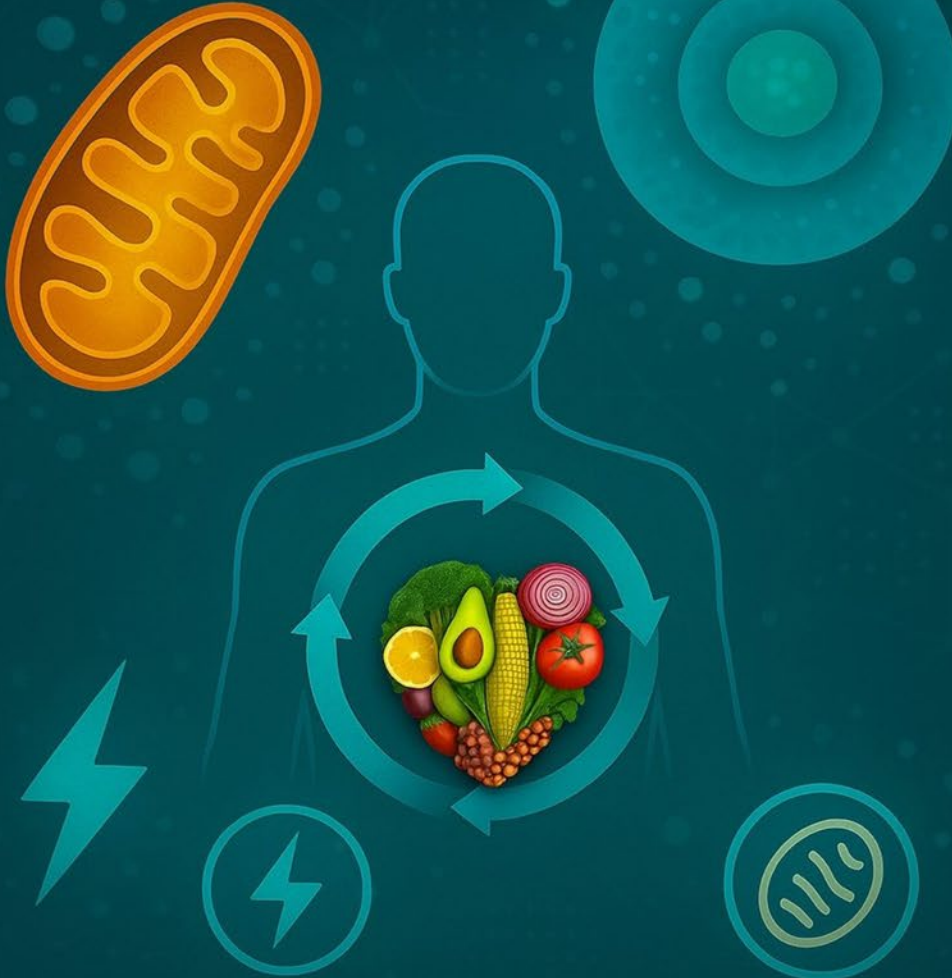




# III. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi

08-09 Mayıs 2026, İstanbul

Bilimden Kliniğe  
Metabolik Sağlık



**BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 124  
BİLİMDEN KLİNİĞE  
METABOLİK SAĞLIK

## III. BESLENME VE DİYETETİKTE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR KONGRESİ

08-09 MAYIS 2026, İSTANBUL  
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

**Editör**  
**Prof. Dr. Müge ARSLAN**

**Kapak ve Grafik Tasarım**  
**MADWORKS**

**ISBN**  
**978-625-91976-0-9**

**Yayıncılık Sertifika No**  
**69591**

**Baskı Tarihi**  
**2026**

**Baskı Sayısı**  
**1. Baskı**

**İletişim Bilgileri**  
**www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256**  
**Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14 Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye**

Copyright © 2026  
Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir.  
Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

# İÇİNDEKİLER



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| <u>KURULLAR</u>             | 6  |
| <u>DAVET MEKTUBU</u>        | 8  |
| <u>DAVETLİ KONUŞMACILAR</u> | 10 |
| <u>SÖZEL BİLDİRİLER</u>     | 12 |
| <u>POSTER BİLDİRİLER</u>    | 34 |

# KURULLAR

## KONGRE BAŞKANI

Prof. Dr. Müge ARSLAN (Üsküdar Üniversitesi)

## KONGRE SEKRETERLERİ

Arş. Gör. Ekin ÇEVİK (Üsküdar Üniversitesi)

Arş. Gör. Dr. Hatice ÇOLAK ÇETİNKAYA (Üsküdar Üniversitesi)

Öğr. Gör. Hatice Nurseda HATUNOĞLU (Üsküdar Üniversitesi)

## KONGRE DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. Ömer Faruk Doğan (Adana Şehir Hastanesi)

Prof. Dr. Gül Kızıltan (Başkent Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Z. Begüm Kalyoncu Atasoy (Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

Doç. Dr. Dyt. Tuğçe Aytulu (Amerikan Hastanesi)

Öğr. Gör. Kübra Şahin (Üsküdar Üniversitesi)

## BİLİM KURULU

Prof. Dr. Aytaç Atamer (NP İstanbul Beyin Hastanesi)

Prof. Dr. Bülent Yardımcı (Amerikan Hastanesi)

Prof. Dr. Gül Kızıltan (Başkent Üniversitesi)

Prof. Dr. Mahir Özmen

Prof. Dr. Müge Arslan (Üsküdar Üniversitesi)

Prof. Dr. Ömer Faruk Doğan (Adana Şehir Hastanesi)

Doç. Dr. Dyt. Tuğçe Aytulu (Amerikan Hastanesi)

Doç. Dr. Nazlı Batar (İstanbul Kültür Üniversitesi)

Doç. Dr. Olçun Yalav

Dr. Dyt. Dilek Doğan (Adana Şehir Hastaneleri)

Dr. Dyt. Olcay Barış

Dr. Dyt. Tuğçe Aytulu (Amerikan Hastanesi)

Dr. Öğr. Üyesi Bedia Fulya Çalikoğlu Barbaros (İstanbul Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe Özlü Karahan (Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Vahibe Uluçay Kestane (İstanbul Galata Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Z. Begüm Kalyoncu Atasoy (Sağlık Bilimleri Üniversitesi)

Öğr. Gör. Kübra Şahin (Üsküdar Üniversitesi)

Uzm. Dr. Füsün Helvacı (Koç Üniversitesi Hastanesi)

Uzm. Dyt. Handan Doğan Kavuştu (Amerikan Hastanesi)

# DAVET

# MEKTUBU

## Saygıdeğer Meslektaşlarım, Değerli Araştırmacılar ve Sağlık Profesyonelleri,

Sizleri 08-09 Mayıs 2026 tarihlerinde gerçekleştirilecek olan III. Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi'ne davet etmekten büyük bir mutluluk duyarım. Bu yıl kongremiz, güncel bilimsel gelişmeleri klinik uygulamalarla buluşturan "Bilimden Kliniğe Metabolik Sağlık" temasıyla sizlerle bir araya gelecek.

Kongremiz boyunca obezite, kardiyometabolik risk yönetimi, diyabet beslenmesi, kronik inflamasyon ve fonksiyonel beslenme yaklaşımlarına ilişkin güncel bilimsel çalışmaların, klinik deneyimlerin ve çok yönlü çözüm önerilerinin paylaşılacağı bilimsel açıdan zengin ve literatürdeki yenilikler ve bilgilerin paylaşıldığı bir program sizleri beklemektedir.

Bu yıl kongremizde; sözel ve poster bildirimleri ile genç araştırmacılara değerli bir akademik paylaşım ve görünür ortamı sunmanın yanı sıra ayrıca bu yıl ilk kez düzenlenecek olan "Gelenekten Geleceğe: Anadolu Mutfağında Sağlıklı Dönüşümler" workshop programı, kültürel mutfak mirasımızı bilimsel yaklaşımlarla harmanlayarak farklı bir deneyim alanı sağlayacaktır.

Kongremizin; bilimsel etkileşimi güçlendiren, yeni iş birliklerine kapı açan ve mesleki gelişime katkı sağlayan verimli bir platform oluşturacağına inanıyorum.. Sizleri aramızda görmek, bilgi ve deneyimlerinizi paylaşmanızdan mutluluk duyarız  
Kongremizde görüşmek dileğiyle

Sevgilerimle,

Prof. Dr. Müge ARSLAN  
Kongre Başkanı

# DAVETLİ KONUŞMACILAR

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Ömer Faruk Doğan - Prof. Dr. Gül Kızıltan

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr.  
Bülent Yardımcı  
"Obezite ve Kronik İnflamasyon"



Dr. Öğr. Üyesi  
Z. Begüm Kalyoncu Atasoy  
"Obezitede Kişiselleştirilmiş Tedavi:  
Epigenetik Perspektifler"



Prof. Dr.  
Mahir Özmen  
"Obezite Metabolik Hastalık Yarığında;  
Neden, Kime, Hangi Cerrahi Müdahale?"



Doç. Dr.  
Orcun Yalay  
"Obezite Tedavisinde  
Yeni Ufuklar; GLP-1 Analogları ve  
Metabolik Cerrahi"

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Ömer Faruk Doğan – Prof. Dr. Gül Kızıltan

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Aytaç Atamer  
"Metabolik Sağlıkta Mikrobiyota ve  
Sistemik İnflamasyon İlişkisi"



Dr. Dyt. Dilek Doğan  
"Yağ, Ağrı ve İnflamasyon:  
Beslenme Perspektifinde  
Lipödem Anlamak ve Yönetmek"



Dr. Öğr. Üyesi  
Fulya Çalıkoğlu Barbaros  
"İnflamasyon, Obezite ve Antiaging"



Doç. Dr. Nazlı Batar  
"Hücrel Yaşlanmayı  
Beslenme ile Yavaşlatmak:  
Longevity ve İnflamaging Üzerine"

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Arif Aktuğ Ertekin – Prof. Dr. Müge Arslan

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Ömer Faruk Doğan  
"Kardiyometabolik Sağlık Haritası:  
Risk Faktörleri ve Güncel Veriler"



Doç. Dr. Tuğçe Aytulu  
"Kardiyometabolik Riskleri Azaltmada  
Yaşam Tarzı Stratejileri"



Uzm. Dr. Füsün Helvacı  
"Kardiyometabolik Risk Yönetiminde  
Endotel Disfonksiyon"

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Arif Aktuğ Ertekin – Doç. Dr. Tuğçe Aytulu

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Gül Kızıltan  
"Makrobesin Dengesi ve Glisemik Kontrol:  
Karbonhidratın Gücü ve Alternatif Yaklaşımlar"



Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe Özlü Karahan  
"Bütünsel Temelli Diyetler ve Diyabet:  
Prognoz ve Klinik Sonuçlar"



Dr. Öğr. Üyesi Vahibe Uluçay Kestane  
"Diyabette Mitokondriyal Disfonksiyon:  
Beslenme Temelli Yaklaşımlar"

Oturum Başkanları:  
Doç. Dr. Nazlı Batar - Dr. Dyt. Tuğçe Aytulu

## KONUŞMACILAR



Dr. Dyt. Olcay Barış  
"Bariyatrik Cerrahi"



Uzm. Dyt. Handan Doğan Kavuştu  
"GLP-1 Kullanımı"



Dr. Dyt. Dilek Doğan  
"Lipödem"

# SÖZEL

# BİLDİRİLER

## III. Ulusal

## Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



### S.01

#### DİYABET YÖNETİMİNDE GÜNCEL TEKNOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Cansu Bahar MACİT<sup>1</sup>, Ayşenur EMİRHÜSEYİNOĞLU ÇALIK<sup>2</sup>,  
Pınar Ece KARAKAŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Arş. Gör, Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, diyabet yönetiminde kullanılan güncel glukoz izlem ve insülin uygulama teknolojilerinin glisemik kontrol üzerindeki etkilerini değerlendirmek, ulusal ve uluslararası kılavuzlar doğrultusunda klinik kullanımdaki yerlerini kanıta dayalı olarak ortaya koymaktır. Bu çalışmada PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında 2023–2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalar taranmıştır. Ayrıca Türk Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Diyabet Teknolojileri Kılavuzu ve American Diabetes Association Diyabette Bakım Standartları incelenmiştir. Literatür taramasında sürekli glukoz monitorizasyonu, aralıklı taramalı glukoz izleme, gerçek zamanlı glukoz izleme ve insülin uygulama sistemleri kapsamlı biçimde araştırılmıştır. Literatür bulguları, sürekli glukoz monitorizasyon sistemlerinin hedef aralıkta geçirilen süreyi artırdığını, hipoglisemi süresini azalttığını ve glisemik değişkenliği iyileştirdiğini göstermektedir. Gerçek zamanlı sürekli glukoz izleme sistemlerinin, aralıklı taramalı sistemlere kıyasla özellikle hipoglisemi yönetimi ve alarm özellikleri sayesinde daha etkili glisemik kontrol sağladığı bildirilmektedir. Akıllı insülin kalemleri ve otomatik insülin dağıtım sistemleri, doz atlamalarının azaltılması ve tedavi uyumunun artırılmasında klinik açıdan önemli katkılar sunmaktadır. Ambulatuvar glukoz profili raporları ise glisemik kontrolün standart ve karşılaştırılabilir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır. Diyabet teknolojileri, bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarını destekleyerek glisemik kontrolün iyileştirilmesinde önemli bir role sahiptir. Bu teknolojilerin etkin kullanımı, hasta özellikleri dikkate alınarak ve multidisipliner bir yaklaşımla planlanmalıdır.

**Anahtar kelimeler:** Diyabet, diyabet teknolojileri, sürekli glukoz monitorizasyonu, insülin tedavisi, glisemik kontrol



## S.02

### ARONYA MEYVESİ (ARONIA MELANOCARPA), TARÇIN (CINNAMOMUM VERUM) VE ZEYTİN YAPRAĞININ (OLEA EUROPAEA L.) EKSTRAKTLARININ RADİKAL SÜPÜRME AKTİVİTESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE POTANSİYEL SAĞLIK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Derya DEREGÖZÜ<sup>1</sup>, Salih TUNCA<sup>3,4</sup>, Selen AKBULUT<sup>3</sup>, Müge ARSLAN<sup>2</sup>, Aykut KUL<sup>5</sup>, İsra TOPTANCI<sup>6</sup>, Mesut IŞIK<sup>7</sup>, Semanur BAŞARAN<sup>7</sup>

<sup>1</sup>Dyt., Central Hospital, İstanbul

<sup>2</sup>Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>3</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Gıda Teknolojisi, İstanbul

<sup>4</sup>Atabay İlaç, Acıbadem R&D center, İstanbul

<sup>5</sup>İstanbul Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, İstanbul

<sup>6</sup>Gıda Mühendisi, İstanbul Gıda Kontrol Laboratuvarı, İstanbul

<sup>7</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Bilecik

#### ÖZET

Antioksidan açısından zengin bitkisel kaynaklar olan aronya (*Aronia melanocarpa*), tarçın (*Cinnamomum spp.*) ve zeytin yaprağı (*Olea europaea L.*) ekstraktlarının tekli ve kombinasyonlarının antioksidan aktivitelerini DPPH ve ABTS yöntemleriyle değerlendirmesidir. Bu çalışmada farklı numaralarla kodlanan bitki ekstraktlarının antioksidan aktiviteleri DPPH ve ABTS radikal süpürme yöntemleriyle belirlenmiştir. DPPH analizinde ekstraktlar farklı konsantrasyonlarda hazırlanarak DPPH çözeltisi ile reaksiyona sokulmuş, inkübasyon sonrası absorbans değerleri spektrofotometrik olarak ölçülmüş ve IC<sub>50</sub> değerleri hesaplanmıştır. ABTS yönteminde ise oluşturulan radikal katyonu ekstraktlarla reaksiyona sokulmuş, renk değişimi ölçülerek antioksidan kapasite IC<sub>50</sub> değerleri üzerinden değerlendirilmiştir. Sonuçların karşılaştırılmasında Trolox standart referans olarak kullanılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, DPPH analizine göre ekstraktların en güçlü radikal süpürme kapasitesi tarçın, aronya ve oleuropeinin üçlü karışımında gözlenirken; ABTS analizinde en yüksek etkinin tarçın ekstraktında olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara paralel olarak, bu ekstraktların yüksek antioksidan aktivite gösterme ve serbest radikalleri nötralize etme potansiyelinin güçlü olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular tarçın, aronya ve oleuropein ile hazırlanan üçlü bitkisel ekstrakt kombinasyonlarının güçlü serbest radikal süpürme kapasitesine sahip olduğu; reaktif oksijen türlerini etkili biçimde azaltarak hücre yapısı ve hücre matrisi oksidatif hasardan koruduğu ve bu sayede immün sistemle ilişkili hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde destekleyici bir potansiyel sunduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Diyabet, Antioksidan, Oksidatif Stres, Radikal Süpürme, DPPH, Ekstraksiyon

## S.03

### GİZLİ AÇLIĞIN ÖNLENMESİNDE FİLİZLENDİRİLMİŞ TAHILLARIN KULLANIM POTANSİYELİ

Ayşenur ÖZLER<sup>1</sup>, Mehmet AKBULUT<sup>2</sup>, Hacer ÇOKLAR<sup>2</sup>, Havvanur DEMİR<sup>1</sup>, Latif GÜMÜŞEL<sup>1</sup>, Ömer ÖZTÜRK<sup>1</sup>, İrem Sude ALTUNTAŞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Eksun Gıda, Ar-Ge, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği, Konya

#### ÖZET

Gizli açlık, yeterli enerji alımına rağmen demir, çinko, iyot ve vitaminler gibi temel mikro besin öğelerinin yetersizliği ile karakterize edilen ve küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Günümüzde yaklaşık 2 milyardan fazla insanın bu durumdan etkilendiği bildirilmektedir. Yeşil Devrim sonrası geliştirilen yüksek verimli tarım uygulamalarının, ürün miktarını artırmasına karşın besin yoğunluğunu azaltabildiği yönünde bulgular bulunmaktadır. Bu çalışma, filizlendirme (çimlendirme) teknolojisinin tahıllardaki mikro besin biyoyararlanımını artırmadaki rolünü ve bu yöntemle geliştirilen fonksiyonel ürünlerin gizli açlıkla mücadeledeki potansiyelini literatür verileri ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışma nitel bir literatür taraması olarak planlanmıştır. Gizli açlığın yaygınlığı, nedenleri ve sonuçları ile birlikte modern tarımın besin kalitesi üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Ayrıca tahıllarda bulunan antinütrisyonel bileşikler, özellikle fitik asidin mineral biyoyararlanımı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Filizlendirme sürecinin biyokimyasal etkileri, fitaz aktivitesi üzerindeki rolü ve bu sürecin besin profiline katkısı güncel çalışmalar üzerinden analiz edilmiştir. Ek olarak, filizlendirilmiş tahıl unlarının kraker gibi işlenmiş ürünlerde kullanımına yönelik araştırmalar değerlendirilmiştir. Literatür bulguları, yüksek verimli tarım uygulamalarının bazı tahıllarda demir ve çinko konsantrasyonlarında azalmaya yol açtığını göstermektedir. Tahıllarda doğal olarak bulunan fitik asidin bu minerallerle kompleks oluşturarak emilimi sınırladığı bilinmektedir. Filizlendirme işlemi sırasında aktive olan fitaz enzimi sayesinde fitik asit düzeylerinde önemli azalmalar gözlenmiş; buna bağlı olarak mineral biyoyararlanımının arttığı belirlenmiştir. Ayrıca filizlendirme ile protein sindirilebilirliğinin arttığı, B grubu vitaminler ile C ve E vitamini düzeylerinde yükselme olduğu ve antioksidan fenolik bileşiklerin arttığı rapor edilmiştir. Filizlendirilmiş buğday ununun, geleneksel una kıyasla daha düşük glisemik indeks ve daha yüksek besin yoğunluğu sunduğu da saptanmıştır. Filizlendirme, tahılların besin değerini artıran, düşük maliyetli ve sürdürülebilir bir biyoteknolojik yöntem olarak öne çıkmaktadır. Bu yöntemle elde edilen unların kraker gibi yaygın tüketilen ürünlerde kullanılması, mikro besin eksikliklerinin giderilmesinde doğal ve etkili bir yaklaşım sunmaktadır. Sentetik takviyelere alternatif olarak değerlendirilebilecek bu strateji, özellikle gelişmekte olan ülkelerde gizli açlıkla mücadelede önemli bir araç olabilir. Gelecek çalışmaların, filizlendirme koşullarının optimizasyonu ve bu ürünlerin endüstriyel ölçekte üretilebilirliğine odaklanması önerilmektedir.

**Anahtar Kelime:** Gizli Açlık, Filizlendirme, Biyoyararlanım, Fonksiyonel Atıştırmalık, Fitik Asit



## S.05

### DİYET KALİTESİ VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER ARASINDAKİ İLİŞKİ: AKDENİZ VE DASH DİYETLERİNE UYUMUN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ

Seher ABASIZ<sup>1</sup>, Müge ARSLAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, bireylerin antropometrik ölçümleri ile Akdeniz diyetine uyum düzeyi ve DASH diyet kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesidir. Bu kapsamda, Türkiye’de Afyonkarahisar ilinde bulunan yetişkin bireylere, sosyodemografik özellikleri ve beslenme alışkanlıklarını içeren sorular, antropometrik ölçüm, Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS) ve DASH Diyet Kalitesi Ölçeği (DASH-Q)’nden oluşan anketler yüz yüze uygulanmıştır. Toplanan veriler SPSS v27 yazılımı aracılığıyla analiz edilmiştir. Yaş ortalaması 36,04±12,91 olan 600 bireyin BKİ ortalaması 25,35±3,86 kg/m<sup>2</sup>, bel/kalça genişliği ortalaması 0,82±0,07 cm’dir. DASH toplam puan ortalaması: 36,27±6,91 olup orta düzey DASH diyet kalitesine sahiptirler. MEDAS toplam puan ortalaması: 7,43±1,87 olup Akdeniz diyetine kabul edilebilir düzeyde uyum sağlamaktadırlar. Katılımcıların “BKİ (kg/m<sup>2</sup>)” değerleri arttıkça, DASH toplam puanları %27,7 (s=-0,277; p<0,001) ve MEDAS toplam puanları %12,9 oranında azalmaktadır (s=-0,129; p<0,01). Katılımcıların “Bel Çevresi (cm)” değerleri arttıkça, DASH toplam puanları %31 (s=-0,310; p<0,001) ve MEDAS toplam puanları %19,4 oranında azalmaktadır (s=-0,194; p<0,001). Katılımcıların “Kalça Çevresi (cm)” değerleri arttıkça, DASH toplam puanları %21,9 (s=-0,219; p<0,001) ve MEDAS toplam puanları %16,7 oranında azalmaktadır (s=-0,167; p<0,001). Katılımcıların “Bel / Kalça Oranı” değerleri arttıkça, DASH toplam puanları %33,2 (s=-0,332; p<0,001) ve MEDAS toplam puanları %20,5 oranında azalmaktadır (s=-0,205; p<0,001). Akdeniz ve DASH diyetlerine uyum ile antropometrik özellikler arasında ilişki saptanmış olup, uyum arttıkça BKİ, bel çevresi genişliği, kalça çevresi genişliği ve bel/kalça genişliği azalmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Akdeniz diyeti, DASH diyeti, BKİ, Antropometrik ölçümler, Beslenme

## S.06

### BLUE ZONE DİYETLERİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME İLİŞKİSİ

Beyzanur ÖZSOY<sup>1</sup>, Pınar Ece KARAKAŞ<sup>1</sup>,  
Ayşenur EMİRHÜSEYİNOĞLU ÇALIK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

#### ÖZET

Beslenme alışkanlıkları, yaşam süresi ve sağlıklı yaşlanmayı etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu derlemenin amacı, uzun ömürlülükle ve sürdürülebilirlikle ilişkilendirilen Blue Zone bölgesi olarak tanımlanan dört bölgenin beslenme alışkanlıklarının araştırılması; sürdürülebilir beslenme ve Akdeniz diyetiyle ilişkisinin değerlendirilmesidir. Bu çalışmada PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında 2015-2025 yılları arasında yayımlanan çalışmalar taranmıştır. Literatür taramasında sürdürülebilir diyetler, Akdeniz diyeti ve Blue Zone diyetleri kapsamlı olarak araştırılmıştır. Blue Zone diğer bir deyişle Mavi Bölgeler, Japonya’da Okinawa, Yunanistan’da Ikaria, İtalya’da Sardinia ve Kosta Rika’da Nikoya bölgelerini kapsamaktadır. Bu bölgelerde yaşayan popülasyonlar genellikle sağlıklı ve uzun bir ömürle karakterize edilmektedir. Bu bölgelerin beslenme tarzı incelendiğinde bitkisel ağırlıklı beslenme, baklagil ve tam tahıl tüketiminin yüksek miktarda oluşu ve işlenmiş besinlerin sınırlı tüketimiyle karakterize olduğu görülmektedir. Bölge bazlı bakıldığında, Sardinia’da ekşi mayalı tam buğday ekmekleri, Ikaria’da zeytinyağı, Okinawa’da tatlı patates ve çeşitli deniz yosunları, Nikoya’da ise siyah fasulye öne çıkan besinlerdendir. İtalya ve Yunanistan’da bulunan mavi bölgeler için Akdeniz diyetinin varyantı tanımı da öne çıkmaktadır. Akdeniz diyetinin dünyanın en sağlıklı diyet modellerinden biri olarak tanımlandığı ve sürdürülebilir bir diyet modeli olduğu bilinmektedir. Ancak Akdeniz diyet modeline uygun beslenen her popülasyonun aynı derecede uzun ömürlü olmadığı, yalnızca diyetle değil aktif yaşam tarzı, genetik faktörler ve besinlerin yerel, doğal kaynaklardan elde edilmesi gibi unsurlarla birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir. Belirli kültürel ve çevresel bağlarla bütünleşen Mavi Bölge diyetleri uzun ömürlülükle ve genel sağlıkla ilişkili olsa da bu diyetlerin doğrudan genel popülasyon. Buna karşın Akdeniz diyeti hem sağlık hem de çevresel sürdürülebilirlik açısından güçlü ve uygulanabilir bir beslenme modeli olarak öne çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Blue Zone, Akdeniz diyeti, uzun ömürlülük, sürdürülebilir beslenme, bitki bazlı diyet



## S.07

### DİYET MODELLERİNİN NÖROBİLİŞSEL FONKSİYONLAR VE MENTAL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Müge BÜYÜKÇELEBİ<sup>1</sup>, Şimal KUZEYİ<sup>1</sup>, Esra KARAKILIÇ<sup>1</sup>, Kübra YILDIZ<sup>1</sup>, Şeymanur TELLİOĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Ketojenik, Akdeniz, bitkisel temelli ve MIND diyetinin nörobilişsel işlevler ve mental sağlık üzerindeki etkilerini güncel bilimsel literatür ışığında incelemek ve diyet modellerini etki mekanizmaları, potansiyel faydaları, riskleri açısından karşılaştırmaktadır. Nörobilişsel fonksiyonlar; bellek, dikkat, yürütücü işlevler ve problem çözme gibi zihinsel süreçleri kapsayan temel beyin fonksiyonlarıdır. Bu fonksiyonlar ile mental sağlık, bireyin psikolojik ve sosyal iyi oluşunu içeren dinamik etkileşim içerisinde ve beslenme alışkanlıkları bu süreçlerde önemli bir değiştirilebilir faktördür. Beslenme modelleri; oksidatif stres, inflamasyon, bağırsak-beyin aksı ve nörotransmitter dengesi üzerinden nörobilişsel fonksiyonlar ve mental sağlık üzerinde etkisi olabilmektedir. Akdeniz diyeti antioksidan ve anti-inflamatuar özellikleriyle bilişsel gerilemeyi ve nörodejeneratif hastalık riskini azaltmakta, MIND diyeti bilişsel performansı korumakta ve demans riskini azaltmaktadır. Bitkisel temelli diyetlerin ruh sağlığını olumlu etkileyebileceği, ancak dikkatle değerlendirilmesi gerektiği; ketojenik diyetin nöroprotektif mekanizmalarla bilişsel işlevleri destekleyebileceği, fakat uzun süreli uygulanabilirliğinin sınırlı olduğu belirtilmektedir. Farklı diyet modellerinin nörobilişsel fonksiyonlar ve mental sağlık üzerinde çeşitli biyolojik mekanizmalar aracılığıyla etkili olduğu, ancak bu etkilerin daha net ortaya konulabilmesi için uzun dönemli çalışmalara ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Nörobilişsel fonksiyonlar, Mental sağlık, Diyet modelleri.

## S.08

### DOĞURGANLIK ÇAĞINDAKİ KADINLARDA FOLİK ASİT FARKINDALIĞI VE AKDENİZ DİYETİ İLİŞKİSİ

Yasmin MENGÜLLÜOĞLU<sup>1</sup>, Hülya DEMİR<sup>2</sup>, Elif Burcu BALI<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul, İstanbul

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, Ankara

#### ÖZET

Bu çalışma, İstanbul'da özel bir polikliniğe başvuran 18-45 yaş kadınlarda folik asit farkındalığı ve kullanımı ile Akdeniz Diyeti'ne uyum arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Bu çalışmada tanımlayıcı ve ilişkisel boyutta düzenlenerek doğurganlık çağındaki kadınlar dahil edilerek totalde 144 kadının katılımı sağlanmıştır. Veriler toplanırken, konu ile bağlantılı olan literatürlerin taranması sonucu oluşturulan bir anket formu, 3 günlük besin tüketim kaydı, besin tüketim sıklığı ve Akdeniz Diyeti'ne olan uyumu ölçmek için MEDAS ölçeği kullanılmıştır. Bu değerlerin analizi için ise SPSS 26 programı kullanılmıştır. Akdeniz Diyeti ve folik asit arasındaki ilişkiyi belirlemek için MEDAS ölçeğinden elde edilen puanlar ile farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki istatistiksel bir şekilde analiz edilmiştir. Katılımcıların %97,9'u folik asidi daha önce bildiğini söylemesine rağmen sadece %51,4'ü günlük alınması gereken folik asit miktarını doğru bildiği bulunmuştur. Akdeniz Diyeti'ne uyum MEDAS ölçeğine göre ortalama uyum puanı 4,70±1,79 olarak saptanmış olup katılımcıların %63,2'sinin düşük düzeyde uyum sağladığı gözlenmiştir. Akdeniz Diyeti ile folik asit farkındalığı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (r=0,454; p<0,01). Folik asit kullanan bireylerin MEDAS puanları, kullanmayan bireyler ile karşılaştırıldığında kullanan kişilerde daha anlamlı düzeyde daha yüksek uyum gözlenmiştir (p<0,01). Folik asit takviye olarak kullanılan bireylerde bile farkındalığın düşük olduğu görülmüştür. Akdeniz Diyeti'ne olan uyumun artması sonucunda kişilerin folik asit farkındalığı ve kullanımının artışı arasında pozitif ilişki gözlenmiştir.

**Anahtar Kelime:** Akdeniz Diyeti, Folik Asit, MEDAS ölçeği



## S.09

### MATERNAL ULTRA-İŞLENMİŞ BESİN TÜKETİMİ VE PRENATAL SONUÇLAR: GÜNCEL KANITLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Deniz ELİBOL<sup>1</sup>, Tuğba KÜÇÜKKASAP CÖMERT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Ankara

#### ÖZET

Bu çalışmada maternal ultra-işlenmiş besin (UIB) tüketimi ile prenatal sonuçlar arasındaki ilişkinin güncel literatür ışığında değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, maternal ultra-işlenmiş besin tüketimi ile prenatal sonuçlar arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen bir literatür derlemesidir. Konuya ilişkin çalışmalar Mart 2026'ya kadar PubMed, Google Scholar ve YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanlarında taranmıştır. Tarama sürecinde “ultra-processed food”, “maternal diet”, “pregnancy”, “prenatal outcomes”, “birth outcomes” ve “NOVA classification” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. İngilizce ve Türkçe yayımlanmış, gebelik döneminde ultra-işlenmiş besin tüketimi ile prenatal sonuçlar (doğum ağırlığı, gestasyonel yaş, gebelik komplikasyonları vb.) arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen çalışmalar konu bütünlüğü açısından incelenmiş ve bulgular prenatal sonuçlar üzerindeki potansiyel etkileri açısından değerlendirilmiştir. Ultra-işlenmiş besinler, çekici, lezzetli, ucuz ve kullanışlı ürünler olarak tasarlandıkları için küresel besin tedarik sisteminde giderek daha yaygın hale gelmiştir. ABD ve İngiltere gibi gelişmiş ülkelerde toplam enerji alımının %50'sinden fazlasını oluşturdukları ve alt-orta gelirli ülkelerde de diyetin önemli bir bileşeni haline geldikleri bildirilmektedir. Ultra-işlenmiş besin tüketimindeki artışın serbest şeker, toplam yağ ve doymuş yağ alımındaki artışla ilişkili olduğu; buna karşılık lif, protein, potasyum, çinko ve magnezyum ile A, C, D, E, B3 ve B12 vitaminlerinin alımında azalma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Gebelik sırasında maternal beslenmenin yeterliliği perinatal sağlık sonuçlarının önemli belirleyicilerinden biridir. Bu nedenle ultra-işlenmiş besin tüketiminin maternal ve fetal sağlık üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi önem kazanmaktadır. Kohort çalışmalarının meta-analizleri, maternal diyetin ultra-işlenmiş besinlerden zengin olmasının gestasyonel diyabet ve preeklampsi riskinde artış ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yenidoğan sonuçları açısından literatürde tutarsız bulgular rapor edilmiştir. Maternal UIB tüketiminin prenatal ve yenidoğan sonuçları üzerindeki etkilerinin daha net ortaya konabilmesi için farklı popülasyonlarda gerçekleştirilecek prospektif ve uzun dönemli çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Ultra-işlenmiş besinler, gebelik, prenatal sonuçlar, maternal beslenme

## S.10

### LİPÖDEMDE KANITA DAYALI DİYET YAKLAŞIMLARI

Dilek DOĞAN

Adana Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Beslenme ve Diyet Bölümü

#### ÖZET

Lipödem, tanısal farkındalığı düşük olan ve sıklıkla obezite veya lenfödem olarak yanlış teşhis edilen çoğunlukla kadınlarda görülen vücudun her iki tarafını da etkileyen, simetrik yağ birikimi ve uzuvlarda dokunma hassasiyeti ile karakterize anormal bir yağ dokusu birikimidir. Hastaların yaşam kalitelerinin artması, günlük yaşamdaki faaliyetlerini sürdürebilmesi için tıbbi beslenme tedavisi ve fizik tedavi önemli bir rol oynamaktadır. Etiyolojisi ve patofizyolojisi net olarak bilinmeyen bir yağ doku hastalığı olan lipödemde hastaların iltihaplı dokusunu azaltmak farklı diyet yaklaşımları literatürde yer almaktadır. Bu çalışmada kılavuzların önerdiği diyet yaklaşımlarının lipödemli hastaların vücut kompozisyonlarındaki değişimleri özetlenmiştir. Kanıta dayalı diyelerin ve besin takviyelerinin lipödem tedavisi üzerindeki etkisini değerlendirmek için kapsamlı bir literatür taraması yapılmıştır. Literatür taraması PubMed/Medline, Web of Science, Scopus, ScienceDirect ve Google Scholar bibliyografik veritabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Lipödem, esas olarak kadınları etkileyen, etiyolojisi bilinmeyen kronik bir yağ dokusu bozukluğudur. Lipödem tedavisinde en etkili diyet yaklaşımı konusunda net bir fikir birliği bulunmamaktadır. En son Alman S2 kılavuzu (2024), lipödem yönetiminde Akdeniz diyeti için güçlü bir fikir birliği önerisi sunarken, ketojenik diyet için de bir fikir birliği sağlamaktadır. Bu, özellikle alt vücutta anormal yağ birikimi ile karakterize kronik bir durum olan lipödem yönetiminde diyet müdahalelerinin rolünün giderek daha fazla kabul gördüğünü yansıtmaktadır. Akdeniz diyeti genel sağlık yararları nedeniyle önerilirken, ketojenik diyet lipödem hastalarında iltihabı azaltma ve semptomları iyileştirme potansiyeli nedeniyle dikkat çekmektedir. Lipödemde genel beslenme önerileri olarak, kısa süreli diyetlerden kesinlikle kaçınılmalı, enerji alımı ve harcaması dengesi göz önünde bulundurulmalıdır. Hastalar, yaşamlarının geri kalanında sürdürülebilir bir şekilde uygulayabilecekleri yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme ve besin çeşitliliği konusunda eğitilmelidir. Hiperinsülinemi azaltmak için, öğünler arasında 4-6 saatten fazla süre olmamalı az ve sık yemek yemeye dikkat edilmelidir. Şeker ve şeker içeren yiyecekler, atıştırmalıklar, kan şekeri seviyelerini artıran işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır. Sağlıklı yağ tüketimi artırılmalı, trans yağlardan kaçınılmalı, fiziksel aktivite artırılmalıdır. Vücut ağırlığı izlenmeli, kontrol edilmeli, yönetilmeli, takip edilmelidir.

**Anahtar Kelime:** Lipödem, Akdeniz diyeti, Ketojenik Diyet



## S.11

### ÇÖLYAK HASTALARINDA BESİN TUTUMLARI VE DAVRANIŞLARI İLE BESİN GÜVENCESİZLİĞİNİN İNCELENMESİ

Figen ELBİR<sup>1</sup>, Merve Elif ALTUNTAŞ<sup>1</sup>, Nisa ALTUNTAŞ<sup>1</sup>, Sanem GÜVEN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Rumeli Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Araştırmanın amacı, çölyak hastalarının glütensiz beslenmeye yönelik tutumları, yeme davranışları ve gıda güvencesizliği deneyimlerini değerlendirmek ve diyetle uyumu etkileyen sosyoekonomik ve bireysel faktörleri incelemektir. Türkiye’de yaşayan Çölyak hastalığı tanısı almış 221 yetişkin birey üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, veriler araştırmacılar tarafından çevrim içi anket yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplamada Sosyo-demografik Bilgi Formu, Çölyak Hastalığı Besin Tutum ve Davranışları Ölçeği (ÇH-BTD) ve Gıda Güvencesizliği Deneyim Formu (FIES) kullanılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 32.1±10.3 yıl olup, %68.3’ünün kadın (n=151) ve %31.7’sinin erkek (n=70) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların besin güvencesizliği düzeyleri incelendiğinde, %55,2’sinin düşük, %29,0’unun orta ve %15,8’inin yüksek düzeyde besin güvencesizliği yaşadığı belirlenmiştir. Çölyak beslenme durumuna göre yapılan karşılaştırmada, gruplar arasında besin güvencesizliği düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu saptanmıştır (p = 0,002). Post-hoc analiz sonuçları, farkın özellikle gıda güvenliği iyi olan grup ile ciddi derecede güvensizlik yaşayan grup arasında olduğunu göstermiştir (p = 0,005). Aylık hane gelirine göre besin güvencesizliği düzeyleri karşılaştırıldığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir (  $\chi^2(3) = 28.25$ , p < 0.001). Buna karşın çölyak beslenme durumu açısından gruplar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (  $\chi^2(3) = 6.85$ , p = 0.077). Çalışma, glütensiz ürünlere erişimde yaşanan güçlüklerin, ekonomik yük ve diyetin sürdürülebilirliği gibi faktörlerin besin güvencesizliği üzerinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Elde edilen sonuçlar, çölyak hastalarında beslenme güvenliğinin yalnızca klinik değil aynı zamanda sosyoekonomik bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde glütensiz diyetle erişim zorluklarının beslenme kalitesini olumsuz etkilediğini desteklemektedir.

**Anahtar kelimeler:** besin güvencesizliği, besin tutumu, çölyak

## S.14

### BESLENME-DİYETETİK ÖĞRENCİLERİNDE OBEZİTE FARKINDALIĞI VE DUYGUSAL YEME ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Elif Buse AYDIN<sup>1</sup>, Duru KOÇTÜRK<sup>1</sup>, Betül ÇALIŞKAN<sup>2</sup>, Kamile KARA YILMAZ<sup>2</sup>, Nurcan YABANCI AYHAN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Ankara

<sup>2</sup>Uzm. Dyt., Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik, Ankara

<sup>3</sup>Prof. Dr., Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik, Ankara

#### ÖZET

Obezite; alınan ve harcanan enerji dengesizliğinden kaynaklanan ve vücutta sağlığı bozacak biçimde aşırı yağ birikimine bağlı ortaya çıkan, birçok hastalığın sebebinin oluşturduğu kronik bir rahatsızlıktır. Duyusal tetikleyicilerin başrolde olduğu duygusal yeme gibi çeşitli yeme davranışları obeziteyi tetikleyebilmekte buna karşın farkında olma gibi başa çıkma stratejileri obeziteyi önlemede faydalı olabilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı; Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinde obezite farkındalığı ve duygusal yeme arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Çalışmamız 1919B012427723 numaralı TÜBİTAK-2209-A kapsamında desteklenen araştırmanın ön sonuçlarını içermektedir. Çalışma Eylül 2025-Nisan 2026 tarihleri arasında, Ankara’da 18-25 yaş arası 408 kız ve 21 erkek toplam 429 Beslenme ve Diyetetik öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara genel bilgiler, besin tüketim sıklığı anketi, Obezite Farkındalık Ölçeği (OFÖ) ve Duygusal Yeme Ölçeği (DYÖ)’nin yer aldığı anket formu yüz yüze uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 21,67±1,59 yıl, Beden Kütle İndeksi (BKİ) ortalamaları 21,49±3,30 kg/m<sup>2</sup> olup örneklemin çoğunluğu 4. sınıf öğrencilerinden (%31,6) oluşmaktadır. Sınıflar arası ölçek puanlarında OFÖ (F(3,424) = 2,993, p0,05). Bu çalışma sonucunda Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde obezite farkındalığı ve duygusal yeme davranışı ölçek puanlarının sınıflar arasında farklı olduğu ancak OFÖ ve DYÖ ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Çalışma sonuçlarında anlamlı bir farklılık görülmemiş olsa da obezite farkındalığının duygusal yeme davranışını önlemede olumlu etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin farkındalıklarının yüksek olmasının meslek hayatlarında koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında bir fark oluşturabileceği göz önüne alınmalıdır. Bu konudaki ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite farkındalığı, duygusal yeme, beslenme ve diyetetik



## S.15

### YETİŞKİNLERDE BEDEN ÖZ ŞEFKAT DÜZEYİ İLE YEME DAVRANIŞLARI VE BESLENME OKURYAZARLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Aysima CAN<sup>1</sup>, Bersun Dide DEMİREL<sup>1</sup>, Sena ÇAĞAN<sup>1</sup>, Sümeyye AKSOY<sup>1</sup>, Zeynep KELEŞ<sup>1</sup>, Ayşe Betül BİLEN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Dyt., İstanbul Atlas Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Atlas Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, yetişkin bireylerde beden öz şefkat düzeyleri ile yeme davranışları ve beslenme okuryazarlığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca, bu değişkenlerin X, Y ve Z kuşakları arasındaki olası farklılıklarının saptanması ve kuşak bazlı karşılaştırmalı bir analiz yapılması hedeflenmiştir. Tanımlayıcı kesitsel tipte tasarlanan bu çalışmaya, İstanbul Atlas Üniversitesi Hastanesi'ne başvuran 18-65 yaş aralığındaki 150 yetişkin dahil edilmiştir. Katılımcılara sosyodemografik özellikleri içeren genel bilgiler formu, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-Tr21), Beden Öz Şefkat Ölçeği ve Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Aracı (YBOYDA)'nın yer aldığı anket formu yüz yüze olarak uygulanmış ve değerlendirilmiştir. Kuşaklar arası karşılaştırmalarda, bedensel kabul düzeyinin X kuşağında (18,92±4,73), Z kuşağına (16,83±4,55) göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur (p=0,044). Duygusal yeme ve kontrolsüz yeme puanları Z kuşağında diğer kuşaklara oranla ileri düzeyde anlamlı şekilde yüksek saptanmıştır (p=0,001). Korelasyon analizi sonuçlarına göre, beden öz şefkatinin ayrışma boyutu ile duygusal yeme (r=0,454; p=0,000) ve kontrolsüz yeme (r=0,335; p=0,000) arasında pozitif yönlü; bedensel kabul ile duygusal yeme (r=-0,339; p=0,000) ve kontrolsüz yeme (r=-0,198; p=0,015) arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Porsiyon miktarı bilgisinin, bedensel kabul ile negatif (r=-0,249; p=0,002), ayrışma ile pozitif (r=0,189; p=0,021) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, beden öz şefkati, yeme davranışları ve beslenme okuryazarlığının yetişkinlerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürmelerinde birbirini tamamlayan bileşenler olduğunun önemini vurgulamaktadır. Özellikle Z kuşağında ki duygusal yeme eğiliminin yüksekliği, beslenme danışmanlığı süreçlerinde psikososyal destek ve farkındalık temelli yaklaşımlara duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Mevcut literatürde bu üç değişkenin kuşaklar üzerinden karşılaştırmalı olarak ele alınması çalışmamızı özgün kılmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Öz şefkat, beden algısı, beslenme okuryazarlığı, duygusal yeme, yeme davranışları

## S.16

### İNŞAAT İŞÇİLERİNDE STRES FAKTÖRLERİNİN DUYGUSAL YEME VE OBEZİTE ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ezgi SAKAR SCHOİNAS<sup>1</sup>, Aleyna ERÖZCAN<sup>1</sup>, Cahit ERKUL<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul Galata Üniversitesi, İstanbul

<sup>2</sup>Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yakın Doğu Üniversitesi, Mersin

#### ÖZET

Bu çalışma, yüksek fiziksel iş yükü, uzun çalışma saatleri ve iş güvencesizliği nedeniyle stres düzeyi artan inşaat işçilerinde stres, yeme davranışları ve obezite arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Yetmiş sekiz inşaat işçisi, demografik bilgileri, Farkındalıkla Yeme Ölçeği (Türkçe uyarılama YFÖ-30) ve Üç Faktörlü Yeme Ölçeği'ni (TFEQ-R21) içeren çevrimiçi bir anketi gönüllü olarak doldurmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 34,41 ± 9,73 yıl olarak saptanmıştır. TFEQ ve YFÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonlar bulunmuştur. Bilişsel kısıtlama ile YFÖ toplam puanı arasında orta düzeyde negatif ilişki saptanmıştır (r=-0,496; p<0,001). Kontrolsüz yeme ile YFÖ toplam puanı arasında da benzer şekilde orta düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur (r=-0,591; p<0,001). Duygusal yeme alt boyutu YFÖ toplam puanı ile negatif ilişkili bulunmuş (r=-0,504; p<0,001) ve TFEQ toplam puanı da YFÖ toplam puanı ile orta düzeyde negatif korelasyon göstermiştir (r=-0,585; p<0,001). Bilişsel Kısıtlama, Kontrolsüz Yeme ve Duygusal Yeme alt boyutlarında daha yüksek TFEQ puanları; Düşünmeden Yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Bilinçli Beslenme ve Etkileşim alt boyutlarında daha düşük YFÖ puanlarıyla ilişkili bulunmuş, bu durum stres altında farkındalıkla yemenin azaldığını göstermiştir. Sonuç olarak, stresli çalışma koşulları inşaat işçilerinde yeme farkındalığını azaltmakta ve sağlıksız yeme davranışlarına yatkınlığı artırmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** inşaat işçileri, stres, duygusal yeme, farkındalıkla yeme, obezite, yeme davranışı



## S.17

### DEMİRYOLU ULAŞIMINDA BESLENME HİZMETLERİ

Sude Nur GENÇ<sup>1</sup>, Alperen KARABAĞ<sup>1</sup>, Zeynep Begüm Kalyoncu ATASOY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Ankara

#### ÖZET

Demiryolu taşımacılığı, farklı seyahat sürelerinde, büyük miktarlarda yolcu ve yük taşıyabilmesi nedeniyle sık tercih edilmektedir. Tren içi beslenme hizmetleri, insanların seyahatlerinde en çok hatırlanan özelliklerdendir. Bu çalışmanın amacı demiryolu ulaşımında beslenme hizmetlerine yönelik yapılan çalışmaların incelenmesidir. Mart 2026 'ya kadar yayınlanan çalışmaları derlemek üzere PubMed, Google Akademik ve Yök Tez Merkezi taranmıştır. Demiryolu ulaşımı, toplu beslenme sistemleri, tren içi beslenme hizmetleriyle ilgili anahtar kelimeler kullanılarak erişilen özgün araştırma ve derleme makaleler kullanılmıştır. Demiryolu taşımacılığında, gelişmiş teknolojilere dayalı, yolculuk süresine göre belirli beslenme standartlarını sağlayan bir tren içi beslenme hizmeti geliştirilmiştir. 3 saate kadar olan yolculuklarda yolculara şu içeceklerin sunulması gerekmektedir: meyve suyu, çeşitli sular, çay, kahve, süt ve istenirse yoğurt veya dondurma. 3 ila 5 saatlik bir yolculukta, içeceklerin yanı sıra hafif yemekler sunulması tavsiye edilmektedir: soğuk atıştırmalıklar, sandviçler, hamur işleri ve diğer ürünler ile şekerlemeler "öğle yemeği kutuları" şeklinde sunulmalıdır. Daha uzun yolculuklarda yolcuların sıcak yemeklere ihtiyacı olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, yolcuların milliyet, dini inanç, etnik grup ve fiziksel sağlık açısından homojen olmaması göz ardı edilmemelidir. Yolcular her zaman yemekler arasından seçim yapabilmelidir. Trenlerde sunulan yüz yüze müşteri hizmetlerinin yanı sıra, çevrimiçi hizmetler de geliştirilmelidir. Örneğin Çin yolculara online platformlar tarafından sağlanan yemek teslimat hizmetlerine benzer bir yiyecek ve içecek sipariş modülünü demiryolu ulaşımına entegre ederek demiryoluyla ilgili danışmanlık hizmetleri sunmayı amaçlayan LLM4Rail adında bir konsept geliştirmiştir. Bu konseptte göre yolcular trene binmeden önce çevrimiçi olarak yemek siparişlerini verebilmektedirler. Siparişin alınmasının ardından, restoranlar yemeği hazırlayıp trene teslim eder, böylece yolcular trene bindikten sonra yemeklerin tadını çıkarabilirler. Tren içi beslenme hizmetlerinin ihtiyaçlara göre çeşitlendirilmesi ve dijital çözümlerle desteklenmesi, müşteri deneyimlerini olumlu etkilemektedir. Bu alanda yapılacak çalışmaların artırılması, hizmet kalitesinin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Demiryolu ulaşımı, toplu beslenme sistemleri, tren içi beslenme hizmetleri

## S.18

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET/OYUN BAĞIMLILIĞIYLA DİYET VE UYKU KALİTESİNİN ARAŞTIRILMASI

Doç. Dr. Muhammet Ali CEBİRBAY<sup>1</sup>, Muhammed Emin KÖKTAŞ<sup>1</sup>, Ruşan Yusuf SARAN<sup>1</sup>, Bahadır UYGUR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Konya

#### ÖZET

Araştırmada Konya'da üniversite öğrencilerinde internet ve oyun bağımlılığı ile diyet ve uyku kalitesinin arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma örneklemini 456 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler, demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve antropometrik ölçümler, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği, Pittsburgh Uyku Kalitesi Ölçeği ve 24 saatlik besin tüketim kaydı olmak üzere anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Veriler, SPSS 25.0 programı ve Besin tüketim kaydı BeBiS kullanılarak analiz edilmiş ve değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre oyun bağımlılığı puan ortalamaları erkeklerde (47,9±19,51), kadınlara (33,7±14,80) göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). Katılımcıların %76,6'sında klinik düzeyde kötü uyku kalitesine sahip olduğu (PUKİ >5) ve artan internet bağımlılığının uykuya dalma süresini uzatarak kaliteyi düşürdüğü belirlenmiştir. Teknolojik cihaz kullanım süresi incelendiğinde internet bağımlılığı riski (p=0,000) ve uyku kalitesindeki bozulma (p=0,028) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öğrencilerin %95,8 gibi büyük bir çoğunluğunun diyet kalitesinin düşük seviyede kaldığı bulunmuştur. Ayrıca, internet bağımlılığı düzeyi ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (p=0,000). Korelasyon analizleri, dijital bağımlılık arttıkça fiziksel aktivitenin azaldığını ve öğün atama sıklığının arttığını göstermektedir. Ayrıca, obez bireylerde internet ve oyun bağımlılığı puanlarının normal bireylere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu saptanmıştır. Çalışma, internet ve oyun bağımlılığının, üniversite öğrencilerinde uyku ve diyet kalitesini eş zamanlı olarak bozan kritik faktörler olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağımlılıklar, genç yetişkinlerde hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı tehdit etmektedir. Dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerinin, diyet ve uyku eğitimlerini de kapsayacak şekilde multidisipliner olarak yapılandırılması önerilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** İnternet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, diyet kalitesi, uyku kalitesi.



## S.19

### HUZUREVİNDE YAŞAYAN BİREYLERİN MALNÜTRİSYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yelda TANRIVERDİ<sup>1</sup>, Dilara BIÇAKÇI<sup>1</sup>, Erva ERYILMAZ<sup>1</sup>, Şeyma TUNÇ<sup>1</sup>, Zeynep YÜKSEL<sup>1</sup>, Sanem GÜVEN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, İstanbul Rumeli Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde malnütrisyon yaşam kalitesini ve fonksiyonel bağımsızlığı olumsuz etkileyen önemli geriatrik sorundur. Çalışmanın amacı, huzurevinde yaşayan bireylerde malnütrisyon düzeylerini belirlemek, sosyodemografik bilgiler ve antropometrik ölçümler aralarındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma; İstanbul'daki üç ayrı huzurevinde yaşayan, 65 yaş ve üzeri 60 birey üzerinde kesitsel ve tanımlayıcı olarak yürütülmüştür. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri, antropometrik ve el kavrama gücü ölçümleri alınmıştır. Beslenme durumu MNA- SF ve MUST ölçekleri ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya toplam 60 birey dahil edilmiş olup katılımcıların %55'i (n=33) kadın, %45'i (n=27) erkeklerden oluşmaktadır. MNA tarama puanına göre bireylerin %26.7'si (n=16) normal nütrisyonel durumda, %56.7'si (n=34) malnütrisyon riski altında ve %16.7'si (n=10) malnütrisyonlu olarak sınıflandırılmıştır. MUST puanına göre ise bireylerin %76,7'si düşük risk, %13,3'ü orta risk, %10'u yüksek risk altındadır. MNA toplam puanı, MUST toplam puanı, el kavrama gücü ve yaş arasındaki ilişkiler değerlendirildiğinde MNA ve MUST puanları arasında güçlü bir negatif korelasyon gözlemlendi ( $r = -0.710$ ,  $p < 0.001$ ). El kavrama gücü, MNA puanı ile pozitif korelasyon gösterdi ( $r = 0.293$ ,  $p = 0.023$ ), ancak MUST puanı ile anlamlı bir ilişki göstermedi ( $p > 0.05$ ). Yaş, MNA puanı ( $r = -0.306$ ,  $p = 0.017$ ) ve el kavrama gücü ( $r = -0.329$ ,  $p = 0.010$ ) ile anlamlı negatif korelasyon gösterirken, MUST puanı ile pozitif korelasyon gösterdi ( $r = 0.314$ ,  $p = 0.015$ ). Beslenme durumunun malnütrisyon riskiyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha iyi beslenme durumu daha yüksek kas gücüyle bağlantılıyken, yaşlanma hem beslenme durumunu hem de kas gücünü olumsuz etkiliyor gibi görünmektedir. Sonuçlar, özellikle yaşlı bireylerde fonksiyonel gerilemeyi önlemek için erken beslenme değerlendirmesi ve müdahalesinin önemini vurgulamaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Antropometrik ölçüm, Malnütrisyon, Geriatri

## S.20

### ALZHEİMER HASTALIĞINDA BAĞIRSAK MİKROBIYOTASININ ROLÜ

Fatma Su BÖREKÇİ<sup>1</sup>, Ayşenur EMİRHÜSEYİNOĞLU ÇALIK<sup>2</sup>, Pınar Ece KARAKAŞ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Arş. Gör., Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Son yıllarda yapılan çalışmalar, bağırsak mikrobiyotası ile Alzheimer hastalığı arasında potansiyel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bağırsak-beyin ekseninde disbiyozisin nörolojik hastalıkların gelişiminde rol oynayabileceği, özellikle Alzheimer hastalığında bu etkileşimin önem kazandığı bildirilmektedir. Akdeniz diyetinin, zengin besin çeşitliliği sayesinde hem bağırsak mikrobiyotası hem de Alzheimer hastalığına yönelik gereksinimleri destekleyebileceği öne sürülmektedir. Bu derleme, Alzheimer hastalığı ve bağırsak mikrobiyotası arasındaki etkileşimi güncel literatür ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu derleme çalışmasında konuya ilişkin güncel literatür incelenmiş, Alzheimer hastalığı, bağırsak mikrobiyotası ve beyin-bağırsak etkileşimi arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. İncelenen çalışmalarda bağırsak mikrobiyotası, beslenme örüntüleri ve Alzheimer hastalığına ilişkin nörobiyolojik mekanizmalar ele alınmıştır. Beyin ile bağırsak; vagus siniri, enterik sinir ağı, mikroorganizmaların oluşturduğu biyokimyasal reaksiyonların ürünleri ve immün sistem gibi çeşitli yollarla bağlantılıdır. Bağırsak mikrobiyotası disbiyozisi durumunda nörolojik hastalıkların gelişebileceği ve Alzheimer hastalığının bu hastalıkların başında geldiği bildirilmektedir. Ayrıca bağırsak mikrobiyotasında meydana gelen değişikliklerin nöroinflamasyon, amiloid beta birikimi ve bilişsel bozulma ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, bağırsak mikrobiyotasının Alzheimer hastalığının patogeneğinde önemli bir rolü olabileceğini göstermektedir. Beyin-bağırsak bağlantısı immün sistem ve mikroorganizmaların biyokimyasal etkileşimleri üzerinden çift yönlü olarak kurulmaktadır. Bu çift yönlü iletişim sürecinde bilişsel, duygusal, davranışsal ve diğer fizyolojik faktörler bağlamında etkileşimler bulunmaktadır. Bu faktörlerin hem ayrı ayrı beyin ve bağırsak mikrobiyotasıyla çift yönlü ilişkilere girdiği hem de beyin-bağırsak arasındaki çift yönlü iletişimden etkilendiği sonucuna varılmıştır. Alzheimer hastalığı ve bağırsak mikrobiyotası etkileşimi kapsamında daha geniş popülasyonlarda yapılmış klinik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda beslenme temelli yaklaşımlar, bağırsak mikrobiyotasının düzenlenmesi yoluyla Alzheimer hastalığında umut verici olabilir.

**Anahtar kelimeler:** Alzheimer, beslenme, beyin-bağırsak etkileşimi, bağırsak mikrobiyotası



## S.21

### SEPSİSLİ YOĞUN BAKIM HASTALARINDA OMEGA-3, C VİTAMİNİ VE D VİTAMİNİ TAKVİYESİNİN KLİNİK SONUÇLARA ETKİSİ

Esin ÇAKIR<sup>1</sup>, Hatice ÇOLAK ÇETİNKAYA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Çalışmanın amacı, sepsisli yoğun bakım hastalarında omega-3, C vitamini ve D vitamini takviyesinin mortalite, hastane yatış süresi, YBÜ yatış süresi, mekanik ventilasyon gereksinimi ve inflamatuvar belirteçler gibi birçok klinik sonuca etkisini incelemektir. Çalışma; literatürde yer alan güncel meta-analizlerin, randomize kontrollü çalışmaların ve klinik araştırmaların incelenmesi yoluyla hazırlanmış tanımlayıcı bir derleme niteliğindedir. Literatür taraması PubMed, ScienceDirect ve Google Akademik gibi veri tabanları kullanılarak yapılmıştır. Sepsis, enfeksiyona karşı düzensiz konak cevabın sebep olduğu, hayati tehlikeye yol açan organ disfonksiyonudur. Sepsis, YBÜ hastalarında sık karşılaşılan klinik bir tablodur. Omega-3 takviyesinin sepsisli kritik hastalardaki etkinliği değişkenlik göstermektedir. Bulgular, omega-3 kullanımının hastane ve YBÜ yatış sürelerini kısaltabileceğine özellikle parenteral uygulamalarda mortaliteyi azaltabileceğine işaret etmektedir. Omega-3 takviyesi CRP, lökosit gibi inflamatuvar belirteçler ve SOFA skorunda da anlamlı faydalar sağlayabilmektedir. Buna karşın çalışmalar, omega-3 takviyesinin mekanik ventilasyon süresi üzerinde anlamlı bir iyileşme sağlamadığını göstermektedir. C vitamini takviyesi incelenen tüm çalışmalarda sepsisli kritik hastalara parenteral yolla uygulanmıştır. C vitamini çoğu çalışmada mortalite ve SOFA skoru üzerinde anlamlı bir iyileşme sağlamamıştır. Yatış süreleri ve vazopresör kullanım süresi gibi klinik sonuçlarda ise heterojen bulgular mevcuttur. D vitamini takviyesinin klinik sonuçlara etkisi değişkenlik göstermektedir. 2022 tarihli geniş kapsamlı bir meta-analiz, enteral ve parenteral D vitamini uygulamasının YBÜ yatış süresini anlamlı derecede azalttığını göstermektedir. D vitamininin mekanik ventilasyon, APACHE II ve SOFA skoru gibi organ fonksiyon belirteçlerinde etkisi ise heterojenlik göstermektedir. Sepsisli yoğun bakım hastalarında omega-3, C vitamini ve D vitamini takviyesi bazı klinik sonuçlarda fayda sağlayabilir. Fakat literatürde enteral ve parenteral uygulama yollarının karşılaştırılmasını içeren çalışmaların sınırlılığı, takviye dozlarının farklılık göstermesi ve araştırılan klinik sonuçların çalışmalara göre değişkenlik göstermesi; omega-3, C vitamini ve D vitamini takviyelerin klinik sonuçlarda etkisinin net olarak ortaya koyulamamasına sebep olmuştur. Bu takviyelerin sepsisli yoğun bakım hastalarında önerilebilmesi için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelime:** Sepsis, Yoğun Bakım, Omega-3, C vitamini, D vitamini

## S.22

### SPİNAL MUSKÜLER ATROFİDE KEMİK SAĞLIĞI VE D VİTAMİNİ

Tuba Bayrak<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Diyetisyen, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye,

#### ÖZET

Spinal musküler atrofi (SMA), ilerleyici kas zayıflığı ve hareket kısıtlılığı ile karakterize genetik bir nöromusküler hastalık olup kemik sağlığı üzerinde önemli etkilere sahiptir. Azalmış fiziksel aktivite, mekanik yüklenmenin yetersizliği ve kas kütleindeki kayıp, kemik mineral yoğunluğunda azalma ve kırık riskinde artışa yol açmaktadır. Bu derlemenin amacı, SMA'lı bireylerde kemik sağlığı ile ilişkili beslenme faktörlerini değerlendirmek ve özellikle D vitamininin rolünü incelemektir. Bu çalışma derleme niteliğinde olup, SMA hastalarında kemik mineral yoğunluğu, beslenme durumu ve D vitamini düzeyleri ile ilişkili literatür bulguları incelenmiştir. Mevcut çalışmalar doğrultusunda beslenme ile ilişkili risk faktörleri ve mikrobesein yetersizlikleri değerlendirilmiştir. SMA hastalarında kas kütleindeki azalma ve mekanik yüklenmenin yetersizliği, kemik mineral yoğunluğunda belirgin düşüşe neden olmakta ve osteopeni, osteoporoz ile kırık riskini artırmaktadır. Özellikle ambulasyon yeteneği sınırlı bireylerde bu durum daha belirgindir. Disfaji, gastrointestinal problemler ve yetersiz besin alımı gibi beslenme güçlükleri, malnütrisyon riskini artırarak kemik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Enerji gereksiniminin düşük olması mikrobesein alımını sınırlayabilmektedir. D vitamini eksikliği, yetersiz diyet alımı ve sınırlı güneş maruziyeti nedeniyle SMA'lı bireylerde yaygın olarak görülmektedir. D vitamini düzeyleri ile kemik mineral yoğunluğu arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. Erişkin SMA hastalarında D vitamini yetersizliğinin yüksek prevalansa sahip olduğu ve kırık insidansının arttığı gösterilmiştir. SMA hastalarında kemik sağlığı önemli bir klinik sorun olup düşük kemik mineral yoğunluğu ve artmış kırık riski ile ilişkilidir. D vitamini, kemik mineralizasyonu üzerindeki kritik rolü nedeniyle bu süreçte önemli bir belirleyicidir. Bu nedenle SMA'lı bireylerde D vitamini düzeylerinin düzenli olarak izlenmesi, yeterli alımın sağlanması ve gerekli durumlarda takviye edilmesi gerekmektedir. Beslenme yönetiminin bireyselleştirilmesi ve multidisipliner yaklaşımla planlanması önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Spinal musküler atrofi, kemik sağlığı, D vitamini, kemik mineral yoğunluğu



## S.24

### YAPAY ZEKÂ, GIDA OKURYAZARLIĞI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

Alperen KARABAĞ<sup>1</sup>, Sude Nur GENÇ<sup>1</sup>, Emine Merve EKİCİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, Ankara

#### ÖZET

Teknolojideki hızlı gelişmeler bireylerin sağlık ve beslenme davranışlarını giderek daha fazla etkilemektedir. Yapay zekâ (Artificial Intelligence, AI) uygulamaları beslenme alanında giderek yaygınlaşırken, gıda okuryazarlığı bireylerin sağlıklı ve sürdürülebilir gıda seçimleri yapabilmesinde önemli bir belirleyici olarak öne çıkmaktadır. Bu derleme, yapay zekâ uygulamalarının gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir beslenme davranışları ile olan ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu derleme kapsamında, Şubat 2026'ya kadar yayımlanmış ilgili çalışmalar PubMed, Scopus ve Google Akademik veri tabanları kullanılarak taranmıştır. Türkçe ve İngilizce yayımlanmış; yapay zekâ uygulamaları, gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir sağlıklı beslenme davranışları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar değerlendirmeye alınmıştır. Dahil edilen çalışmalar konu bütünlüğü açısından incelenmiş ve bulgular yapay zekâ kullanımının gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir beslenme davranışları üzerindeki potansiyel etkileri doğrultusunda değerlendirilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalar, AI tabanlı öneri ve karar destek sistemlerinin gıda okuryazarlığı ile pozitif yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir. Bu sistemlerin, karmaşık beslenme verilerini bireylerin anlayabileceği daha basit ve uygulanabilir bilgilere dönüştürerek gıda okuryazarlığının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği bildirilmektedir. Ayrıca bireylerin beslenme alışkanlıklarını takip etmelerine olanak sağlayan AI destekli uygulamaların, gıda seçimlerine yönelik farkındalığı ve bilinçli tüketim davranışlarını artırabileceği vurgulanmaktadır. Bununla birlikte, yapay zekâ temelli teknolojilerin kişiselleştirilmiş beslenme önerileri sunarak sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliğine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir. Ancak dijital teknolojilerin aşırı kullanımının ve dijital eşitsizliklerin bu potansiyelin etkin şekilde kullanılmasını sınırlayabileceği ifade edilmektedir. Literatürde ayrıca gıda okuryazarlığının sürdürülebilir beslenme ile kesiştiği alanlar; yerel gıda tüketiminin desteklenmesi, gıda israfının azaltılması, biyolojik çeşitliliğin korunması ve düşük karbon ayak izine sahip diyetlerin tercih edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Mevcut literatür, yapay zekâ uygulamaları, gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir sağlıklı beslenme davranışları arasında potansiyel bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, bu ilişkinin daha net ortaya konulabilmesi için farklı popülasyonlarda gerçekleştirilecek daha geniş örneklemli, prospektif ve uzun dönemli araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Artificial Intelligence, Food Literacy, Sustainable Healthy Diet

# POSTER

# BİLDİRİLER

## III. Ulusal

Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



### P.01

#### GELENEKSEL VE ATA TOHUMU TAHILLARININ BİYOAKTİF İÇERİĞİ VE GLİSEMİK YANIT ÜZERİNE ETKİSİ

Rabia Nur TERZİ<sup>1</sup>, Şevval AKGÜN<sup>1</sup>, Feyza EVSEN<sup>1</sup>,  
Öğr. Gör. Hatice Nurseda HATUNOĞLU<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul  
<sup>2</sup>Öğr. Gör., Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma, geleneksel ve ata tohumlu tahılların besin bileşimi, içerdiği biyoaktif bileşenler ve sağlık üzerindeki potansiyel etkilerini literatür taraması çerçevesinde incelemek amacıyla yapılmıştır. Tahılın genotipi kadar işlenme yöntemi de metabolik yanıtı etkilemektedir. Tam tane formlar ve ekşi maya fermentasyonu, glisemik yanıtı azaltarak ata tohumlarının obezite ve Tip 2 diyabet yönetimindeki potansiyel yararını artırmaktadır. Tahıllar, dünya genelinde ve Türkiye’de temel besin gruplarından biri olup hem enerji sağlaması hem de kolay ulaşılabilirliği nedeniyle insan beslenmesinde merkezi rol oynamaktadır. Günlük beslenmede ekmek, bulgur, pirinç ve makarna gibi tahıl ürünlerinin geniş kitleler tarafından tüketilmesi, bu grubun gıda güvenliği açısından stratejik önem taşımaya katkı sağlamaktadır. Tam tahıl ürünlerinin sistematik bir şekilde tüketilmesinin, metabolik sağlık parametreleri üzerinde çok boyutlu ve pozitif katkılar sağladığı kaydedilmektedir. Kompleks karbonhidratlar ve beraberindeki düşük glisemik indeks özellikleri sayesinde, kan glikozu regülasyonunu destekledikleri ve bu bağlamda tip 2 diyabet, obezite ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların önlenmesi ve yönetiminde potansiyel faydalar sağlayabileceğine yönelik bulgular elde edilmiştir. Geleneksel ve ata tohumlu tahıllar, besinsel içerikleri ve biyoaktif bileşen zenginlikleri nedeniyle sağlıklı beslenme açısından önemli bir potansiyele sahiptir. Bu tahılların korunması, üretiminin desteklenmesi ve günlük beslenme örüntülerine dahil edilmesi hem bireysel sağlık hem de sürdürülebilir beslenme yaklaşımları açısından önem taşımaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Ata tohumu, Geleneksel tahıllar, Besin bileşimi, Biyoaktif bileşenler, Glisemik yanıt



## P.02

### BESLENME, MİKROBİYOTA VE ÖSTROJEN METABOLİZMASI: ESTRABOLOMUN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Zeynep Merve KARAOĞLU<sup>1</sup>, Zuhar ÇETİN<sup>1</sup>, Ceydanur KARAOĞLU<sup>1</sup>, Duygu KOLAKOĞLU<sup>1</sup>, Özlem KARACA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci , Üsküdar Üniversitesi , Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı ; beslenme,barsak,mikrobiyotası ve östrojen metabolizmasının arasındaki ilişkiyi incelemek ve estrobolomun östrojen dengesi rolünün kadın sağlığı üzerindeki etkilerini ortaya koymaktır. Östrojen-gmGUS arasındaki denge bozulduğunda, östrojen metabolizması bozulur. Jinekolojik kanserler, menopoz sendromu vb. gibi östrojenle ilişkili hastalıklara ve bu süreçleri hızlandırabilecek bağırsak disbiyozuna yol açar. Disbiyoz sonucu bağırsak mikrobiyomu çeşitliliğinin azalması, -glukuronidaz aktivitesini azaltır. Bu azalan -glukuronidaz aktivitesi, östrojenin aktif formlarına dekonjugasyonun bozulması ve dolaşımdaki aktif formlarının azalmasına neden olur. Dolaşımdaki östrojenlerdeki azalma, obezite, metabolik sendrom, kardiyovasküler hastalık ve bilişsel gerileme gibi hipoöstrojenik patolojilere yol açabilir. Bacteroides suşlarının artması gmGus aktivitesinin artışına neden olur. Pre ve probiyotiklerin bağırsaklardaki gm-Gus aktivitesini baskılayarak östrojen ile ilişkili kanser riskini azalttığı çalışmalarla gösterilmiştir. Özellikle yüksek yağlı ve düşük lifli diyetler, plazma östrojen seviyelerini artırırken, Bitkisel bazlı ve liften zengin diyetler östrojenin atılımını artırarak plazma seviyelerini düşürür. Soya ve diğer bitkisel kaynaklı fitoöstrojenler, östrojen reseptörlerine bağlanarak östrojenik veya antiöstrojenik etkiler gösterir. Yakın tarihli bir çalışmaya, 12 hafta boyunca 45 ile 55 yaş arasında, genel durumu sağlıklı ve hafif menopoz belirtileri gösteren Japon kadınlar dahil edilmiştir. Fermente gıdalardan elde edilen farklı bakteri suşları uygun ortamlarda çoğaltılarak -glukuronidaz aktiviteleri değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, Lactobacillus brevis KABP052'nin test edilen bakteri türleri arasında en yüksek -glukuronidaz işlevine sahip tür olduğu belirlenmiştir. Bu probiyotik formülün, menopoz öncesi ve sonrası kadınlarda östrojen seviyelerinin korunmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Sonuçlar, menopoz sürecinde estrobolomun hedeflenmesine yönelik probiyotik yaklaşımların potansiyel bir seçenek olabileceğini göstermektedir. Mevcut sonuçlara baktığımızda estrabolo- mun östrojen üzerinde önemli rol aldığını görmekteyiz. Estrabolum üzerinde dengesizlikler meydana geldiğinde; meme kanseri, polikistik over sendromu, menopoz semptomları gibi sorunlarla ilişkilendirilmektedir. Bağırsak mikrobiyotası çeşitliliği ve -glukuronidaz aktivitesi östrojenin hepatik dolaşımını etkileyip hormonal dengeyi değiştirebilmektedir . Beslenme , mikrobiyota ve östrojen bütün olarak kabul edilip çalışmalar bu çerçevede devam etmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Estrabolum , Östrojen , Mikrobiyota , Beslenme , Kadın Sağlığı , DIM, Menopoz, β- glukuronidaz

## P.03

### TATLANDIRICILARIN (ASPARTAM, STEVIA, SUKRALOZ) BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI VE METABOLİK SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Doğa FIRAT<sup>1</sup>, Sude YILMAZ<sup>1</sup>, Elif SARIKAYA<sup>1</sup>, Nisanur ÇELİK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmada, yapay tatlandırıcıların bağırsak mikrobiyotası ve metabolik sağlık üzerindeki etkilerinin güncel literatür doğrultusunda değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar, yapay tatlandırıcıların bağırsak mikrobiyotası üzerinde tür ve doza bağlı değişikliklere yol açabileceğini göstermektedir. Özellikle Jotham Suez ve arkadaşlarının insan ve hayvan modellerinde yürüttüğü çalışmada, yapay tatlandırıcı tüketiminin mikrobiyota bileşimini değiştirerek glukoz toleransını olumsuz etkileyebileceği bildirilmiştir. Daha güncel çalışmalarda ise bu etkinin her bireyde aynı olmadığı, bireysel mikrobiyota kompozisyonuna bağlı olarak farklı metabolik yanıtlar gelişebileceği vurgulanmıştır. Ayrıca María J. Ruiz-Ojeda ve arkadaşları, farklı yapay tatlandırıcıların mikrobiyota üzerindeki etkilerinin kimyasal yapılarına göre değiştiğini ve bazı türlerin yararlı bakteri popülasyonlarında azalmaya neden olabileceğini belirtmiştir. Xiaoming Bian ve arkadaşlarının in vitro çalışmasında ise sukraloz ve benzeri tatlandırıcıların bağırsak bakterilerinde biyofilm oluşumu ve gen ekspresyonunu etkileyebileceği gösterilmiştir. Bununla birlikte, sistematik derlemeler, mevcut bulguların heterojen olduğunu ve insan çalışmalarının sınırlı kaldığını vurgulamaktadır. Yapay tatlandırıcıların bağırsak mikrobiyotası ve metabolik sağlık üzerindeki etkileri karmaşık olup, yalnızca kalori içeriği ile açıklanamamaktadır. Mevcut kanıtlar, bu etkilerin bireysel farklılıklar ve kullanılan tatlandırıcının türüne bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Daha güçlü ve uzun süreli insan çalışmalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** yapay tatlandırıcılar, bağırsak mikrobiyotası, disbiyozis, metabolik etkiler, glukoz intoleransı



## P.04

### BESLENME ZAMANLAMASININ POLİKİSTİKOVER SENDROMUNDA İNSÜLİN DİRENCİ VE ANDROJEN DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Ebru Zehra AKAR<sup>1</sup>, Bilge Ceren ÇELEBİ<sup>1</sup>, Seray AÇIKGÖZ<sup>1</sup>, Sude İrem GÜLER<sup>1</sup>, Fahri Emre GÜNDOĞDU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmada, Polikistik Over Sendromu (PKOS) tanısı almış bireylerde sirkadiyen ritim odaklı beslenme stratejilerinin insülin direnci, hiperandrojenizm ve kardiyometabolik risk faktörleri üzerindeki olası etkilerin değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Yakın tarihli bir çalışmada, sekiz saatlik zaman kısıtlı beslenmenin PKOS üzerindeki klinik etkilerini incelemektedir. Buna göre, bu yöntemin insülin direncini önemli ölçüde iyileştirdiği, hormon seviyelerini dengelediği ve adet döngüsünü düzenlediği belirtilmiştir. Bir meta-analiz çalışmasında ise aralıklı açlık uygulamalarının PKOS tanılı kadınlarda fiziksel ve biyokimyasal etkileri kapsamlı şekilde değerlendirmiştir. Kanıtlar, bu beslenme modelinin vücut ağırlığı ve bel çevresini azalttığını, kan şekeri ve insülin dengesini normalize ederek metabolik sağlığı iyileştirdiğini göstermektedir. Öte yandan, aralıklı açlığın serbest androjen indeksini düşüren ve PKOS yönetiminde güvenilir olan ilaç dışı bir strateji olduğu doğrulanmıştır. Bir başka sistematik derlemede ise aralıklı açlık uygulamalarının PKOS hastalarındaki metabolik ve hormonal etkileri, güncel veriler ışığında analiz edilmiştir. Buna göre, bu beslenme modelinin insülin hassasiyetini artırarak glukoz metabolizmasını düzenlediği ve hiperandrojenizm semptomlarını hafiflettiği ortaya konmuştur. Aralıklı açlığın lipid profilini iyileştirip kardiyovasküler riskleri azaltarak hormonal dengeyi yeniden inşa eden kanıta dayalı bir müdahale stratejisi olduğunu teyit edilmiştir. Sonuç olarak, PKOS patofizyolojisindeki hiperinsülinemi ve hiperandrojenizm arasındaki kısır döngünün, modern beslenme stratejileriyle kırılabilirliğini ve bu doğrultuda, öğün zamanlamasının optimize edilmesine yönelik müdahalelerin PKOS yönetiminde metabolik çevreyi iyileştiren ve tedavi başarısını artıran kritik bir klinik müdahale olarak değerlendirilebileceği görülmektedir. Bu protokolün, PKOS yönetiminde düşük maliyetli, uygulanabilir ve etkili bir birinci basamak yaşam tarzı tedavisi olarak değerlendirileceği daha fazla kapsamlı çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Polikistik Over Sendromu, Beslenme Zamanlaması, Sirkadiyen Ritim, İnsülin Direnci, Hiperandrojenizm, Zaman Kısıtlı Beslenme

## P.05

### YAPAY TATLANDIRICILARIN BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ, MİKROBİYOTA VE NÖROİNFLAMASYON ÜZERİNE ETKİLERİ

Ece Şeyma KAYA<sup>1</sup>, İrem GAYIR<sup>1</sup>, Ayşe Duru GÜN<sup>1</sup>, Özüm Hilal ÇAVUŞ<sup>1</sup>, Can Görkem SARAĞ<sup>1</sup>, Kübra ŞAHİN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Öğr. Gör, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma, yapay tatlandırıcıların beyin-bağırsak eksenini üzerinden bağırsak mikrobiyotası ve nöroinflamasyon ile olan ilişkisini mevcut literatür doğrultusunda değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Rafine şeker tüketimindeki artış, obezite, tip 2 diyabet ve diğer metabolik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır. Bu durum, enerji alımını azaltmak amacıyla düşük veya ihmal edilebilir enerji içeren yapay tatlandırıcıların kullanımını yaygınlaştırmıştır. Mevcut bulgular, yapay tatlandırıcılar bağırsak mikrobiyotasının çeşitliliğini ve kompozisyonunu: tatlandırıcının türü, kullanım süresi, bireysel yapısına bağlı değiştirebilir. Bu değişikliklerin bağırsak bakterilerinin ürettiği metabolitleri, özellikle kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini etkileyerek glisemik yanıt, enerji metabolizması ve inflamatuvar süreçlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yapay tatlandırıcıların T1R2/T1R3 reseptörlerini aktive ederek sadece dildeki tat reseptörlerinde değil bağırsak epitelinde, endokrin hücrelerde, pankreas b-hücrelerinde ve vagal yollarda etki göstermektedir. GLP-1 ve GIP gibi hormonların salınımını tetikleyerek metabolik süreçleri doğrudan etkileyebilir. Bu moleküler etkileşim, vücudun enerji ve glukoz dengesini değiştirerek iştah kontrolü üzerinde önemli bir rol oynayabilmektedir. Yapay tatlandırıcı tüketimi, metabolik olarak hassas bireylerde, CRP, IL-6, TNF-, ve IL-1b gibi inflamatuvar biyobelirteçlerde artış ile ilişkilendirilmektedir. Bu etki tatlandırıcı türüne ve dozuna göre değişmektedir. Beyinde yapay tatlandırıcı birikimi oksidatif strese yol açarak santral sinir sistemindeki dengeyi bozmakta ve nörodavranışsal toksisiteye neden olmaktadır. Yapay tatlandırıcıların enerji alımını azaltan bileşenler olmadığı; mikrobiyota, inflamasyon ve beyin-bağırsak eksenini üzerinden metabolik ve nörolojik süreçleri etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu ilişkilerin daha net ortaya konulması için insanlar da yürütülen uzun süreli ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yapay tatlandırıcılar, Beyin-bağırsak eksenini, Bağırsak mikrobiyotası, Nöroinflamasyon, Oksidatif stres



## P.06

### MİKROBİYOTA TEMELLİ KİŞİSELLEŞTİRİLMİŞ BESLENME VE OBEZİTE YÖNETİMİ

Beyzanur KARAKAŞ<sup>1</sup>, Müge ARSLAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Diyetisyen, Beyzanur Karakaş Beslenme Danışmanlık Merkezi, İstanbul

<sup>2</sup>Prof. Dr, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu derleme çalışmasının amacı, bağırsak mikrobiyota kompozisyonu ve mikrobiyota kaynaklı metabolitlerin obezite gelişimi ve yönetimindeki rolünü incelemek ve kişiselleştirilmiş beslenme yaklaşımlarının etkinliğini değerlendirmektir. Bu çalışma kapsamında PubMed, Scopus ve Web of Science veri tabanları taranmıştır. Gözlemsel çalışmalar, randomize kontrollü çalışmalar ve derlemeler değerlendirmeye dahil edilmiştir. İncelenen değişkenler mikrobiyota çeşitliliği, mikrobiyal metabolitler (kısa zincirli yağ asitleri, safra asitleri, dallı zincirli aminoasitler), antropometrik ölçümler (BKİ, yağ kütlesi) ve metabolik göstergeler (glukoz, insülin direnci, inflamasyon) olarak belirlenmiştir. Obez bireylerde bağırsak mikrobiyota kompozisyonunun değiştiği ve disbiyozis ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Mikrobiyota, lipid metabolizması, inflamasyon ve iştah regülasyonu üzerinde etkili olabilmektedir. Kısa zincirli yağ asitlerinin enerji dengesi, bağırsak bariyer fonksiyonu ve inflamasyon süreçlerinde önemli rol oynadığı gösterilmiştir. Bununla birlikte, obezite ile ilişkilerinde nedensellik henüz net değildir. Liften zengin ve Akdeniz tipi beslenme modelinin faydalı bakterileri artırdığı ve metabolik sağlığı desteklediği bulunmuştur. Prebiyotik tüketimi bazı çalışmalarda vücut ağırlığı ve yağ kütlesinde azalma ile ilişkili bulunmuş, ancak sonuçların heterojen olduğu görülmüştür. Ayrıca mikrobiyota profillerinin bireylerin diyet yanıtlarını öngörebileceği ve kişiselleştirilmiş beslenme planlamasında kullanılabileceği belirlenmiştir. Bağırsak mikrobiyotası ve mikrobiyal metabolitler, obezitenin gelişimi ve yönetiminde önemli rol oynamaktadır. Diyet ve prebiyotik müdahaleler yoluyla mikrobiyotanın modülasyonu metabolik sağlığın iyileştirilmesine katkı sağlayabilir. Bununla birlikte mevcut kanıtların heterojen yapısı nedeniyle daha fazla standartlaştırılmış çalışmaya ihtiyaç vardır. Mikrobiyota ve metabolom verilerine dayalı kişiselleştirilmiş beslenme yaklaşımları obezite tedavisinde umut verici bir stratejidir.

**Anahtar Kelimeler:** Mikrobiyota, obezite, kişiselleştirilmiş beslenme, metabolom, prebiyotik

## P.07

### FERMENTE İÇECEKLERİN BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI VE METABOLİK SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Dilara ÇEKİCİ<sup>1</sup>, Ece Su KURU<sup>1</sup>, H. Berra ÖZKAN<sup>1</sup>, Nisanur ÖZBEK<sup>1</sup>, Sude YILDIZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, fermente içeceklerin üretim süreçleri ve içerdikleri biyoaktif bileşenler ile bu bileşenlerin bağırsak mikrobiyotası ve metabolik sağlık üzerindeki etkilerini güncel literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Ayrıca, fermente ürünlerin probiyotik etkilerinin bağırsak bariyer fonksiyonu ve metabolik hastalıkların önlenmesindeki potansiyel rolünün ortaya konulması amaçlanmaktadır. Fermente içeceklerin bağırsak mikrobiyotası ve metabolik sağlık üzerindeki etkileri son yıllarda artan sayıda klinik ve deneysel çalışma ile desteklenmektedir. Güncel randomize kontrollü çalışmalarda, fermente gıda tüketiminin bağırsak mikrobiyota çeşitliliğini anlamlı düzeyde artırdığı ve inflamatuvar biyobelirteçleri azalttığı gösterilmiştir. Bu etkilerin, probiyotik mikroorganizmaların yanı sıra fermentasyon sırasında oluşan postbiyotik bileşenler aracılığıyla gerçekleştiği belirtilmektedir. Ayrıca kefir ve benzeri fermente süt ürünlerinin insülin duyarlılığını artırdığı, lipid profilini iyileştirdiği ve sistemik inflamasyonu azalttığı; kombucha gibi fermente içeceklerin ise antioksidan kapasiteyi artırarak bağırsak mikrobiyotasını modüle ettiği bildirilmektedir. Fermente gıdaların düzenli tüketiminin bağırsak bariyer fonksiyonunu desteklediği ve buna bağlı olarak tip 2 diyabet, obezite ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kardiyometabolik risk faktörlerini azaltabileceği öne sürülmektedir. Sonuç olarak mevcut olan bilimsel veriler incelendiğinde, fermente içeceklerin içerdiği biyoaktif bileşenler ve probiyotikler aracılığıyla bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde etkileyerek bağırsak bariyer fonksiyonunu destekleyebileceği gösterilmektedir. Bu doğrultuda, glukoz ve lipid metabolizmasını iyileştirerek inflamasyonu azaltabileceği ve kardiyometabolik hastalık riskini düşürebileceği düşünülmektedir. Ancak, bu etkilerin mekanizmalarının netleştirilmesi ve optimal tüketim düzeylerinin belirlenmesi için daha fazla klinik çalışmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar kelimeler:** Fermente İçecekler, Bağırsak Mikrobiyotası, Metabolik Sağlık, Kombucha, Probiyotikler.



## P.08

### BAĞIRSAK MİKROBIYATASI VE SAĞLIKLI YAŞLANMA: MİKROBIYAL ÇEŞİTLİLİĞİN LONGEVİTY ÜZERİNDEKİ ROLÜ

Rumeysa Sultan ŞEKER<sup>1</sup>, Rana İrem MERCAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışmada, bağırsak mikrobiyotasının sağlıklı yaşlanma ve longevity (uzun yaşam) üzerindeki rolünü incelemek, mikrobiyal çeşitlilik ile yaşam süresi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek ve güncel bilimsel kanıtları sistematik bir şekilde incelenmek amaçlanmıştır. Bağırsak mikrobiyotası, yaşlanma ve uzun ömür süreçlerinde önemli rol oynayan temel bir biyolojik faktördür. Mikrobiyota; bağışıklık sistemi, metabolizma ve nörolojik fonksiyonlar üzerinde etkili olarak sağlıklı yaşlanmayı doğrudan etkilemektedir. Yaşlanma ile mikrobiyota kompozisyonunda değişiklikler meydana gelmekte, özellikle mikrobiyal çeşitlilikte azalma ve inflamasyonda artış gözlenmektedir. Buna karşın, uzun yaşayan bireylerde daha yüksek mikrobiyal çeşitlilik ve daha dengeli bir bağırsak yapısı bulunmaktadır. Mikrobiyal çeşitlilik; bağırsak bariyerinin korunması, inflamasyonun azaltılması ve bağışıklık sisteminin düzenlenmesi ile ilişkilidir. Ayrıca bağırsak mikrobiyotası, bağırsak-beyin eksenini aracılığıyla bilişsel fonksiyonları da etkileyebilmektedir. Disbiyozis ise metabolik ve nörodejeneratif hastalıklarla ilişkilidir ve sağlıklı yaşlanmayı olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle liften zengin beslenme, probiyotik ve prebiyotik tüketimi gibi yaşam tarzı faktörleri mikrobiyal çeşitliliğin korunmasında önemlidir. Bağırsak mikrobiyotası sağlıklı yaşlanma ve uzun ömür üzerinde belirleyici bir faktördür. Yüksek mikrobiyal çeşitliliğin korunması, longevity açısından kritik öneme sahiptir.

**Anahtar kelimeler:** bağırsak mikrobiyotası, sağlıklı yaşlanma, longevity, mikrobiyal çeşitlilik

## P.09

### ARALIKLI AÇLIK VE SİRKADİYEN RİTİM UYUMU: METABOLİK ETKİLER ÜZERİNE İNCELEME

Merve ALİOĞLU<sup>1</sup>, Betül ÇİLİNGER<sup>1</sup>, Safiye PEKER<sup>1</sup>, Gamzenur FİDAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma, aralıklı açlık ile sirkadiyen ritim uyumunun metabolik esneklik, insülin duyarlılığı ve enerji homeostazı üzerindeki etkilerini incelemek için yapılmıştır. Yapılan bir çalışmada, gece vardiyası simülasyonunda öğün zamanlamasının metabolik etkilerini incelemiştir; gece beslenmesinin sirkadiyen desenkronizasyona ve glukoz toleransında bozulmaya yol açtığını, gündüz beslenmesinin ise sirkadiyen ritmi ve glukoz metabolizmasını stabilize ettiğini saptamıştır. Tip 2 diyabetli bireylerde uygulanan üç haftalık TRE müdahalesinde ise; karaciğer ve periferik insülin duyarlılığında anlamlı bir değişim olmamasına rağmen, adipoz doku insülin duyarlılığında sınırlı gelişme ve 24 saatlik glisemik kontrolde iyileşme görülmüştür. Başka bir çalışmada ise, TRE 16:8 protokolünün kas kütlelerini koruyarak ağırlık ve yağ kaybı sağladığını; ancak 12:12 ve 14:10 modellerinin sirkadiyen uyumsuzluk yaratarak glikoz/lipid metabolizması ve iştah hormonları (leptin/grelin) üzerinde olumsuz etkilerle sirkadiyen ritmi bozduğunu saptamıştır. Aralıklı orucun metabolik sağlık açısından yararlı bir yaklaşım olduğu ancak en iyi sonuçların, öğünlerin sirkadiyen ritimle uyumlu bir şekilde ayarlanmasıyla elde edildiği belirlenmiştir. Bu nedenle beslenme planlamasında yalnızca besin içeriğinin değil, beslenme zamanının da dikkate alınması gerektiği sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Aralıklı açlık, sirkadiyen ritim, metabolik esneklik, insülin duyarlılığı, enerji homeostazı



## P.10

### ÖĞRETMENLERDE STRES DÜZEYİNİN HEDONİK AÇLIK VE YEME FARKINDALIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

İrem YEŞİL<sup>1</sup>, Sude Ayşe ALAGÖZ<sup>1</sup>, Gözde DENİZER<sup>1</sup>,  
Billur BİLİKÖZEN AYGÜN<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, Ankara

#### ÖZET

Öğretmenlik mesleği yoğun iş yükü ve psikososyal stres ile ilişkilidir. Artan stres düzeyinin yeme davranışları üzerinde etkili olabileceği, özellikle hedonik açlığı artırabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte yeme farkındalığı, bireylerin beslenme davranışlarını düzenlemede koruyucu bir rol oynayabilmektedir. Bu çalışma, öğretmenlerde stres düzeyinin hedonik açlık ve yeme farkındalığı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışma, Şubat–Mayıs 2025 tarihleri arasında İstanbul Bahçelievler’de bulunan Aka Koleji’nde görev yapan 74 öğretmen ile yürütülmüştür. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri, beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarına ilişkin veriler anket formu aracılığıyla elde edilmiş, antropometrik ölçümleri alınmıştır. Stres düzeyi Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), hedonik açlık Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve yeme farkındalığı Dört Faktörlü Yeme Farkındalığı Ölçeği (DFYFÖ) ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 38,45±10,58 yıl, BKİ ortalaması 24,68±4,74 kg/m<sup>2</sup>’dir. Katılımcıların %79,7’si kadın olup ASÖ toplam puanı kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (sırasıyla; 25,71±5,57 ve 21,6±5,7; p<0,05). DFYFÖ toplam puanı da kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksektir (sırasıyla; 78,03±21,88 ve 64,67±19,65; p<0,05). Stres düzeyine göre yalnızca bel/kalça oranı açısından anlamlı fark saptanmış, orta stres grubunda bu değer daha düşük bulunmuştur (p<0,05). Korelasyon analizinde algılanan stres ile BGÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (r=0,237; p<0,05). Buna karşın stres ile yeme farkındalığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Ayrıca BGÖ toplam puanı ile DFYFÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir (r=0,529; p<0,001). Çalışma bulguları, öğretmenlerde algılanan stres düzeyinin hedonik açlık ile ilişkili olduğunu, ancak yeme farkındalığı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir. Hedonik açlık ile yeme farkındalığı arasındaki pozitif ilişki ise yeme davranışlarının birden fazla faktörden etkilendiğini düşündürmektedir. Bu bulgular, öğretmenlere yönelik stres yönetimi ve farkındalık temelli beslenme yaklaşımlarının geliştirilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Stres, Hedonik Açlık, Yeme Farkındalığı

**Finansal Destek:** Bu çalışma Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) tarafından desteklenmiştir (Proje No: 3786335).

## P.11

### GLİFOSAT MARUZİYETİNİN MİKROBİYOTA, İNFLAMASYON VE METABOLİK SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Derya BALAK

İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Dünya genelinde tarımsal üretimde en yaygın kullanılan geniş spektrumlu herbisit olan glifosatın, çevresel toksisite boyutunun ötesine geçerek insan bağırsak mikrobiyomu, hücre metabolizma, kronik inflamasyon ve endokrin sistem üzerindeki bozucu etkilerinin güncel literatür verileri ışığında kapsamlı bir şekilde değerlendirilmesidir. Bu çalışmada, glifosat ve glifosat bazlı ticari herbisit formülasyonlarının insan sağlığına, özellikle bağırsak florası dengesine, karsinojenik mekanizmalara ve sistemik inflamatuvar süreçlere olan etkilerini inceleyen güncel akademik literatür kullanılmıştır. İncelenen güncel literatür, glifosatın yalnızca hedef bitkilerde değil, insan bağırsak florasında yer alan faydalı bakterilerde de şikimat yolağını güçlü bir şekilde inhibe ederek ciddi düzeyde mikrobiyota disbiozisine yol açtığını göstermektedir. Meydana gelen bu disbiozis tablosu ve karaciğerdeki Sitokrom P450 enzimlerinin baskılanması, klinik düzeyde çölyak hastalığı ve non-çölyak gluten hassasiyeti gibi besin intoleransı vakalarındaki artışla doğrudan fizyolojik olarak ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, glifosatın hücre düzeyinde aromataz enziminin yapısını bozarak belirgin bir endokrin bozucu özellik gösterdiği laboratuvar çalışmalarıyla tespit edilmiştir. Karaciğer ve böbrek dokularında artan oksidatif strese sekonder olarak gelişen bağırsak geçirgenliği, sistemik dolaşıma geçen endotoksinler aracılığıyla kronik inflamasyon şelalesini başlatmakta ve bireylerin kardiyometabolik hastalık risklerini artırmaktadır. Tarımsal kimyasallardan kaynaklanan glifosat maruziyeti, günümüzün kronik metabolik hastalıklarının ve toplumda giderek yaygınlaşan besin intoleranslarının temel patogenezinde kesinlikle göz ardı edilmemesi gereken kritik bir çevresel tetikleyicidir. Beslenme ve diyetetik uzmanlarının, poliklinik şartlarında hasta anamnezi alırken sadece makro ve mikro besin öğelerine değil, tüketilen tarım ürünlerinin potansiyel toksikolojik yüküne de odaklanması gerekmektedir. Bu yaklaşım, kronik inflamasyon yönetimi ve spesifik fonksiyonel beslenme tedavilerinin klinik başarısı için bütüncül ve zorunlu bir adımdır.

**Anahtar kelime:** Glifosat, Mikrobiyota, İnflamasyon, Besin İntoleransı, Toksikite



## P.12

### DİJİTAL GÖRSEL FİLTRELERİN ADÖLESANLARDA BEDEN ALGISI VE YEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİ

Hatice Reyhan UYSAL<sup>1</sup>, Hatice Tuğçehan ZENGİN<sup>1</sup>, Fatma ÇAĞDAŞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma, sanal makyaj uygulamalarından bedeni yeniden yapılandırmaya kadar uzanan çeşitli manipülasyon seçenekleri sunan dijital görsel filtre kullanımının, adölesan bireylerde beden algısı ve yeme davranışları üzerindeki etkisini literatür taraması çerçevesinde incelemek amacıyla yapılmıştır. Adölesan dönemde, sosyal yönden farklı gruplara ait olma; benlik ve beden algısı, cinsel imaj ile kendisinden beklenen bağımsız ve olgun davranışlar, adölesanlara sınırlarını belirlemede güçlük yaratmaktadır. Başlıca yeme bozuklukları, çarpık vücut imajı ve kilo kaybı ile karakterize edilen anoreksiya nervoza, kısa sürede büyük miktarda yiyecek tüketimi ve kontrol kaybı ile karakterize edilen bulimia nervoza ve tıknırcasına yeme bozukluğudur. Yeme bozuklukları ile sosyal medyada sergilenen vücut imajına ulaşma arzusu arasında önemli bir ilişki olduğu görülmektedir. Son yıllarda adölesanlar arasında yeme bozukluklarının görülme sıklığındaki artış, giderek büyüyen bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Bu artışın, aynı yaş grubunda sosyal medya kullanımının yükselişiyle eş zamanlı seyretmesi dikkat çekmektedir. Sosyal medya platformlarının yorum yapma ve beğenme gibi davranışları içerdiği göz önüne alındığında, adölesanlar kendilerini nasıl sunduklarına takıntılı hale gelmekte ve başkalarından onay almak umuduyla görünüm ideallerine uygun resimler yayınlamaya teşvik edilmektedirler. Çoğu adölesan sosyal medyada filtreli fotoğraflarını yayınlamakta, medyanın ilettiği görünüm ideallerini içselleştirmekte ve bunlarla kıyaslama yapmaktadır. Kıyaslama sıklığı arttıkça zayıflama dürtüsünün de paralel olarak yükseldiği görülmüştür. Bunun sonucunda dijital medya kullanımı ve kıyaslama davranışının, adölesanların beslenme alışkanlıklarında kısıtlayıcı ve patolojik yönelimleri artıran güçlü bir faktör olduğu desteklenmektedir. Dijital görsel filtreler basit bir eğlence aracı olmanın ötesine geçerek; adölesan bireylerin benlik sunumunu ve öz değerini olumsuz yönde etkilemekte, yeme bozuklukları açısından kritik bir risk faktörü oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, dijital görsel manipülasyon araçlarının adölesanların yeme bozukluklarına zemin hazırlayan ve beden algılarında bozukluğa yol açan güçlü bir çevresel faktör olduğunu göstermektedir.

**Anahtar kelimeler:** Dijital Görsel Filtreler, Adölesan Dönem, Beden Algısı, Yeme Bozuklukları

## P.13

### YEME FARKINDALIĞI, SEZGİSEL YEME VE AKDENİZ DİYETİ İLİŞKİSİ

Zeynep Nur AKSOY<sup>1</sup>, Esin COŞKUN<sup>1</sup>, Dilara KONAK<sup>1</sup>, İrem ÖZDEMİR GÖKÇEN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Atlas Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma, yetişkin bireylerde yeme farkındalığı, sezgisel yeme ve Akdeniz diyetine bağlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla planlanmıştır. Ayrıca bu değişkenlerin demografik özellikler ve yaşam tarzı faktörleri ile ilişkisi değerlendirilmiştir. Araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte olup, 18-65 yaş aralığında 384 gönüllü birey ile gerçekleştirilmiştir. Veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle Ekim-Aralık 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), Sezgisel Yeme Ölçeği (IES-2) ve Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir. Yeme farkındalığı ile Akdeniz diyeti uyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ( $p < 0,05$ ). Yeme farkındalığı ile sezgisel yeme arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Buna karşın, sezgisel yeme ile Akdeniz diyeti uyumu arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Fiziksel aktivite ile yeme farkındalığı arasında pozitif ilişki belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Medeni durumun bazı yeme davranışı alt boyutları üzerinde anlamlı etkileri olduğu saptanmıştır. Ayrıca sağlık sorunu olan bireylerde Akdeniz diyetine uyumun daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma bulguları, yeme farkındalığının sağlıklı beslenme davranışları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite ve bireysel sağlık durumu gibi faktörlerin beslenme davranışlarını etkilediği görülmektedir. Yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışlarının geliştirilmesine yönelik müdahalelerin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının artırılmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme farkındalığı, sezgisel yeme, Akdeniz diyeti, beslenme davranışı



## P.14

### POLİKİSTİK OVER SENDROMUNDA DİYETLE İLİŞKİLİ İNFLAMASYON VE BESLENME MÜDAHALELERİ, İNOSİTOL DESTEĞİNİN ROLÜ

Öykü NART<sup>1</sup>, Ece Aylin GÜÇLÜ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Polikistik Over Sendromu (PKOS), fertil dönemdeki kadınların yaklaşık %20'sini etkileyen endokrin ve metabolik bir durumdur. Bireylerin %50'si obez olup patofizyolojide kronik inflamasyon ve insülin direnci rol oynamaktadır. Bu poster diyetle ilişkili inflamasyon ve PKOS ilişkisini, inositol takviyesi ile diyet müdahalelerinin tedavi edici potansiyelini ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini güncel çalışmalar ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. PKOS'lu kadınlarda Akdeniz diyetine uyum düşüktür; doymuş yağ ve basit karbonhidrat alımı yüksektir. Bu durum inflamasyon, hiperandrojenemi ve insülin direnci ile ilişkilidir. Pro- inflamatuvar diyet paternleri PKOS riskini arttırabilmektedir. Çalışmalarda düşük glisemik indeksli diyet ve Akdeniz diyetinin PKOS üzerinde olumlu etkiler gösterebildiği bildirilmiştir. İnositol dengesizliği glukoz metabolizması ve üreme sağlığını olumsuz etkiler. Meta-analizler myo-inositolün glukoz metabolizması ve hormonal parametreleri iyileştirdiğini göstermektedir. Düşük karbonhidratlı diyet ve Akdeniz diyeti insülin direnci ve inflamasyon üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. İnositol desteği yaşam kalitesini artırabilir. Ancak bu yaklaşımların klinik uygulamadaki yerinin netleşmesi için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** PKOS, Diyetle ilişkili inflamasyon, İnositol, Akdeniz diyeti

## P.15

### OBEZİTE VE BAĞIRSAK MİKROBİYOTA MEKANİZMALARI

Ferra AŞKIN PEHLİVAN<sup>1</sup>, İlayda ALTINTAŞ<sup>1</sup>, Ecem ORHAN<sup>1</sup>, Merve YILDIRIM<sup>1</sup>, Berna Melis HEPGÜLER<sup>1</sup>, Zeynep ÖZSOY<sup>1</sup>, Yaren DURAN<sup>1</sup>, Emir ALP<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Obezite; DSÖ tarafından VKİ'si 30 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olarak tanımlanan, genetik ve çevresel kökenli kronik bir hastalıktır. Metabolik süreçlerde kritik rol oynayan bağırsak mikrobiyotasındaki eubiyozisin bozulması, obeziteyi tetikleyen temel unsurlardan biridir. Obez bireylerde en belirgin kompozisyon değişimi, enerji emilimini arttıran Firmicutes/Bacteroidetes oranındaki yükseliştir. Ayrıca Proteobacteria artışı GLP-1 salınımını baskılayarak, Bifidobacterium miktarındaki azalma bağırsak duvar bütünlüğünü bozarak 'sızıntı bağırsak' (leaky gut) sendromuna yol açar; bu iki durum birleşerek sistemik metabolik hasar oluşturur. Bu mikrobiyal kompozisyon, 16S rRNA amplikon ve Shotgun dizileme gibi metagenomik analiz yöntemleri kullanılarak incelenmektedir. Yetersiz prebiyotik tüketimi sonucu azalan kısa zincirli yağ asitleri, bağırsaktaki GPCR reseptörlerini duyarsızlaştırarak GLP-1, PYY vb. hormonların salınımını düşürür. Bu durum; insülin direnci, iştah kontrolünün kaybı ve enerji dengesinin bozulmasıyla obeziteyi tetikleyen bir döngü oluşturur. Kısa zincirli yağ asitleri, FFAR ve AMPK mekanizmalarını aktive ederek yağ yakımını hızlandırırken karaciğerdeki yeni yağ üretimini baskılar. Bu süreç, trigliserit sentezini azaltarak karaciğer yağlanmasını iyileştirir ve metabolik bozuklukların önlenmesine yardımcı olur. Bağırsak mikrobiyotasındaki yararlı bakterilerin azalması, safra asitlerinin dönüşümünü bozarak metabolik süreçleri düzenleyen FXR ve TGR5 reseptörlerinin aktivitesini düşürür. Bu durum, safra asidi dengesinin ve enerji metabolizmasının bozulmasına neden olur. Batı tipi beslenmenin mikrobiyota üzerinde olumsuz etkileri bulunurken, lif, sebze, meyve ve polifenollerden zengin Akdeniz tipi beslenmenin mikrobiyotayı olumlu yönde modüle ettiği belirlenmiştir. Metagenomik analizler, koruyucu bakterilerde azalma olduğunu ve bunun bağırsak bariyer bütünlüğünü bozarak sistemik inflamasyona yol açtığını ortaya koymaktadır. Kısa zincirli yağ asitlerinin yetersiz üretimi ise iştah kontrolünü sağlayan hormonların baskılanmasına ve insülin direncine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca safra asidi metabolizmasındaki değişiklikler de enerji dengesi ve lipogenez üzerinde etkili olmaktadır. Sonuç olarak, obezite yönetiminde yalnızca kalori kısıtlaması yeterli değildir. Mikrobiyal dengeyi destekleyen beslenme modelleri, prebiyotik ve probiyotik yaklaşımlar ile gelecekte fekal mikrobiyota transplantasyonu gibi yöntemlerin daha fazla araştırılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mikrobiyota, Obezite, Metabolizma, Disbiyozis, GPCR, Probiyotik, Fekal Mikrobiyal Transplantasyon



## P.16

### DIYETİN PROBIYOTİK VE PREBIYOTİK İÇERİĞİNİN İMMÜN SİSTEME ETKİSİ

Burçak ERGİN<sup>1</sup>, Gülen Ecem KALKAN<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, diyetle alınan probiyotik ve prebiyotik bileşenlerin bağırsak mikrobiyotası ve immün sistem üzerindeki etkilerini güncel literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Bu derleme kapsamında PubMed, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanlarında “probiotics”, “prebiotics”, “gut microbiota”, “immune system” ve “fermented foods” anahtar kelimeleri kullanılarak son 10 yılda yayımlanan çalışmalar taranmıştır. Ulaşılan çalışmalar arasından probiyotik ve prebiyotiklerin bağırsak mikrobiyotası, intestinal bariyer fonksiyonu ve immün yanıt üzerindeki etkilerini ele alan araştırmalar değerlendirilerek bu çalışma kapsamında derlenmiştir. Probiyotiklerin yeterli miktarda alındığında bağırsak mikrobiyotasının dengesini destekleyebildiği, bağırsak bariyer bütünlüğünü koruyabildiği, patojen mikroorganizmalarla rekabet edebildiği ve immün hücre aktivitesini modüle edebildiği bildirilmektedir. Yoğurt, kefir, boza ve kıymız gibi fermente gıdalar probiyotik mikroorganizmalar açısından önemli besinsel kaynaklar arasında yer almaktadır. Prebiyotiklerin ise yararlı bağırsak bakterilerinin çoğalmasını desteklediği, kısa zincirli yağ asitlerinin üretimini artırabildiği ve bu yolla intestinal homeostaz ile immün yanıtların düzenlenmesine katkı sağlayabildiği belirtilmektedir. Probiyotik ve prebiyotiklerden zengin beslenme, bağırsak mikrobiyotasının dengesinin korunması, intestinal bariyer fonksiyonunun desteklenmesi ve immün yanıtların düzenlenmesi açısından yararlı bir beslenme yaklaşımı olarak değerlendirilebilir. Fermente gıdalar ve prebiyotik içeren besinlerin yeterli ve dengeli beslenme örüntüsü içinde yer alması, bağırsak sağlığının korunmasına ve bağırsaklık sistemi fonksiyonlarının desteklenmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle probiyotik ve prebiyotiklerin günlük beslenmede uygun kaynaklardan alınması, koruyucu sağlık yaklaşımları kapsamında önem taşımaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Probiyotik, prebiyotik, bağırsak mikrobiyotası; immün sistem, beslenme

## P.17

### KORONAVİRÜSLE (COVID-19) MÜCADELEDE A, D, E, C VİTAMİNLERİNİN ROLÜ

Tuğçe GÜR SOY

<sup>1</sup>Atlas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, A, D, E ve C vitaminlerinin COVID-19 sürecinde bağışıklık sistemi, inflamasyon ve oksidatif stres üzerindeki etkilerini güncel literatür doğrultusunda değerlendirmektir. Bu derleme kapsamında PubMed, ScienceDirect ve Google Scholar veri tabanlarında “COVID-19”, “vitamin A”, “vitamin D”, “vitamin E”, “vitamin C”, “immune system”, “inflammation” ve “oxidative stress” anahtar kelimeleri kullanılarak son 10 yılda yayımlanan çalışmalar taranmıştır. Vitaminlerin bağışıklık sistemi, solunum yolu enfeksiyonları ve COVID-19 patogenezi üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar değerlendirilerek bu çalışma kapsamında derlenmiştir. COVID-19’un klinik seyri hafif semptomlardan akut solunum sıkıntısı sendromu, çoklu organ yetmezliği ve ölüme kadar ilerleyebilmektedir. Bağışıklık yanıtı, inflamasyon ve oksidatif stres hastalık şiddetini belirleyen temel faktörlerdir. A vitamini epitel bütünlüğünü korur ve enfeksiyonlara karşı ilk savunma hattını destekler. D vitamini antimikrobiyal peptid üretimini artırır ve proinflamatuvar sitokin üretimini baskılar. E vitamini güçlü antioksidan etkisi ile hücre zarını oksidatif hasara karşı korur ve bağışıklık fonksiyonlarını destekler. C vitamini reaktif oksijen türlerini azaltır, inflamasyonu baskılar ve bağışıklık hücre fonksiyonlarını destekler. A, D, E ve C vitaminleri bağışıklık sisteminin düzenlenmesine katkı sağlar. Bu vitaminler inflamasyonun azaltılmasına ve oksidatif stresin kontrolüne destek olur. Yeterli ve dengeli vitamin alımı bağışıklık fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur. Mevcut bulgular, bu vitaminlerin COVID-19’un önlenmesi ve hastalık şiddetinin azaltılmasında destekleyici ve koruyucu rol üstlenebileceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** COVID-19, A vitamini, D vitamini, E vitamini, C vitamini



## P.18

### PSÖDOTAHILLAR: GELECEĞİN FONKSİYONEL GIDALARI

Ayşe Zübeyde KAPLAN<sup>1</sup>, Bilge AÇAN<sup>1</sup>, Dilara DEMİRCİ<sup>1</sup>,  
Ebru Sümeyye ÇOBAN<sup>1</sup>, Esmanur CERAN<sup>1</sup>, Fatima Zehra ABACIOĞLU<sup>1</sup>,  
Sena YILMAZ<sup>1</sup>, Şüheyda BİNGÖL<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Öğrenci, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Psödotahılların besin ögesi bileşimleri, biyoaktif içerikleri ve kardiyometabolik sağlık üzerindeki etkilerini bütüncül bir yaklaşımla incelemek amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında akademik veri tabanlarını kullanarak son 5 yıl içerisindeki derleme çalışmaları incelenmiş ve psödotahılların besin ögeleri içerikleri ve sağlık üzerine etkileri analiz edilmiştir. Psödotahıllar (kinova, karabuğday, amarant ve chia); yüksek kaliteli protein, diyet lifi, sağlıklı yağlar ve zengin biyoaktif bileşen içeriğiyle öne çıkan glutensiz fonksiyonel gıdalardır. Geleneksel tahıllara kıyasla daha dengeli amino asit profiline sahip olmaları ve özellikle lizin açısından zengin olmaları besin kalitesini artırmaktadır. Aynı zamanda yüksek diyet lifi içerikleri sayesinde sindirim sistemi sağlığını desteklemekte, tokluk hissini artırmakta ve glisemik kontrolün sağlanmasına katkıda bulunmaktadır. İçerdikleri kompleks karbonhidratlar ise enerji metabolizmasını desteklerken kan glukoz düzeyinin daha dengeli seyretmesine yardımcı olmaktadır. Psödotahıllar ayrıca polifenoller, flavonoidler ve diğer antioksidan bileşikler açısından zengindir. Bu bileşenler sayesinde antioksidan ve anti-inflamatuar etkiler göstererek kardiyometabolik sağlığın korunmasına katkı sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalar, psödotahıl tüketiminin kan lipid profili, kan basıncı ve bağırsak sağlığı üzerinde olumlu etkiler oluşturabileceğini göstermektedir. Ayrıca gluten içermemeleri, çölyak hastalığı ve gluten intoleransı olan bireyler için güvenli bir alternatif sunmaktadır. Psödotahıllar, besin değeri yüksek, fonksiyonel özellikleri güçlü, sürdürülebilir beslenme açısından önemlidir. Kronik hastalık riskini azaltan bir alternatif olarak değerlendirilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Psödotahıllar, fonksiyonel besinler, kardiyometabolik

## P.19

### FONKSİYONEL BESLENME VE KAS-MİKROBİYOTA EKSENİ; YAŞLI BİREYLERDE SARKOPENİ VE KIRILGANLIĞIN ÖNLENMESİNDE YENİ BİR YAKLAŞIM

Elif Eylül DOĞAN<sup>1</sup>, Burak GÖKER<sup>1</sup>, Rabia OKÇU<sup>1</sup>, Semanur ÖZER<sup>1</sup>,  
Melis UYSAL<sup>1</sup>, Kübra MUTLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu çalışma ile yaşlı bireylerde sarkopeni ve kırılabilirliğin önlenmesinde ve yönetiminde fonksiyonel beslenme yaklaşımlarını kas-mikrobiyota eksenini üzerinden ele alarak bilimsel bir yaklaşım geliştirmeyi amaçlanmaktadır. Çalışma kapsamında ele alınan iki kavram olan Sarkopeni ve Kırılabilirlik; kas kütlesi ve kas fonksiyonunda azalma, fiziksel performans kaybı ve fizyolojik rezervlerin tükenmesi ile karakterizedir. Sarkopeni ve kırılabilirlik sendromları fiziksel düşme riskinde artış, fonksiyonel bağımlılık ve mortalite artışı ile yakından ilişkili bulunmuştur. Güncel literatür, bu sendromların patogeneğinde kronik düşük dereceli inflamasyon (inflamming), anabolik direnç, oksidatif stres ve yaşa bağlı bağırsak mikrobiyotasında değişiklikler (disbiyozis) faktörlerinin merkezi rol oynadığını ileri sürmektedir. Son yıllarda bağırsak mikrobiyotası ile iskelet kası arasındaki çift yönlü etkileşimi tanımlayan kas-mikrobiyota eksenini, sarkopeni ve kırılabilirlik sendromlarının biyolojik temellerini açıklamada yeni ve bütüncül bir mekanizma sunmaktadır. Mikrobiyota kompozisyonunda yaşa bağlı ortaya çıkan disbiyozis: kısa zincirli yağ asidi üretiminde azalma, bağırsak bariyer fonksiyonunun bozulması ve sistemik inflamasyon artışı yoluyla kas protein metabolizmasını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Literatür bulguları; yeterli ve kaliteli protein ile beslenmenin özellikle lösenden zengin kaynakların anabolik direnci azaltarak kas protein sentezini arttırdığı ve sarkopeni riskini anlamlı düzeyde düşürdüğü gözlemlenmiştir. Probiyotik ve prebiyotik bileşenlerden zengin diyetlerin, kısa zincirli yağ asitleri üretimini artırarak sistemik inflamasyonu baskıladığı ve bu yolla kas fonksiyonunun korunmasına katkı sağladığı bildirilmiştir. Omega-3 yağ asitleri ve polifenoller gibi biyoaktif bileşenlerin, inflamatuvar sitokinleri modüle ederek kas yıkımını azalttığı ve kas kalitesini iyileştirdiği son dönem çalışmalarda vurgulanmaktadır. Akdeniz tipi ve bitki temelli beslenme modellerinin, mikrobiyota çeşitliliğini artırarak kas-mikrobiyota eksenini üzerinden sağlıklı yaşlanmayı desteklediği giderek daha fazla artan kanıtlarla ortaya konmuştur. Güncel rehberler, yaşlı bireylerde beslenme tedavisinin bireyselleştirilmiş, çok bileşenli ve uzun dönem sürdürülebilir bir yaklaşım olarak planlanması gerektiğini önermektedir. Bu bağlamda fonksiyonel beslenme stratejileri, yalnızca semptom yönetimi üzerinde değil hastalığı patofizyolojisine yönelik hedefli bir müdahale aracı olarak değerlendirilmektedir. Fonksiyonel beslenme yaklaşımlarının sarkopeni ve kırılabilirliğin yalnızca semptomatik yönetiminde değil, altta yatan biyolojik mekanizmaların hedeflenmesinde de önemli bir potansiyel taşıdığı görülmektedir. Kas-mikrobiyota eksenini merkeze alan bütüncül ve bireyselleştirilmiş beslenme stratejileri, yaşlı bireylerde sağlıklı yaşlanmanın desteklenmesinde sürdürülebilir ve bütüncül uygulama olarak umut vadeden bir yaklaşım olarak ele alınmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Sarkopeni, Kırılabilirlik, Mikrobiyota, Sağlıklı yaşlanma



## P.20

### FARKLI BESLENME MODELLERİNİN DEPRESYON ÜZERİNE ETKİLERİ VE OLASI MEKANİZMALAR: BİR DERLEME

Zeynep AKBAYIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik, İstanbul

#### ÖZET

Bu derleme çalışmanın amacı, farklı beslenme modellerinin depresyon üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemek ve bu ilişkinin altında yer alan olası biyolojik mekanizmaları değerlendirmektir. Bu derleme kapsamında güncel literatür incelenmiş; Akdeniz, DASH, MIND, Batı tipi ve sağlıklı gezegen diyeti modellerinin depresyon ile ilişkisini araştıran çalışmalar ve etki mekanizmaları değerlendirilmiştir. Mevcut literatür, sağlıklı beslenme modellerinin depresyon riskini azaltmada koruyucu etkiler gösterebildiğini, ancak Batı tipi beslenmenin depresyon riskini artıran bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Koruyucu etki gösteren diyetler arasında Akdeniz diyetine ilişkin kanıtlar daha güçlü görünürken, DASH ve MIND diyetleri orta düzeyde destekleyici etki göstermektedir. Bu etkilerin; omega-3 yağ asitleri, zeytinyağı kaynaklı tekli doymamış yağ asitleri, sebze ve meyvelerden sağlanan flavonoid ve diğer antioksidan bileşikler ile yüksek posa alımının inflamasyonu azaltması, oksidatif stresi baskılaması, bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde modüle etmesi, nöroplastisiteyi desteklemesi ve serotonin-kynurenine metabolizmasını olumlu yönde etkileyebilmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Sağlıklı diyet modelleri depresyonun önlenmesi ve yönetiminde destekleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Bu etkiler kısmen anti-inflamatuvar, antioksidan ve nöroprotektif mekanizmalarla açıklanmakta olup, beslenme ve mental sağlık ilişkisinin altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılması için ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar kelime:** Depresyon, Beslenme Modelleri, Akdeniz Diyeti, Diyet Kalitesi, İnflamasyon

