66,7'sinin (n=34) orta; %33,3'ünün (n=17) şiddetli düzeyde gıda güvencesizliği yaşadığı belirlenmiştir. Ebeveynlerin %89,8'i (n=44) maliyetinin yüksek olması, %69,4'ü (n=34) bulunamaması nedeniyle düşük proteinli ürünleri satın almada zorluk yaşamaktadır. Çocukların enerji, makro ve mikro besin ögesi alımlarının yaşa ve cinsiyete göre gereksinimlerini karşılama oranları ile FIES ölçeği puanları arasında ilişki saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**Sonuç:** Protein metabolizması hastaları ve ailelerinin gıda güvencesizliğinden etkilendiği, düşük proteinli tıbbi ürün temininde zorlandıkları gözlemlenmektedir. Buna rağmen hasta çocukların büyümelerinin ve besin ögesi eksikliği yaşamama durumlarının nedeninin, beslenme tedavisinde geri ödeme kapsamında alabildikleri tıbbi formulalardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Tıbbi beslenme tedavisinde olası enerji ve besin ögesi eksikliklerinin önlenmesi için hastanın izleminde gıda güvencesizliği riski de göz önünde bulundurulmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Gıda güvencesizliği, Beslenme durumu, Kalıtsal metabolik hastalıklar

SS-022

**Okul Çağı Çocuklarında Hedonik Açlığın Obezite Ve Fiziksel Aktivite İle İlişkisi**Emine Nüket ÜNSAL<sup>1</sup>, Nezihe ARGUN<sup>2</sup>

Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

**Amaç:** Besinin bol miktarda bulunduğu 'Obezogenik Çevre' ortamının, çocukların besin tüketimine ve vücut ağırlığına etki ettiği düşünülmektedir. Bundan dolayı hedonik açlık; fazla besin tüketiminden çok, zevk için tüketilen besinlere karşı olan iştah olarak tanımlanmakta ve bu tür açlığın vücut ağırlığı artışına ve obeziteye yol açtığı düşünülmektedir. Bu çalışma, okul çağı çocuklarında gözlemlenen hedonik açlığın, obezite ve fiziksel aktiviteyle olan ilişkisini tespit etmek amacıyla yürütülmüştür.

**Yöntem:** YÖNTEM Bu çalışmaya, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Diyet polikliniğine başvuran kronik hastalığı olmayan 5-19 yaş arası 252 çocuk dahil edilmiştir. Çocukların bazı sosyodemografik özellikleri, fiziksel aktivite durumları ve antropometrik ölçümleri alınmış olup, hedonik açlık düzeylerini belirlemede 'Besin Gücü Ölçeği Çocuk Versiyonu' kullanılmıştır. Ölçek 2021 yılında Keser ve arkadaşları tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış olup 15 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorular genel olarak besin alışkanlıkları, besinlerin tadı besin tercihi ile ilgili 5 maddelik likert tipi puanlama ile her maddenin yanında 1 (kesinlikle katılmıyorum), 2, 3, 4, 5 (kesinlikle katılıyorum) seçenekleri bulunmaktadır. Ölçek 5 puan üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekteki her sorudan alınan toplam puanlar soru sayısına (15) bölünerek ölçek 1 ile 5 arasında puan elde edilir. Ölçek puanı arttıkça bireylerin hedonik açlık düzeyi artmaktadır. Yüksek skorlar bireyin besin ortamına karşı daha duyarlı olduğunu ve psikolojik olarak besinler tarafından kontrol edildiğini göstermektedir. Elde edilen veriler uygun istatistiksel yöntemlerle SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan çocukların, %58'i (n=146) kız iken %42'si (n=106) erkektir. Toplam katılımcıların yaşları  $10,18 \pm 1,597$ , vücut ağırlığı  $44,12 \pm 16,458$  kg, boy uzunluğu  $142,08 \pm 14,802$  cm ve beden kütle indeksleri ortalama değerleri  $21,39 \pm 5,956$  kg/cm<sup>2</sup> idi. Yaşa göre BKİ Z-skor değerlendirmelerine göre %42,9'u (n=108) obezdir; bu durum kız çocuklarında %42, (n=60) erkek çocuklarında %45,2'dir (n=48). Besin gücü ölçeği ortalama puanı  $3,149 \pm 0,791$  idi. Çocukların Z-Skoru değerlendirmesiyle besin gücü ölçeği arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (p=0,027). Obez çocukların ortalama besin gücü ölçek puanı ( $3,31 \pm 0,791$ ) zayıf çocukların ölçek puanından ( $2,97 \pm 0,655$ ) daha fazla saptanmıştır (p<0.05). Araştırmaya katılan çocukların %40' ı düzenli, fiziksel aktivite yapmaktadır.

**Sonuç:** Hedonik açlık obez çocuklarda daha fazla görülen bir durumdur. Çocuklarda fiziksel aktivite durumu ile hedonik açlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda hedonik açlık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Hedonik açlık, obezite, fiziksel aktivite

SS-023

**Serebral Palsili Çocuk ve Ergenlerde Yeme Davranışı ve Sağlıkla İlişkili Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi**Nihan Çakır Biçer<sup>1</sup>, Melis Yürük<sup>1</sup>, Türkan Uygur Şahin<sup>2</sup>

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

**Amaç:** Serebral palsy (SP), doğum öncesi, sırası veya sonrasında beyinde oluşan hasar sonucu meydana gelen klinik bir tablodur. SP'li hastalarda kalıcı olarak motor faaliyetleri kaybı, hareket kısıtlılığı, gastrointestinal problemler, mental retardasyon, iletişim, konuşma, davranış, bilişsel ve algılama bozuklukları, beslenmeyi etkileyecek derecede yutma güçlükleri gibi tıbbi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Nutrisyonel ve sosyo-emosyonel problemler, SP'li çocukların yeme davranışında bozulmalara neden olabilir, kendisinin ve ebeveyninin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu çalışmada SP'li çocukların yeme davranışının, çocuğun ve ebeveyninin yaşam kalitesi üzerine etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Araştırma, Bezmialem Vakıf Üniversitesi Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Çocuk Nörolojisi Bilim Dalı Kliniği'nden SP tanısıyla takipli 2-12 yaş arası 42 hastayla yürütülmüştür. Çocukların antropometrik ölçümleri alınmıştır., Kaba Motor Fonksiyon Sınıflandırma Sistemi'ne (KMFSS) göre SP şiddeti sınıflandırılmıştır. Ebeveynlere Çocuklar İçin Yeme Davranışı Ölçeği (ÇİYDÖ), Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (World Health Organization Quality of Life Assessment, WHOQOL-Bref), Pediatrik Yaşam Kalitesi Ölçeği (PedsQL) 3.0 SP Modülü uygulanmıştır.

**Bulgular:** Araştırmaya 31 anne (%76,2), 10 baba (%23,8) katılmıştır ve yaş ortalaması 39,03±7,24 yıldır. SP'li çocukların 23'ü (%54,8) kız, 19'u (%45,2) erkektir; yaş ortalamaları 8,45±2,46 yıl; yaşa göre beden kütle indeksi ortalaması -0,73±2,33 SD'dir. KMFSS'e göre SP'li çocukların 17'si (%40,5) kısıtlama olmaksızın (seviye 1), 3'ü (%7,1) kısıtlamalarla (seviye 2), 12'si (%28,6) elle tutulan hareketlilik araçlarını kullanarak yürüyebilirken (seviye 3), 10'unun (%23,8) kendi kendine hareketi sınırlanmıştır (seviye 4). ÇİYDÖ olumsuzluk alt boyutu ile WHOQOL-Bref genel sağlık alt boyutu (r=-0,335) ve ÇİYDÖ aile alt boyutu WHOQOL-Bref sosyal ilişkiler alt boyutu (r=-0,315) arasında negatif; ÇİYDÖ aile alt boyutu ve izin alt boyutu ile WHOQOL-Bref ulusal çevre alt boyutu arasında (sırasıyla; r=0,346 ve r=0,364) arasında pozitif ilişki saptanmıştır (p<0,05). WHOQOL-Bref'in genel sağlık alt boyutu ile PedsQL hareket ve denge alt boyutu (r=-0,435), yorgunluk lat boyutu (r=-0,411) ve yemek yeme aktiviteleri alt boyutu (r=-0,322) arasında negatif ilişki bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 1. Ebeveyn ve çocukların bazı özellikleri ve ölçek puanları

	n	%
<b>Ebeveyn cinsiyet</b>		
Kadın	32	76,2
Erkek	10	23,8
<b>Çocuk cinsiyet</b>		
Kız	23	54,8
Erkek	19	45,2
<b>Kaba Motor Fonksiyon Sınıflandırma Sistemi</b>		
Seviye 1	17	40,5
Seviye 2	3	7,1
Seviye 3	12	28,6
Seviye 4	10	23,8
	<b>Ortalama ± SS</b>	<b>Median (Min-Max)</b>
<b>Ebeveyn yaşı (yıl)</b>	39,03±7,24	39,15 (26,20-53,70)
<b>Cocuğun yaşı (yıl)</b>	8,45±2,46	8,80 (4,00-13,50)
<b>Cocuğun antropometrik değerlendirmesi</b>		
Yaşa göre ağırlık Z skoru	-1,73±2,02	-1,59 (-5,94-1,20)
Yaşa göre boy Z skoru	-1,91±1,99	-2,02 (-5,58-3,86)
Boya göre ağırlık Z skoru	-0,22±2,73	-0,35 (-4,36-4,37)
Yaşa göre BKI Z skoru	-0,73±2,33	-0,66 (-5,24-2,82)
<b>Çocuklar İçin Yeme Davranışı Ölçeği</b>		
Aile	7,69±3,52	7,00 (3,00-16,00)
Beceri	13,98±4,59	15,00 (5,00-23,00)
Otumsuzluk	4,26±2,20	3,00 (3,00-14,00)
Duygu	10,93±3,04	11,00 (4,00-15,00)
İzin	10,86±4,83	10,00 (4,00-20,00)
<b>Pediyatrik Yaşam Kalitesi Ölçeği</b>		
Günlük aktiviteler	24,19±15,20	27,50 (0,00-76,00)
Okul aktiviteleri	9,24±6,00	11,00 (0,00-16,00)
Hareket ve denge	6,90±6,02	5,50 (0,00-20,00)
Ağrı ve acı	4,76±4,84	3,00 (0,00-15,00)
Yorgunluk	6,67±5,49	6,50 (0,00-16,00)
Yemek yeme aktiviteleri	8,55±6,79	6,00 (0,00-22,00)
Konuşma ve iletişim	7,27±6,64	7,00 (0,00-17,00)
<b>Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu</b>		
Genel sağlık	6,69±1,77	7,00 (3,00-10,00)
Fiziksel Sağlık	25,74±3,37	25,00 (20,00-34,00)
Psikolojik sağlık	23,83±3,29	24,00 (15,00-29,00)
Sosyal ilişkiler	11,45±2,57	11,50 (4,00-15,00)
Çevre	28,64±5,31	29,50 (13,00-40,00)
Ulusal Çevre	1,81±1,33	1,00 (0,00-5,00)

Tablo 2. Çocuklar İçin Yeme Davranışı Ölçeği, Pediyatrik Yaşam Kalitesi Ölçeği ile Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu arasındaki ilişkinin incelenmesi

	Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalite Ölçeği-Kısa Formu (WHOQOL-Bref)					
	Genel sağlık	Fiziksel Sağlık	Psikolojik sağlık	Sosyal ilişkiler	Çevre	Ulusal Çevre
<b>Çocuklar İçin Yeme Davranışı Ölçeği (CIYDÖ)</b>						
Aile	r -0,140	-0,074	-0,142	<b>-0,315</b>	-0,120	<b>0,346</b>
	p 0,377	0,644	0,369	<b>0,042</b>	0,448	<b>0,025</b>
Beceri	r 0,017	0,033	-0,192	0,098	-0,059	0,291
	p 0,915	0,837	0,224	0,536	0,708	0,062
Otumsuzluk	r <b>-0,335</b>	0,103	0,130	-0,094	-0,048	0,076
	p <b>0,030</b>	0,518	0,411	0,555	0,763	0,632
Duygu	r 0,037	0,211	0,283	0,023	0,144	0,124
	p 0,814	0,180	0,070	0,887	0,362	0,435
İzin	r <b>-0,213</b>	-0,090	-0,155	-0,236	-0,222	<b>0,364</b>
	p 0,176	0,573	0,328	0,132	0,158	<b>0,018</b>
<b>Pediyatrik Yaşam Kalitesi Ölçeği (PedsQL)</b>						
Günlük aktiviteler	r -0,194	-0,041	-0,039	0,148	-0,250	-0,050
	p 0,218	0,797	0,806	0,349	0,111	0,751
Okul aktiviteleri	r 0,012	-0,027	0,040	0,285	-0,141	-0,213
	p 0,943	0,875	0,815	0,087	0,404	0,205
Hareket ve denge	r <b>-0,435</b>	-0,030	0,127	0,178	-0,238	0,103
	p <b>0,004</b>	0,850	0,423	0,260	0,130	0,518
Ağrı ve acı	r -0,296	0,115	-0,026	-0,024	-0,184	0,297
	p 0,057	0,469	0,871	0,878	0,243	0,056
Yorgunluk	r <b>-0,411</b>	-0,104	-0,253	-0,040	-0,257	0,193
	p <b>0,007</b>	0,512	0,106	0,802	0,100	0,220
Yemek yeme aktiviteleri	r <b>-0,322</b>	-0,174	-0,008	0,079	-0,198	-0,035
	p <b>0,038</b>	0,269	0,960	0,619	0,210	0,827
Konuşma ve iletişim	r 0,099	-0,129	0,083	0,139	-0,164	-0,114
	p 0,561	0,448	0,625	0,412	0,332	0,501

**Sonuç:** SP'li çocukların yeme davranışları ve yaşam kaliteleri ile ebeveynlerinin sağlıklı ilişkili yaşam kalitesi arasında ilişki olduğu görülmüştür. Ebeveyn-çocuk etkileşiminde yeme davranışının geliştirilmesine yönelik eylemlerin, hem SP'li çocuğun hem de ebeveyninin yaşam kalitesini etkileyeceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Serebral palsi, Yeme davranışı, Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi

SS-024

**Parkinson Hastalığı Rehabilitasyonunda Beslenme ve Diyet Önerilerinin Katkısının İncelenmesi**Merve Aydoğan<sup>1</sup>

Ankara Etlik Şehir Hastanesi

**Amaç:** Parkinson Hastalığı, beyindeki dopaminerjik nöronlarda kayıp ile karakterize nörodejeneratif bir hastalıktır. Hastalığın tedavisinde dopaminin ön maddesi olan levodopa sıklıkla kullanılmaktadır. Levodopa, kan-beyin bariyerinden geçiş sırasında diyet proteini ile alınan nötral aminoasitlerle yarışa girmekte ve dolayısıyla klinik etkinliği azalmaktadır. Bunun yanında levodopanın biyoyararlanımı ve emilimi; gastroparezi, mikrobiyota değişiklikleri, ilaç alım saatlerinin öğünlerle ilişkisi gibi faktörlere göre önemli oranda değişmektedir. Bu çalışma, proteini azaltılmış ve akşam öğününe yoğunlaştırılmış bir diyet modelinin levodopa kullanan Parkinson hastalarında motor semptomlara ve hayat kalitesine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

**Bulgular:** Ankara Etlik Şehir Hastanesi Hareket Bozuklukları Merkezi'nde prospektif olarak planlanan bu çalışmaya levodopa kullanan 18 Parkinson hastası dahil edilmiştir. Hastaların yaş ortalaması  $57.6 \pm 10.5$  (K/E=10/8), hastalık süresi 3.5 (11) y [ortanca(aralık)] dır. Hastalara demografik ve klinik değerlendirmelerin yanında, PH evresine ilişkin MDS-UPDRS , yürümede donma ölççeği (FOGQ), düşme etkinlik skalası (FAS) ve hayat kalitesine (PDQ-39) ilişkin ölçekler uygulanmış, beslenme uzmanı tarafından Parkinson Hastalığı'na özel diyet programı ve ilaç saatine ilişkin bilgilendirmeleri içeren eğitim verilmiştir. Süreç sonunda PDQ-39 ve FOGQ skorları tekrar hesaplandığında, FOGQ skorlarında anlamlı bir farklılık görülmezken hayat kalitesine ilişkin yapılan PDQ-39 test skorlarında anlamlı düzelme olduğu görülmüştür ( $p=0.025$ ). Bunun yanında, yapılan korelasyon analizlerinde PDQ-39' daki düzelme oranı ile diğer PH demografik ve klinik parametrelerinden herhangi biriyle bir korelasyon bulunmamıştır. Diğer analiz sonuçlarında ise önemli olarak MDS-4 skorları ile VHI skorları arasında çok güçlü pozitif korelasyonların olduğu belirlenmiştir ( $p:0,000$ ,  $KK=0,858$ ). Analizler SPSS-26 programı ile yapılmıştır.

**Sonuç:** Çalışma sonuçlarımız, PH' li bireylerin uzman bir diyetisyen tarafından değerlendirilmesinin hayat kalitesi üzerinde önemli oranda katkı sağladığına işaret etmektedir. Diğer taraftan, donma skalalarında herhangi bir değişiklik görülmemesi ve motor skorlar ile korelasyon analizlerinde anlamlı bir sonuç bulunmaması, hayat kalitesi üzerine gözlenen olumlu etkinin PH motor bulgular üzerinden olmadığını düşündürmektedir. Daha geniş hasta grubunda ve uzun takip sürelerini içeren gelecek çalışma sonuçları; diyet önerileri ile klinikte gözlemlenen düzelme arasındaki ilişkinin daha ayrıntılı ortaya konulması anlamında katkı sağlayabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Parkinson Hastalığı, Proteini Sınırlı Diyet, Levodopa







## Anti besinlerin Hazırlama ve Pişirme Yöntemleriyle Azaltılması/Arttırılması

Anti-besinler	Azaltan Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri	Arttıran Hazırlama ve Pişirme Yöntemleri
LEKTİNLER	Islatma, kaynatma, otoklavlama, çimlendirme, fermentasyon	Kavurma
GUATROJENLER	Buharda pişirme, kaynatma	-
FİTOÖSTROJENLER	-	Kaynatma, buharda pişirme, fermentasyon
TANENLER	Sebze ve meyveleri pişirme, kabuklarının soyulması	-
FİTATLAR	Islatma, kaynatma, çimlendirme, fermentasyon	-
OKSALATLAR	Islatma, kaynatma, buharda pişirme, yüksek kalsiyumlu besinlerle birlikte tüketme	Kavurma, ızgara, fırınlama, düşük kalsiyumlu beslenme

Anti besinlerin bazı hazırlama ve pişirme yöntemlerinden nasıl etkilendiği yer almaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** anti-besinler, bitkisel bazlı besinler, bitki bazlı beslenme

# 13. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

## POSTER SUNUMLAR

## PS-02

## Hekim ve İntörn Hekimlerin İş Stres Yüklerinin Yeme Davranışları Üzerindeki Etkisi

Fatma Özsel ÖZCAN ARAÇ<sup>1</sup>, Dila Hatem Özçelik<sup>1</sup>, Yağmur Akan<sup>1</sup>

Haliç Üniversitesi

**Amaç:** Bu çalışmada, bir vakıf üniversitesinde çalışan hekim ve intörn hekimlerin, iş stres yüklerinin, beslenme durumlarının ve diyet kalitelerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, bir vakıf üniversitesi hastanesinde çalışan hekim ve intörn hekimlerin çalışma koşullarının, antropometrik ölçümlerinin alınması, beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve diyet kalitelerinin belirlenmesi ile tüm parametrelerin iş stres yüküne etkisinin ortaya konulmuştur.

## SYİ

Tablo 1. Sağlıklı Yeme İndeksi-2015 Puanlaması (25)

Bileşenler	En fazla puan	En fazla puan için alınan miktar	En az puan için alınan miktar
Toplam meyve	5	≥192 g/1000 kkal	0
Tam meyve	5	≥96 g/1000 kkal	0
Toplam sebze	5	≥284 g/1000 kkal	0
Koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller	5	≥48 g/1000 kkal	0
Tam tahıllar	10	≥42 g/1000 kkal	0
Süt grubu	10	≥312 g/1000 kkal	0
Toplam proteinli yiyecekler	5	≥70 g/1000 kkal	0
Deniz ürünleri ve bitkisel proteinler	5	≥22,4 g/1000 kkal	0
Yağ asitleri	10	(PUFA+MUFA) / Doymuş y.a. ≥2,5	(PUFA+MUFA) / Doymuş y.a. ≤1,2
İşlenmiş tahıllar	10	≤50,4 g/1000 kkal	≥120,4 g/1000 kkal
Sodyum	10	≤1,1 g/1000 kkal	≥2,0 g/1000 kkal
Ekstra şeker	10	Enerjinin ≤%6,5'i	Enerjinin ≥%26'si
Doymuş yağlar	10	Enerjinin ≤%8'i	Enerjinin ≥%16'si

**Yöntem:** Araştırma, 16 Mayıs 2023 ve 5 Ekim 2023 tarihleri arasında hastaneye yapılan günlük ziyaretlerle yürütülmüştür. Hekim ve intörn hekimlerin diyet kalitesi, Beslenme Bilgi Sistemi (BeBis) 9 programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu program, ABD Tarım Bakanlığı tarafından 1995 yılında geliştirilen ve her 5 yılda bir güncellenen Sağlıklı Yeme İndeksi-2015'i referans almaktadır. Katılımcıların besin tüketim kayıtları bu indekse göre analiz edilmiştir. Diyet kalitesinin yanı sıra, likert tipi A İş Stresi Ölçeği-20 kullanılarak katılımcıların iş stresi yükleri ölçülmüştür. Veri toplama sürecinde, hekim ve intörn hekimlerin beslenme ve iş stresi ile ilgili gir-dileri titizlikle kaydedilmiş ve değerlendirilmiştir. Toplanan veriler, diyet kalitesi ve iş stresi arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında kullanılmıştır. Araştırma, belirli bir zaman diliminde yapılan gözlem ve ölçümlerle, hekim ve intörn hekimlerin diyet kalitesi ile iş stresi düzeylerini karşılaştırmalı olarak analiz etmiştir.

**Bulgular:** Araştırma, 40 erkek, 40 kadın olmak üzere toplam 80 hekim ve intörn hekim üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %60'ı Dünya Sağlık Örgütü kriterlerine göre "normal" BKİ aralığında yer alırken, %25'i "fazla kilolu" olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmaya katılanların %30'u hekimlerden, %70'i ise intörn hekimlerden oluşmaktadır. Çalışma saatleri incelendiğinde %66,3'ünün 0-40 saat arasında, %31,2'sinin ise 40-80 saat arasında çalıştığı tespit edilmiştir. Hekimlerin %48,7'si kahvaltıyı atladığı, %57,5'inin günde 0-2 litre arasında su tükettiği gözlemlenmiştir. Hekim ve intörn hekimlerin A İş Stresi Ölçeği-20'ye göre %52,5'inin düşük stres düzeyine, %40'ının ise orta stres düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir. SYİ-2015 puanları incelendiğinde çalışmaya katılanların %53,8'lik kısmının diyet kalitesi 21-30 puan aralığında, %40'ı ise 1-20 puan aralığında olduğu görülmüştür. İş stres puanları ile hekim ve intörnehkim olma durumu arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Diyet kalitesi ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Meslek durumu ile cinsiyet, yaş ve medeni durum arasında anlamlı farklar saptanmıştır (p<0,05).

## Demografik bilgiler

Demografik	Gruplar	n	%	X	Ss	Min-Max
Cinsiyet	Kadın	40	50,0	1,3625	0,50315	
	Erkek	40	50,0			
	Toplam	80	100			
Yaş	20-40 Yaş	61	76,2	1,2625	0,49667	22-69
	41-60 Yaş	17	21,3			
	60 + Yaş	2	2,5			
	Toplam	80	100			
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	<18,5 BMI	5	6,2	2,3625	0,73336	16,6-35,7
	18,5-24,9 BMI	48	60,0			
	25-29,9 BMI	20	25,0			
	30-34,9 BMI	7	8,8			
Medeni Durum	Bekar	63	78,8	1,2125	0,41166	
	Evli	17	21,2			
	Toplam	80	100			
Meslek	Hekim	24	30,0	1,7000	0,46115	
	İntörn Hekim	56	70,0			
	Toplam	80	100			
Haftalık Çalışma Saati	0-40 Saat	53	66,3	1,3625	0,53353	12-100
	40-80 Saat	25	31,2			
	80 + Saat	2	2,5			
	Toplam	80	100			
Haftalık Nöbet Adedi	0-10 Adet	77	96,2	1,0375	0,19118	0-15
	10 + Adet	3	3,8			
	Toplam	80	100			

## Katılımcıların hekim ve intörn hekimlerin cinsiyetlerinin BKİ ve SYİ-2015 Puanlarının değerlendirilmesi

		Cinsiyet				p
		%	Erkek	%		
BKİ	<18,5	5	12,5	0	0,0	,001*,b
	18,5-24,9	29	72,5	19	47,5	
	25-29,9	6	15,0	14	35,0	
	30-34,9	0	0,0	7	17,5	
Toplam		40	100	40	100	
SYİ-2015 Puanı	1-20	18	45,0	14	35,0	,527 <sup>b</sup>
	21-30	19	47,5	24	60,0	
	30+	3	7,5	2	5,0	
Toplam		40	100	40	100	

**Sonuç:** Araştırma sonuçlarına göre yüksek stres düzeyine sahip bireylerin duygusal ve kontrolsüz yeme davranışlarının arttığı bulunmuştur. Kadın doktorların BKİ değerlerinin düşük olduğu görülmüştür. Hekimlerin stres düzeyleriyle intörn hekim olma durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diyet kalitesi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir, ancak çalışmaya katılanların genel olarak kötü diyet kalitesine sahip olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar, sağlık çalışanlarının beslenme ve stres yönetimi konularında bilinçlendirilmesi ve desteklenmesi gerektiğini vurgular niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** İş stresi, Diyet Kalitesi, Hekim Sağlığı

## PS-03

## Sağlıklı Hayat Merkezine Başvuran Hastalarda Aterojenik Plazma İndeksin Değerlendirilmesi

Mihriban ALEMDAR<sup>1</sup>, Duygu HOROZ<sup>2</sup>, Nuray YAZIHAN<sup>3</sup>

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Disiplinlerarası Gıda, Metabolizma ve Klinik Beslenme AD, Ankara

**Amaç:** Dünya'da ölümlerin ilk nedeni olan kardiyovasküler hastalık prevalansında ve kronik hastalıklarda özellikle Tip 2 Diyabette artış gözlenmektedir. Toplumumuzda da artmakta olan kardiyovasküler hastalıkların biyobelirteçlerinden birisi de Aterojenik Plazma İndekstir. Kesitsel bu çalışmada, Kayseri Melikgazi Sağlıklı Hayat Merkezi'ne başvuran hastalarda Aterojenik plazma indeksin değerlendirilmesinin yapılması ve beden kitle indeksi ile kan glukoz seviyesine ilişkin bilgi veren, pratikte sıklıkla kullanılan HbA1C parametresi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Yöntem:** Kesitsel olarak planlanan çalışmada Kayseri Melikgazi Sağlıklı Hayat Merkezi Beslenme ve Diyet Polikliniği'ne başvuran hastalardan, çalışmaya katılmayı kabul eden, 18-65 yaş aralığındaki 89 bireyin verileri toplanmıştır. Mevcut kan parametrelerinden kan bulguları (Trigliserit, HDL-Kolesterol, HbA1C) ile birlikte vücut ölçümleri (boy-ağırlık) alınmıştır. Aterojenik Plazma indeks Log<sub>10</sub> (TG/HDL-C) hesaplanmıştır. Sonuçlar SPSS-27 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Mann-Whitney U testi ve Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. p<0,05 değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Etik kurul izni Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan alınmıştır.

**Bulgular:** Başvuran hastaların yaş ortalaması 45,5± 7,9 dur. Katılımcıların %85'i kadınlardan oluşmaktadır. Ek hastalığa sahip bireylerin oranı %40 tır. Ortalama Aterojenik plazma indeks değeri 0,18±0,3 'tür. Aterojenik Plazma İndeks gruplaması yapıldığında bireylerin %50.6'sı yüksek risk grubunda yer almaktadır. Katılımcıların HbA1C değerlerine bakıldığında ortalama 5,86±0,6 olduğu gözlenmiştir. Beden kitle indeksi ortalaması 32,46±5,02 bulunmuştur. Yapılan analizde Aterojenik Plazma İndeksin HbA1C değeri 5,7 üzerinde olan grupta daha yüksek olduğu gözlenmiştir (p<0.008 ). Bu sonucu destekler nitelikte Aterojenik Plazma İndeks ile HbA1C arasında yapılan korelasyon analizinde p<0.05 düzeyinde anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca yaş artışı ile Aterojenik Plazma İndeks arasında da pozitif korelasyon tespit edilmiştir (p<0.05). Aterojenik Plazma İndeks ile beden kitle indeksi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

## Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	76	85,4
	Erkek	13	14,6
	Toplam	89	100
AIP Grupları	Düşük risk(<0,11)	35	39,3
	Orta risk(0,11-0,21)	9	10,1
	Yüksek Risk(>0,21)	45	50,6
	Toplam	89	100
Ek Hastalık Durumu	Var	36	40,4
	Yok	53	59,6
	Toplam	89	100
HbA1c gruplandırması	<%5,7	36	40,4
	%5,7-%6,4	44	49,4
	>%6,5	9	10,2
	Toplam	89	100

**Sonuç:** Yapılan çalışmada, polikliniğe başvuran hastaların çoğunluğunun (%60.7) Aterojenik Plazma İndeks değerinin orta ve yüksek risk grubunda olduğu tespit edilmiştir. Aterojenik plazma indeks değerinin yaş ve HbA1C değeri ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Artan kardiyovasküler hastalık riski açısından değerlendirme yapılırken bu parametrelerin de göz önünde bulundurulabileceği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Aterojenik Plazma İndeks, Kronik Hastalıklar, Glikolize hemoglobin A1c (HbA1c)



PS-04

**Gebelik ve Laktasyon Döneminde Probiyotik ve Prebiyotik Takviye Ürün Tüketim Durumunun Saptanması**BETÜL ERGÜL<sup>1</sup>, SİBEL ERDEM<sup>1</sup>, EMİNE MERVE EKİCİ<sup>2</sup>

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fethiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

**Amaç:** Bu çalışma gebelik ve laktasyon dönemindeki bireylerin probiyotik ve prebiyotik takviye ürün tüketim durumlarının belirlenmesi için yapılmıştır.

**Yöntem:** Gebelik veya laktasyon dönemindeki bireylerin probiyotik ve prebiyotik takviye ürün tüketim durumlarını belirlemek için araştırmacı konu ile ilgili literatür taramasından sonra kendi tarafından oluşturulan soruları online anket formunda hazırlayarak, sosyal medya hesabı üzerinden yayınlamıştır. Anket formunda; katılımcıların demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri, probiyotik ve prebiyotik kullanımına yönelik sorular sorulmuştur. Elde veriler üzerinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır (SPSS 25.0).

**Bulgular:** Yaş ortalaması  $21 \pm 55$  yıl olan katılımcıların %56,1'i gebelik ve %43,9'u laktasyon döneminde olup, çalışma toplam 139 kadın ile tamamlanmıştır. Katılımcıların %1,4'ü okur yazar, %8,6'sı ilköğretim, %22,3'ü ortaöğretim, %64,0'ı üniversite, %3,6'sı yüksek lisans/doktora mezunudur. Gelir durumlarına bakıldığında %52,5'inin geliri giderine eşit, %26,6'sının geliri giderinden fazla ve %20,9'unun geliri giderinden azdır. Katılımcı olan gebelerin %70,5'i ve laktasyon dönemindeki kadınların %90,2'si daha önceden probiyotik ve prebiyotik kavramlarını duyduklarını belirtmişlerdir. Gebe olan katılımcıların %17,9'u laktasyon dönemindeki katılımcıların %10,0'u probiyotik ve prebiyotik takviye ürün kullanmaktadır. Probiyotik ve prebiyotik takviye ürünü alan gebe katılımcıların %21,1'i doktor, %36,8'i diyetisyen, %31,6'sı arkadaş/tanıdık ve %10,5'i sosyal medyada tavsiye üzerine kullanmaktadır ( $p > 0,05$ ). Laktasyon dönemindeki katılımcıların ise %37,5'i doktor, %18,8'i diyetisyen, %25,0'i arkadaş/tanıdık ve %18,8'i sosyal medyada tavsiye üzerine takviye ürün almaktadırlar ( $p > 0,05$ ). Katılımcıların probiyotik ve prebiyotik kullanma nedenlerine bakıldığında gebe katılımcıların %35,0'i ve laktasyon dönemindeki katılımcıların %48,0'i bağırsak sağlığında olumlu etkisi olduğunu düşünmektedir. Gebe katılımcıların %32,5'i ve laktasyon dönemindeki katılımcıların %36,0'ı bağışıklık sistemini güçlendirdiği için kullanmaktadır. Gebe katılımcıların %22,5'i ve laktasyon dönemindeki katılımcıların %16,0'sı uykularını düzenlediği için kullanmayı tercih etmektedir. Ayrıca gebe katılımcıların %10,0'u ise yakınının fayda görüp kendisinin de fayda göreceği düşüncesi ile kullanmaktadır. Gebe kadınların %58,9'u ve laktasyon dönemindeki kadınların %49,1'i probiyotik katkılı gıdalar tükettikleri saptanmıştır. Gebelerin %41,1 ve laktasyon dönemindeki kadınların %50,9'u probiyotik katkılı gıdalar tüketmedikleri belirlenmiştir.

Gebelik ve Laktasyon Dönemindeki katılımcıların prebiyotik ve probiyotik kavramlarını bilme, takviyelerini kullanma ve kullanım tavsiyesi edenlere göre dağılımı

	Gebelik Dönemi	Laktasyon Dönemi
Probiyotik ve prebiyotik kavramlarını bilme durumları		
Evet	70,5	90,2
Hayır	29,5	9,8
Probiyotik ve prebiyotik takviye kullanma durumu		
Evet	17,9	10,0
Hayır	82,1	90,0
Probiyotik ve prebiyotik takviye kullanımını tavsiye eden		
Doktor	21,1	37,5
Diyetisyen	36,8	18,8
Arkadaş/Tanıdık	31,6	25,0
Sosyal Medya	10,5	18,7

**Sonuç:** Son yıllarda gebelik ve laktasyon döneminde fonksiyonel besin olarak bilinen prebiyotik ve probiyotiklerin kullanımı artmış olup, sağlık profesyonelleri tarafından önerilmektedir. Ülkemizde gebelik ve laktasyon dönemindeki bireylerin probiyotik ve prebiyotik kullanımı hakkında bilgilendirmeleri anne ve bebek sağlığını olumlu yönde etkilemesine yardımcı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** takviye, Probiyotik, Prebiyotik

PS-05

**SAMBUCUS NİGRA VE ANTI - İNFLAMATUAR ETKİSİ**DİLARA DEMİRAN<sup>1</sup>

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

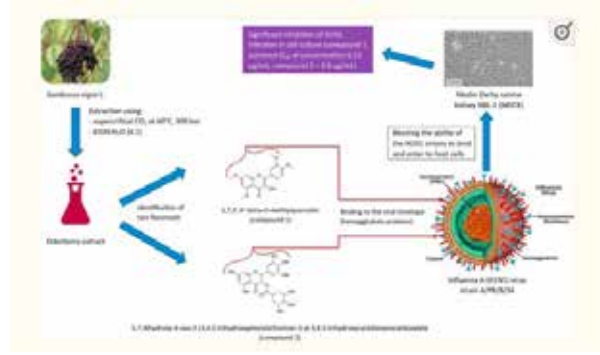
**Amaç:** İnflamasyon; mikroorganizmalar veya toksinlerin hücelere zarar vermesinin önlenmesi ya da zarar gören nekrotik dokuların uzaklaştırılmasını sağlayarak koruyucu etki yapan biyolojik bir yapıdır (Levinson, T,2022). İnflamatuar yanıt, inflamasyonlara karşı verilen başlangıç ve rezolüsyon olmak üzere iki aşamalı yanıtıdır. Başlangıç aşamasında makrofaj/mast hücreleri etkin etki göstermektedir. Proinflammatuar mediatörleri artmaktadır. İmmün yanıt aktivasyon ve vasküler geçirgenlik artar. Monosit/lenfosit transferleri gerçekleşir. İnflamatuar hücreler apoptoz olur. Rezolüsyon aşamasında inflammatuar yanıtla doku onarımı gerçekleşir. Homeostazın yeniden sağlanması gerçekleşir (Deng, H.,2017). Besin destekleri, genellikle birçok yan etki gösteren kimyasal ilaçlara iyi bir alternatif olabilir. Sambucus nigra (mürver) ekstraktları zengin fenolik bileşimi sayesinde yüksek bir antioksidan aktiviteye sahiptir (Ferraria vd,2020). Yüksek antioksidan özelliği ile bilinen sambucus nigranın anti - inflammatuar etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**Antioksidan - Oksidatif Stres Dengesi**

**Yöntem:** Sambucus nigra ekstraktları ile hücre inkubasyonundan sonra hücre içi ROS seviyelerinin belirlenmesi amaçlanan deneyde özellikle, mürver ekstraktın çok daha düşük konsantrasyonlarda etkili olduğu ve hücre içi ROS seviyesini istatistiksel olarak %9-15 oranında önemli ölçüde azaltmıştır. Anti - İnflamatuar araştırmalardan elde edilen bulgular, biyoaktif ekstraktların ve doğal bileşiklerinin, çeşitli pro - inflammatuar mediatörlerin üretiminde ana role sahip MAPK'ler gibi ana sinyal yollunu bloke ederek biyolojik özelliklerini göstermektedir. Sitokin fırtınası olarak bilinen bağışıklık yanıtını düzenleme potansiyeline sahip bir bitkidir. Sitokin fırtınası, vücudun aşırı miktarda sitokin üretmesi sonucu ortaya çıkan aşırı bir bağışıklık tepkisidir ve ciddi doku hasarına neden olabilir. Sambucus nigra, anti - inflammatuar özellikleri sayesinde sitokin fırtınasını düzenleyebilir ve bağışıklık sisteminin aşırı yanıtını kontrol altına alabilir.

**Bulgular:** Mürver çiçeği ekstraktları ile hücre inkubasyonundan sonra hücre içi ROS seviyelerinin belirlenmesini amaçlanan deneyde özellikle, mürver ekstraktın çok daha düşük konsantrasyonlarda etkili olduğu ve hücre içi ROS seviyesini istatistiksel olarak %9-15 oranında önemli ölçüde azaltmıştır (Laurutis, A., 2022). Sambucus nigra, flavonoidler ve fenolik bileşikler de anti-inflamatuar faktörler olarak etkili bir rol oynarlar. Doğal bileşiklerin anti-enflamatuar aktiviteleri çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir ve çok sayıda klinik öncesi çalışmada gözlemlenmiştir. Anti-inflamatuar araştırmalardan elde edilen bulgular, biyoaktif ekstraktların ve doğal bileşiklerinin, çeşitli proinflammatuar mediatörlerin üretiminde ana role sahip olan NF-κB ve mitojenle aktive olan protein kinazlar (MAPK'ler) gibi iki ana sinyal yolunu bloke ederek biyolojik özelliklerini gösterdiğini kanıtlamıştır (Arulselvan, P., 2016)

## Sambucus Nigra Etki Mekanizma



**Sonuç:** Sonuç olarak; Kara Mürver'in içeriğindeki antioksidanların anti-inflamatuar etkisinden dolayı inflamasyonların tedavilerinde, hastalık sürecini kısaltmada besin desteği olarak kullanılmaktadır. Besin desteği olarak kullanılmasının üst solunum yolu hastalıklarında semptomları azalttığı bilinmektedir. Bu bulgular ışığında viral enfeksiyonların sebep olduğu üst solunum yolu hastalıklarında yanlış antibiyotiklerin kullanımının önüne geçilmesi ve alternatif olarak soğuk algınlığı gibi rahatsızlıklar da ilaç kullanımının yerini alabilecek güvenli bir besin desteği olabileceği sonucuna varılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Anti-inflamatuar, Besin Desteği, Sambucus Nigra



### **Bilimsel Sekreteryaya**

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