

3. MEDİPOL BESLENME VE DİYETETİK ÖĞRENCİ BİLİM ŞENLİĞİ



3 SAĞLIK VE
KALİTELİ YAŞAM



2023-2024

ÖZET

KİTAPÇIĞI



İÇİNDEKİLER

<i>Bölüm Başkanımızın Önsözü.....</i>	<i>2</i>
<i>Mezunumuzun Önsözü.....</i>	<i>3</i>
<i>Seçili Mezuniyet Proje Özetleri</i>	<i>4</i>
<i>Hemşirelerin Çalışma Koşullarının Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Stres Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi.....</i>	<i>5</i>
<i>Beyaz Yakalı Çalışanların İş Yaşam Kalitelerine Göre Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi</i>	<i>6</i>
<i>Tip-2 Diyabet Hastalarının Diyet Kalitelerinin, Besin Çeşitliliğinin, Diyet Fitokimyasal İndekslerinin ve Yaşam Kalitelerinin Değerlendirilmesi</i>	<i>7</i>
<i>Üniversite Öğrencilerinde Diyetel Kafein Alımı ile Bilişsel İşlevsellik ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi</i>	<i>8</i>
<i>İrritabl Bağırsak Sendromu Semptomları Olan Bireylerde Beslenme Okuryazarlığı, Yaşam Kalitesi ve Gastrointestinal Semptom Sıklığının Değerlendirilmesi.....</i>	<i>9</i>
<i>Ev Hanımlarında Hedonik Açlık, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Beden Algısı İlişkisinin İncelenmesi.....</i>	<i>10</i>
<i>Diyabetli Bireylerin Bitkisel Ürün Kullanım Alışkanlıklarının Ve Ortoreksiya Nervoza Eğiliminin Metabolik Kontrol ve Antropometrik Ölçümler ile İlişkisi.....</i>	<i>11</i>
<i>Sağlık Çalışanlarında Sirkadiyen Ritmin Yeme Davranışı, İş Stresi, Mental Sağlık ve Diyet Fitokimyasal İçeriği ile Vücut Bileşiminde Etkisi</i>	<i>12</i>
<i>Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Ortoreksiya Nervoza Belirtilerinin İncelenmesi.....</i>	<i>13</i>

Değerli hocalarım ve sevgili öğrencilerimiz!..



İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümü son sınıf öğrencilerinin mezuniyet projesi kapsamında akademik danışmanları olan öğretim üyeleri ile yazmış olduğu makalelerin yer aldığı "3. Bilim Şenliği"ni gerçekleştirmenin mutluluğu içindeyiz.

Hepinizin bildiği üzere bilim şenlikleri; öğrenmeye istekli, merak eden, araştırmacı kişilerin yetişmesine katkı sağlayan etkinliklerden biridir. Eğitim öğretim kurumlarının öncelikli amacı da bu yaratıcılığın ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktır. Her yıl yürütülen Mezuniyet Projesi ile öğrencilerimiz öncelikle Beslenme ve Diyetetik alanındaki son gelişmelere katkıda bulunma ve bunları öğrenme fırsatı bulmaktadır. Toplum sağlığına katkı sunacak araştırmalardan, klinik beslenmenin önemini ortaya çıkaran araştırmalara kadar geniş bir yelpazeyi kapsayan seçili Mezuniyet Projeleri özetlerini bu kitapçıkta derledik.

Çalışmalarda emeği geçen tüm akademik danışmanlara ve öğrencilere teşekkürlerimi sunarken, hepimizi sevgiyle kucaklıyorum.

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

İstanbul Medipol Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Değerli hocalarım ve arkadaşlarım!..

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. sınıf öğrencileri olarak mezuniyet projemiz kapsamında gerçekleştirdiğimiz araştırmaları derlediğimiz bu kitapçığı sizlere sunmaktan büyük mutluluk duyuyoruz.

Beslenmenin; sağlığın korunması, çeşitli hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde kritik bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. İnsanlığın temel ihtiyaçlarından biri olan beslenme; biz diyetisyenleri, halk sağlığını, sağlık kurumlarını ve gıda sektörünü doğrudan veya dolaylı olarak etkileyen hayati bir konudur. Bu bağlamda diyetisyenlerin ve bu alandaki bilim insanlarının edindiği bilgi ve deneyimleri topluma aktarması büyük bir önem taşımaktadır. Beslenme bilimi, sürekli olarak gelişen ve yeniliklere açık bir alan olduğu için uzman kişiler olarak daima okumak, araştırmak ve bilimin ışığında kendimizi geliştirmek zorundayız. Bilgimizi ve becerilerimizi sürekli olarak güncelleyerek ve her zaman daha iyisini hedefleyerek topluma en yüksek düzeyde sağlık hizmeti sunabiliriz.

Çalışmalarımızda bizi her daim destekleyen ve kıymetli vakitlerini ayırarak zorlandığımız her noktada bizlere yardımcı olan kıymetli hocalarımıza ve emekleri, özverili çalışmaları, katılımları ve katkıları için sevgili arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Elif Nur ÖZANGİR

İstanbul Medipol Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik 2024 Mezunu

SEÇİLİ MEZUNİYET PROJESİ ÖZETLERİ

HEMŞİRELERİN ÇALIŞMA KOŞULLARININ BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE STRES DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Anastacia ARZAT, Ayşegül YILMAZ, Bahriye Zeynep ANBAR, Betül Aysima UYSAL, Beyzanur UZUN, Esmâ DEMİR, Gizem Betül BAYRAKTAR, Gülizar Sena ULUTAŞ, İkrânur TÜDÜN, İlayda Pınar AKTAŞ, İrem ZERMAN, Kadir CEVİZLİ, Naciye Güler ÇINAR, Necvanur DENİZLİ, Nur Efşan ERDOĞAN, Serra OĞUZ, Sevde Fatıma DAYIOĞLU, Yaren DOĞAN,

Doç. Dr. İndrani KALKAN Dr. Öğr. Üyesi Eda KESKİN

Giriş: Yoğun, uzun ve düzensiz çalışma saatleri gibi zorlu çalışma şartları, hemşirelerin dengesiz ve yetersiz beslenmelerine neden olabilmekte ve acil durumlar, değişken hastane koşulları stres düzeylerini artırabilmektedir. Bu çalışma; hemşirelerin çalışma koşullarının beslenme, fiziksel aktivite ve stres düzeylerine olan etkisinin incelenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Metot: Bu kesitsel çalışma, Türkiye genelinde farklı kamu ve özel kuruluşlarda çalışan, gönüllü 850 hemşire ile gerçekleştirilmiştir. Hemşirelere ait demografik bilgiler, çalışma koşulları, antropometrik ölçümleri [Vücut kütle indeksi (VKİ), bel çevresi, bel-kalça oranı] ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin veriler bir anket formu ile elde edilmiştir. Beslenme durumları 24 saatlik besin tüketim kaydı ile değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu ve iş ortamında karşılaştıkları stres sıklığı ise Hemşire Stres Ölçeği kullanılarak belirlenmiştir.

Bulgular: Yaş ortalaması 32,1±7,5 yıl olan hemşirelerin %97,1'i kadın, %74,0'ü lisans mezunudur. Hemşirelerin %60'ünün haftalık ortalama çalışma süresi 40-45 saat olup, %64,4'ü sadece gündüz çalışmaktadır. %46,7'si inaktif olan hemşirelerin VKİ ortalaması 23,9±3,7 kg/m²'dir ve %62,6'sı normal VKİ aralığındadır. Hemşirelerin %72,2'si öğün atladığını bildirmiş ve günlük diyetle aldıkları ortalama enerji, karbonhidrat, protein ve yağ oranları sırasıyla 1451 kkal, %41,3, %17,9 ve %40,6'dır. Haftalık ortalama çalışma süresi 61-80 saat olan hemşirelerin, fiziksel aktivite düzeyleri ve toplam stres puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05). Hemşirelerin stres düzeyleri ile bel/kalça oranı arasında pozitif yönlü (r=0,079, p<0,05), günlük protein (%) (r=-0,115, p<0,05) ve lif (r=-0,094, p<0,05) tüketimleri arasında ise negatif yönlü çok zayıf bir ilişki belirlenmiştir.

Sonuç: Hemşirelik mesleğinin zorlu çalışma koşullarının bireylerde beslenme, fiziksel aktivite ve stres davranışlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, çalışma koşulları, fiziksel aktivite, hemşirelik, stres

BEYAZ YAKALI ÇALIŞANLARIN İŞ YAŞAM KALİTELERİNE GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeynep TAMA

Dr. Öğr. Üyesi Neda SALEKİ

Giriş: Beyaz yakalı çalışanlar, genellikle masa başı işler yapan ve uzun saatler boyunca hareketsiz kalan bir grup olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışma, beyaz yakalı çalışanların iş yaşam kalitelerine göre fiziksel aktivite düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

Metod: Çalışmaya, 600 (359 kadın, 241 erkek) beyaz yakalı 18-45 yaş arası gönüllü kişiler katılmış, veriler yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket içeriğinde, demografik veriler, antropometrik veriler, İş Yaşam Kalitesi Ölçeği, Akdeniz Diyetine uyumun değerlendirilmesi için Akdeniz Diyeti Bağımlılık Ölçeği, besin alımını değerlendirmek için besin tüketim kaydı kullanılmıştır. Veriler, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan kadınların enerji alım ortalaması 1506.67 ± 462.5 kkal'dir, erkeklerin ise 1705.41 ± 497.41 kkal'dir. Çalışmada, genel refah düzeyleri fiziksel aktivite düzeylerine göre istatistiksel olarak değerlendirildiğinde, inaktif katılımcıların genel refah ortalaması (18.35) ile minimal aktif katılımcıların genel refah ortalaması (19.55) arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır (Ort. farkı = 1.20, $p = 0.006$). Çalışmada, iş yaşam kalitesinin yüksek olduğu beyaz yakalı çalışanların daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları benimsedikleri görülmüştür. Yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, katılımcıların su tüketimi, magnezyum ve C vitamin alım miktarları, lif tüketimi ile fiziksel aktivite puanları arasında pozitif yönlü, zayıf ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). İş yaşam kalitesinin düşük olduğu katılımcılarda ise hareketsizlik ve dengesiz beslenme gibi sağlık riskleri daha yaygın olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Bu bulgular, işverenlerin çalışanların iş yaşam kalitesini artırmaya yönelik politikalar geliştirmelerinin, çalışanların genel sağlık durumları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. İş yerlerinde fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme teşvik edilerek, çalışanların sağlık ve yaşam kalitelerinin artırılması hedeflenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beyaz yakalı çalışan, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlığı

TİP-2 DİYABET HASTALARININ DİYET KALİTELERİNİN, BESİN ÇEŞİTLİLİĞİNİN, DİYET FITOKİMYASAL İNDEKSLERİNİN VE YAŞAM KALİTELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Berra BAŞOĞLU, Emine AYDIN, İnci KESKİN, Kübra ÇİFTÇİ, Seval AKGEMCİ, Tuğçe UYGUÇ

Dr. Öğr. Üyesi Merve PEHLİVAN

Giriş: Bu araştırma, Tip-2 Diyabet tanılı bireylerin beslenme durumlarının, diyet kalitelerinin, besin çeşitliliğinin, diyet fitokimyasal indekslerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Metod: Çalışmaya, Tip-2 diyabet tanılı gönüllü 18-65 yaş arası 200 kişi (100 kadın, 100 erkek) alınmış, veriler yüz yüze anket yöntemi ile toplanmıştır. Anket içeriğinde; demografik veriler, ve antropometrik veriler, Akdeniz Diyetine uyumun değerlendirilmesi için Akdeniz Diyeti Bağımlılık Ölçeği, besin çeşitliliğinin değerlendirilmesi için Besin Çeşitliliği Skoru, fitokimyasal içerik hesabı için fitokimyasal indeks formülü ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi için "Kısa Form 36 (SF-36) kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması $46 \pm 11,9$ yıl, BKİ ortalamaları ise $27,8 \pm 4,9$ kg/m²'dir ve katılımcıların %30,5'i obez kategorisinde yer almaktadır. Akdeniz Diyet uyumlarına bakıldığında; Akdeniz Diyeti'ne, bireylerin %46,0'sının düşük, %35,0'inin orta ve %19,0'unun yüksek düzey uyum gösterdiği; besin çeşitliliği açısından incelendiğinde ise; %3,5'inin az çeşitli, %16,0'sının orta düzeyde çeşitli ve %80,5'inin çok çeşitli beslendiği görülmüştür. Katılımcıların ortalama fitokimyasal indeks skoru $25,8 \pm 22,8$ olup; kadınların erkeklere göre fitokimyasal indeks skorunun anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (sırasıyla $27,6 \pm 23,9$; $23,9 \pm 21,6$) ($p < 0,05$). Kişilerin yaşam kaliteleri değerlendirildiğinde genel sağlık puanları $51,2 \pm 17,4$ bulunmuş ve kadınların puanı erkeklere göre anlamlı olarak daha düşüktür (sırasıyla $47,7 \pm 16,5$, $54,8 \pm 17,7$) ($p < 0,05$) bulunmuştur.

Sonuç: Bu çalışmada, Tip-2 DM'li bireylerin; diyet kalitelerini iyileştirebilmeleri ve daha kaliteli bir yaşam sürebilmeleri için besin çeşitliliğini artırmaları, fitokimyasal beslenmenin önemiyle ilgili daha fazla bilinçlendirilmeleri gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Besin çeşitliliği, diyet kalitesi, fitokimyasal beslenme, Tip-2 diyabet, yaşam kalitesi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİYETSEL KAFEİN ALIMI İLE BİLİŞSEL İŞLEVSELLİK VE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Ayşe Beyza Şafak, Dilara Karakeben, Dilek Kırmacı, Selin Kılıçaslan, Zeynep Şevval Küçük

Öğr. Gör. Fatma Elif SEZER

Giriş: Öğrenciler sınavlara hazırlık süreçlerinde uzun süre uyanık kalmak ve odaklanabilmek için uyarıcı olarak kafeini tercih etmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde kafein alımının bilişsel işlev ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışma, İstanbul'da üniversitede öğrenim gören, yaşları 18-40 yıl arasında olan 500 katılımcı (249 erkek, 251 kadın) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların günlük kafein tüketimleri, kafeinli yiyecek ve içeceklere ait tüketim sıklığı anketi uygulanarak belirlenmiş, 300 mg'ın (orta düzeyde kafein tüketim önerisi) altı ve üstü şeklinde gruplandırılmıştır. Bilişsel işlevleri Mini Mental Test (MMSE) ve uyku kaliteleri Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Yaş ortalaması 22.17 ± 2.37 yıl olan katılımcıların %81,4'ünün günlük kafein tüketimlerinin 300 mg üzerinde olduğu saptanmıştır. Kafein alımı >300 mg olan katılımcıların düzenli olarak Türk kahvesi (%39,1), filtre kahve (%31,2), kola (%24,3) ve latteyi (%19,9) tükettikleri görülmüştür ($p < 0.05$). Ayrıca, kafein alımı >300 mg olan katılımcılarda günlük enerji, karbonhidrat, B2 vitamini, sodyum ve kalsiyum alımının daha az olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Kafein tüketimi ile PUKİ skoru arasında bir ilişki görülmezken, kafein alımı >300 mg katılımcıların MMSE skorları (28.5 ± 2.46), kafein tüketimi <300 mg olan gruba (29.66 ± 1.1) göre düşük bulunmuştur ($p < 0.001$).

Sonuç: Kafein tüketimi orta düzey üzerinde olan bireylerin, bilişsel işlevlerin daha düşük olduğu, beslenme durumu ve alışkanlıklarının kafein tüketiminden etkilendiği, uyku kalitelerinin ise kafein tüketiminden etkilenmediği görülmüştür. Öğrenciler; kafeinin sağlık üzerindeki etkileri ve yüksek düzey tüketim durumunda karşılaşılabilecekleri olası metabolik ve fizyolojik değişiklikler konusunda bilgilendirilmeli, sağlıklı içecekleri tüketmeleri konusunda teşvik edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, bilişsel işlev, kafein tüketimi, uyku kalitesi

İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU SEMPTOMLARI OLAN BİREYLERDE BESLENME OKURYAZARLIĞI, YAŞAM KALİTESİ VE GASTROİNTESTİNAL SEMPTOM SIKLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Elif Nur ÖZANGİR, Büşra UTKU

Öğr. Gör. Fatmanur ÖZYÜREK ARPA

Giriş: Bu araştırma; İrritabl Bağırsak Sendromu (İBS) semptomlarını yaşayan yetişkinlerin beslenme durumu, beslenme okuryazarlığı, gastrointestinal semptomları ve yaşam kalitelerini değerlendirmek amacı ile planlanmıştır.

Metod: Araştırma; Ocak-Mayıs 2024 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmaya gönüllü 18-65 yaş arası İBS semptomlarını gösteren 70 birey dahil edilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında ilk aşamada katılımcıların kişisel bilgilerinin sorgulandığı genel anket uygulanmıştır. Bireylerin beslenme okuryazarlığının değerlendirilmesinde Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (YBOYDA), gastrointestinal semptomların değerlendirilmesinde Gastrointestinal Semptom Derecelendirme Ölçeği (GSRS), yaşam kalitesinin değerlendirilmesi için İrritabl Bağırsak Sendromu Yaşam Kalitesi Ölçeği (İBS-QOL), dışkı formunun belirlenmesi için de Bristol Dışkılama Skalası kullanılmıştır. Hastaların günlük enerji ve besin ögesi alımları, 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kayıt yöntemi kullanılarak saptanmıştır. Bireylerin günlük enerji, makro ve mikro besin öğeleri ve diyetin toplam FODMAP miktarı Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBİS) programı kullanılarak hesaplanmıştır.

Bulgular: İBS tanısı alan hastaların çoğunluğu (%81,8) İBS-D, tıbbi destek için başvurmamış fakat semptom gösterenlerde ise çoğunluğun normal dışkı (%61,3) ve İBS-K (%56,3) olduğu görülmüştür. Katılımcıların %45,7'si normal BKİ, %31,4'ü fazla kilolu BKİ sınıfına dahildir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre İBS-QOL puanları incelendiğinde; disfori, sağlık endişesi, seksüel, sosyal ilişki ve toplam İBS-QOL puanı anlamlı olarak farklılaşmıştır ($p<0,05$).

Sonuç: İBS Semptomları gösteren bireylerde beslenmeye bağlı semptomlar ve semptomların şiddeti kişiden kişiye değişiklik gösterir. İBS tedavisinin başarıya ulaşabilmesi ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak için semptomların beslenmeyle ilişkisini araştırarak geniş örneklemli araştırmalar yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme okuryazarlığı, gastrointestinal semptom, irritable bağırsak sendromu, yaşam kalitesi

EV HANIMLARINDA HEDONİK AÇLIK, SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI VE BEDEN ALGISI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Çağla ÖZKAN, Duygu Nur SÖMER, Eslem Ahsen ŞAHİN, Gülcenur YÜKSEL

Öğr. Gör. İdil ALPAT YAVAŞ

Giriş: Hedonik açlık, kişinin fizyolojik olarak ihtiyaç duymadığı halde haz için yiyecekleri tüketme dürtüsüdür. Sosyal medya kullanımının hedonik açlığı, beden algısını ve yeme davranışını etkilediği belirtilmekte birlikte bu konuda yapılan çalışma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada ev hanımlarında hedonik açlık, sosyal medya bağımlılığı ve beden algısının belirlenmesi ve birbirleriyle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Metot: Çalışmaya 160 ev hanımı dahil edilmiştir. Veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle önceden hazırlanan anket formu kullanılarak saptanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları, sosyal medya kullanımları sorgulanmış, besin tüketim kayıtları alınmış, ayrıca Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Vücut Şekli Anketi, Besin Gücü Ölçeği anketleri uygulanmıştır. Veriler SPSS 20.0 programıyla analiz edilmiştir.

Bulgular: Yaş ortalaması 46,26±9,71 yıl olan katılımcıların tümü sosyal medya kullandığını belirtmiş, %78,1'i takip ettiği sosyal medya hesaplarının beslenme düzeni ve besin seçimi üzerinde etkisi olduğunu ve %56,3'ü sosyal medyada gördüğü görsellerin besin seçimini etkilediğini belirtmiştir. Ekonomik durumu kötü/orta olan ev hanımlarının sosyal medya bağımlılık skoru iyi/çok iyi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Fast-food tarzı besinleri sık tükettiğini ve vücut şekli konusunda endişeli olduğunu bildiren ev hanımlarının, diğer ev hanımlarına kıyasla sosyal medya bağımlılık skoru daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Hedonik açlık varlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönlü ilişki ($r=0,30$, $p=0,00$) görülmüştür.

Sonuç: Çalışma sonucunda sosyal medya bağımlılığı ve hedonik açlığın pozitif yönde ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığının beden algısını etkilediği görülmüştür. Ev hanımlarında yeterli bilincin gelişmesi ve sosyal medya bağımlılığının önüne geçilmesinin hedonik açlık ve olumsuz beden algısını iyileştirebileceği düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Hedonik açlık, sosyal medya, beden algısı, ev hanımları

DİYABETLİ BİREYLERİN BİTKİSEL ÜRÜN KULLANIM ALIŞKANLIKLARININ VE ORTOREKSİYA NERVOZA EĞİLİMİNİN METABOLİK KONTROL VE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE İLİŞKİSİ

Begüm AK, Aslı Beyza TAMBAŞ, Gizem GEZER, Çağla EROL, Elif SAĞLAM, Yaren GÖKMEN, Setenay Ayşe ASARKAYA, Hatice Esra CANAN, Zeynep Sude YILMAZ, Büşra TÜRK, Kader AKKAYA, Ayşe Şevval KURTÇA, İrem Nur ÖZTÜRK

Arş. Gör. Nedime GÜNDÜZ

Giriş: Diyabet dünya çapında yaygınlaşan, insülin salınımında veya işlevinde bozulma sonucu gelişen, hiperglisemi ile karakterize metabolik bir bozukluktur. Diyabetin metabolik kontrolü amacıyla bitkisel ürünlere yönelim ve sağlıklı beslenme davranışlarına takıntı sebebiyle yeme bozuklukları diyabette sıklıkla rastlanan durumlardır. Çalışma, diyabetli bireylerin bitkisel ürün kullanım alışkanlıklarının ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin metabolik kontrol ve antropometrik ölçümlerle ilişkisini incelemek amacıyla yürütülmüştür.

Metot: Çalışmaya 18-75 yaş arası, diyabet tanısı almış, son 6 ay içinde kan bulguları ve tansiyon ölçümü olan 520 birey dahil edilmiştir. Araştırma verileri anket yöntemi ile yüz yüze Ocak-Mart 2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Katılımcıların antropometrik ölçümleri araştırmacı tarafından alınmıştır. Anket formuyla sosyodemografik bilgiler, sağlık durumu, fiziksel aktivite bilgileri ve beslenme alışkanlıkları sorgulanmıştır. Ayrıca ankette bitkisel ürün kullanımına yönelik bilgi formu, metabolik kontrol değişkenleri formu ve ORTO-11 ölçeği yer almıştır.

Bulgular: Katılımcıların %77,0'si bitkisel ürün kullanmaktadır. Bitkisel ürün kullanan bireylerin daha düşük kolesterol seviyelerine ($p<0.01$) ancak daha yüksek ortorektik eğilime sahip olduğu görülmüştür ($p<0.01$). Beslenme eğitimi almış olan bireylerin ve kadınların daha fazla ortorektik eğilime sahip olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Katılımcıların antropometrik ölçümleri ile ortoreksiya nervoza eğilimi arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ($p>0.05$).

Sonuç: Diyabetli bireylerin bitkisel ürün kullanımı ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin bazı metabolik ve antropometrik ölçümler üzerinde etkili olabileceği görüşmüştür. Diyabetli bireylerin sağlık profesyonellerine bitkisel ürün kullanımı ile ilgili bilgi vermeleri ve bitkisel ürünleri kontrol altında kullanmaları dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır. Bu bağlamda, diyabette bitkisel ürün kullanımı ile ortoreksiya nervoza ilişkisini anlamak için daha büyük örneklem grubuyla tasarlanmış çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bitkisel ürün, diyabet, ortoreksiya nervoza, beslenme davranışları

SAĞLIK ÇALIŞANLARINDA SİRKADİYEN RİTMİN YEME DAVRANIŞI, İŞ STRESİ, MENTAL SAĞLIK VE DİYET FITOKİMYASAL İÇERİĞİ İLE VÜCUT BİLEŞİMİNDE ETKİSİ

Derya ERENULUĞ, Beyza YÜKSEL, Beyza SEL, Dilek ÇOKURLU, Eda ŞEN, Yaren YILDIRIM, Selen GÜRSOY, Melisa SADIKOĞLU, Şevval CEYHAN, Sema Nur KAÇMAZ, Aysima HAN, Gökçen BAĞCI, Beyza ÖZTÜRK, Zehra Birce GÜLHAŞ, Emine Merve PANÇALI, Ece TORAMAN

Arş. Gör. Beyza Nur KOCABAŞ

Giriş: Vardiyalı çalışma modeli sirkadiyen ritim ve yaşam tarzı üzerinde değişikliklere yol açarak beslenme durumu ile iş stresi düzeyini etkilemekte ve başta obezite olmak üzere birçok sağlık sorununun gelişimi için risk oluşturmaktadır. Besinlerde doğal olarak bulunan biyoaktif bileşenler olan fitokimyasalların obezitenin önlenmesinde potansiyel etkileri bulunmaktadır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, sağlık çalışanlarında vardiyalı ve vardiyasız çalışma düzenine göre sirkadiyen ritmin yeme davranışı, iş stresi ve diyet fitokimyasal içeriği ile vücut bileşimi üzerine etkisini değerlendirmektir.

Metot: Kesitsel ve tanımlayıcı tipte tasarlanan çalışma 195 vardiyalı ve 195 vardiyasız sağlık çalışanı (n=390) ile yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği, İş Stresi Ölçeği, Bulimic Investigatory Test Edinburgh (BITE), Sabahçıl Akşamcıl Ölçeği ile Fitokimyasal İndeks skorunun hesaplanması için 24 saatlik besin tüketim kaydını içeren anket formu yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak uygulanmıştır.

Bulgular: Sağlık çalışanlarının Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ortalaması $24,06 \pm 3,88$ kg/m² olup, %32,6'si fazla kilolu ve %6,7'si obez kategorisinde yer almaktadır. VKİ ile BITE skoru arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,211$, $p<0,01$). Vardiyalı çalışanların öğünlerinin daha düzensiz olduğu; hazır, işlenmiş veya konserve edilmiş besin tüketiminin daha fazla olduğu ve mental iyi oluş skorlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p=0,001$; $p<0,05$). Kadınlarda erkeklere göre fiziksel aktivite düzeyi, diyet fitokimyasal içeriği ve iş stresi düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p=0,001$; $p<0,05$). Katılımcıların %22,6'sının (n=88) akşamcıl, %62,1'inin (n=242) ara kronotip ve %15,4'ünün (n=60) sabahçıl kronotip özelliği gösterdiği saptanmıştır. Sabahçıl kronotip ile mental iyi oluş ve fitokimyasal indeks skoru arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$).

Sonuç: Vardiyalı çalışan bireylerde özellikle obezite ve tıknırcasına yeme bozukluğu gibi sirkadiyen ritmin etkilediği sağlık problemlerinin olumsuz etkilerine karşı önlemler alınmalı ve aralarındaki ilişkinin net bir şekilde aydınlatılması için daha büyük ölçekte çalışmalar tasarlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Vardiyalı çalışma, sirkadiyen ritim, yeme davranışı, iş stresi, fitokimyasal indeks

ADÖLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DURUMUNA GÖRE ORTOREKSİYA NERVOZA BELİRTİLERİNİN İNCELENMESİ

Ezgi ERİCEK, Rumeysa KOÇAK, Beyzanur KUL, Şevval ŞAHİN, Sumaya Falah Hasan HASAN

Arş. Gör. Sena ÖMÜR

Giriş: Beslenme alışkanlıkları adölesan dönemde şekillenmekte ve bu dönemde sağlıklı beslenme takıntısı olarak bilinen ortoreksiya nervoza prevalansının arttığı bilinmektedir. Ortoreksiya nervoza prevalansının egzersiz yapan bireylerde yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu çalışmada; adölesanlardaki fiziksel aktivite durumuna göre ortoreksiya nervoza belirtileri incelenmiştir.

Metod: Araştırma, Şubat-Nisan 2024 tarihleri arasında, Türkiye’de çeşitli illerdeki özel okul, kurs ve sınav merkezlerinde eğitim gören 16-19 yaş arası, 123 kız ve 107 erkek adölesan birey ile gerçekleştirilmiştir. Anket formu; kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümler, 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı ile Ortoreksiya davranışlarını belirlemek için ORTO-15 testi ve Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Değerlendirme Ölçeğini (PAQ-A) içermektedir.

Bulgular: PAQ-A ve ORTO-15 toplam puanları ve ortorektik olma durumu ile cinsiyete arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0,05$). BKİ sınıflandırmasına göre obez olan adölesanlarda ORTO-15 puan ortalamasının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Protein (%) alımı ile PAQ-A puanları arasında pozitif yönde ($r:0,158$, $p:0,016$), ORTO-15 puanları arasında negatif yönde ($r:-0,176$, $p: 0,007$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Toplam ORTO-15 puan ortalaması ile PAQ-A arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki ($r:-0,252$, $p: 0,000$) belirlenmiş, ancak ortorektik adölesanların PAQ-A toplam puanının ($2,24\pm0,72$) ortorektik olmayanlara ($2,00\pm0,58$) kıyasla daha yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Sonuç: Ortorektik davranışların günlük protein alımını etkileyebileceği ve yüksek fiziksel aktivite eğilimini artırabileceği sonucuna varılmıştır. Sağlıklı beslenme takıntısının aşırı fiziksel aktivite ve diğer olumsuz sağlık sonuçlarına yol açmaması için adölesanların beslenme bilgisi artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyi, ortoreksiya nervoza

