

2. MEDİPOL BESLENME VE DİYETETİK ÖĞRENCİ BİLİM ŞENLİĞİ



3 HAZİRAN 2022

SUNUM
KİTAPÇIĞI





İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ



Değerli Öğrencilerimiz,

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri tarafından bu yıl ikincisi düzenlenen **“2. Medipol Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Bilim Şenliği”**ne hepiniz hoş geldiniz...

Akredite bir bölüm olmanın sorumluluğu ile vizyon ve misyonumuz doğrultusunda, diyetisyen yetiştirmenin yanı sıra bilimsel ve sosyokültürel aktiviteler ile ilgili gerekli sorumlulukları da üstlenmekteyiz.

Araştırma yapmak, Beslenme ve Diyetetik lisans eğitimi için değerli bir uygulamadır. Öğrencilerimizi araştırmalara, projelere katarak bilginin pasif olarak edinilmediğini, uygulamanın gerekliliğini anlamalarına yardımcı oluyoruz. Akademik danışmanlar tarafından yürütülen "Mezuniyet Projesi" dersi kapsamında son sınıf öğrencilerimizi araştırma projeleri yürütmeleri ve sonuçları paylaşmaları için teşvik ediyoruz.

Seçkin ve güncel konuların sunulduğu, müzik dinletisi, başarılı öğrencilerimizin öykülerini anlattığı etkinliklerin yer aldığı bu şenliğin, siz öğrencilerimiz tarafından düzenlenmesi ve katılımızın önemli olduğuna inanıyoruz. Bu gibi etkinliklerle sizler öncelikle Beslenme ve Diyetetik alanındaki son gelişmelere katkıda bulunacak ve diğer öğrencilerimize değerli bilgiler aktaracaksınız.

Bu yıl ikincisi düzenlenen Bilim Şenliğinde sunulan konuların bazıları proje ve patent çalışmalarıdır ve bu çalışmaların şenliğin bilimsel çıtasını yükselttiğini gururla söylemek isterim.

Çeşitli sektör temsilcileri de katkı sağlayabilmek amacıyla Bilim Şenliğimize katılacaklardır.

Bugünün gerçekleşmesini sağlayan düzenleme kuruluna, bilimsel kurula ve akademik danışmanlara çok teşekkür ediyorum. Onlar bu programı hayata geçirmek, öğrencilerimizi bir araya getirmek için çok emek harcadılar. Katılım ve katkılarından dolayı sektör temsilcilerine de çok teşekkür ediyorum.

Verimli zaman geçirmenizi, başarılı bir bilim şenliği olmasını diliyor, hepinizi sevgiyle kucaklıyorum.

Prof. Dr. Gülgün Ersoy

İstanbul Medipol Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Değerli Arkadaşlarım ve Hocalarım;

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri olarak ikincisini düzenlediğimiz **“2. Medipol Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Bilim Şenliği”**ne hepiniz hoş geldiniz.

Biliyoruz ki beslenme sağlığın korunmasında çeşitli hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli bir yere sahiptir. İnsanın temel ihtiyaçlarından biri olan beslenme biz diyetisyenleri, çoğu kişiyi, kurumları ve gıda sektörünü doğrudan ya da dolaylı olarak ilgilendiren önemli bir konudur. Özellikle diyetisyenlerin ve bu alandaki ilgili bilim insanlarının edindiği bilgi ve deneyimleri topluma iletmesi çevresine taşınması oldukça önemlidir. Sürekli ilerleyen bir alanda uzman kişiler olarak okumak, araştırmak ve kendimizi geliştirmek, güncel kalabilmemiz gerekmektedir.

Bilim şenliğimizde “Mezuniyet Projesi” dersi kapsamında yaptığımız araştırmalarımızın sonuçlarını hocalarımızın öncülüğünde sunum yaparak sizlerle paylaşacağız. Aynı zamanda iş birliği imkânı sağlamak ve iş dünyasının yetkilileriyle iletişim kurmak ve sektörde diyetisyenlerin önemini vurgulamak amacıyla dış paydaşlara da yer verdik.

Ayrıca bölüm arkadaşlarımız tarafından hazırlanan müzik dinletisi, akademik ve spor alanındaki başarılı olan arkadaşlarımızın deneyimlerini sunmalarını isteyerek bilim şenliğimizi zenginleştirdik.

Bölümdeki arkadaşlarıma emekleri, katılım ve katkıları için, sektör temsilcileri ve hocalarımıza da bize verdikleri desteklerinden dolayı teşekkürlerimizi sunuyorum.

Düzenlediğimiz bilim şenliğinin biz diyetisyen adaylarının bilimsel doğruları savunabilme becerilerini geliştirebileceğine inanıyoruz. Yapılan akademik çalışmaların doğru bir şekilde aktarılmasına önem verdiğimizizi belirterek, bu toplantının bizler adına yararlı olmasını diliyoruz.

Ece DEMİRTAŞ

Öğrenci Temsilcisi

İstanbul Medipol Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

KURULLAR

AKADEMİK DANIŞMANLAR

Prof. Dr. Gülgün ERSOY

Dr. Öğr. Üyesi Neda YOUSEFIRAD

Öğr. Gör. F. Elif SEZER

Arş. Gör. İdil ALPAT

Arş. Gör. Merve GÜNEY COŞKUN

SOSYAL ETKİNLİK VE SPONSORLUK KURULU

Medipol Beslenme Kulübü

BİLİMSEL KURUL

Prof. Dr. Gülgün ERSOY

Doç. Dr. Nihal BÜYÜKUSLU

Doç. Dr. İdrani KALKAN

Dr. Öğr. Üyesi R. İclal ÖZTÜRK

Dr. Öğr. Üyesi Neda YOUSEFIRAD

Öğr. Gör. F. Elif SEZER

Öğr. Gör. Merve PEHLİVAN

Öğr. Gör. Fatmanur ÖZYÜREK

Arş. Gör. İdil ALPAT

Arş. Gör. Hazal DIŞLITAŞ SAMUR

Arş. Gör. Merve GÜNEY COŞKUN

PROGRAM AKIŐI

3 HAZİRAN 2022 CUMA

09:30 – 09:40	Öğrenci Temsilcisinin AÇILIŞ KONUŞMASI
09:40 – 09:55	Türkiye’de Bir Üniversite Yemekhanesinde Çıkan Yemek Menülerinin Sürdürülebilir Beslenmeye Uyum Açısından Değerlendirilmesi ve Örnek Bir Sürdürülebilir Menüyle Karşılaştırılması Şevval Beyza Kulaksız & Fatma Arslan
09:55 – 10:10	Ev Hanımlarının Gıda İsrafi ve Sürdürülebilir Beslenme Üzerine Bilgi ve Tutumlarının Değerlendirilmesi Melisa Türk
10:10 – 10:25	Gıda İşletmelerinde Çalışan Personellerin Sürdürülebilir Beslenme ve Gıda Atık İsrafi Üzerine Bilgilerinin Değerlendirilmesi Pelinsu Selçuk
10:25 – 11:00	KAHVE ARASI 
11:00 – 11:15	Lise Öğrencilerinde Bitkisel ve Hayvansal Protein Tüketimi ile Kardiyovasküler Hastalıklar Riski Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Buse Alp
11:15 – 11:30	Ortaokul Dönemi Öğrencilerine Verilen Farklı Beslenme Eğitimi Yöntemlerinin Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeylerine Etkisinin Araştırılması ve Değerlendirilmesi Nurbahar Salihoğlu & Sümeyra Çalışkan
11:30 – 11:45	Üniversite Öğrencilerinin Geleneksel Besinler Hakkında Bilgi Düzeylerinin, Tüketim Durumlarının ve Geleneksel Besin Algılarının Saptanması Buse Aydın
11:45 – 13:00	ÖĞLE ARASI 
13:00 – 13:15	Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ile Prebiyotik ve Probiyotik Besinleri Tüketim Sıklıklarının Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi Evla Demircioğlu
13:15 – 13:30	Üniversite Öğrencilerinin Tatlı Yiyecik Tüketim Sıklığı, Yeme Hızı ve Sedanter Yaşam ile Vücut Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Safa Nur Bozkurt & Doğa Aksel & Gizem Yalaz
13:30 – 13:45	Kadın Üniversite Öğrencilerinde Stres ve Depresyon Durumunun Yeme Davranışına Etkisinin Değerlendirilmesi ve Karşılaştırılması Gökçe Nur Soyuk
13:45 – 14:15	MÜZİK DİNLETİSİ 
14:15 – 15:00	ÖĞRENCİLERİMİZİN BAŞARI ÖYKÜLERİNİN SUNUMU 
15:00 – 15:15	COVID-19 Hastalarında Fiziksel Aktivite ve Beslenme Durumlarının İncelenmesi, Akdeniz Diyeti ile Uyumlarının Değerlendirilmesi Tuğba Çelik
15:15 – 15:30	Wilson Hastalığı Tanısı Almış Bireylerde Beslenme Durumunun Saptanması ve Hastalıkla İlgili Bilinç Düzeylerinin Değerlendirilmesi Melisa Ayla
15:30 – 15:45	Yetişkin Bireylerde Diyet Memnuniyeti ile Yaşam Kalitesi İlişkisi Elif Aluç

SUNUM ÖZETLERİ

TÜRKİYE'DE BİR ÜNİVERSİTE YEMEKHANESİNDE ÇIKAN YEMEK MENÜLERİNİN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENMEYE UYUM AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ VE ÖRNEK BİR SÜRDÜRÜLEBİLİR MENÜYLE KARŞILAŞTIRILMASI

Şevval Beyza Kulaksız & Fatma Arslan

Dr. Öğr. Üyesi Neda SALEKİ

Beslenmenin çevresel etkileri ve nüfusun artışı sürdürülebilir beslenmeye olan gereksinimi artırmıştır. Su ayak izi; hammaddenin işlenmesinden tüketici kullanımına kadarki tüm süreçte kullanılan temiz suyu, karbon ayak izi; tüm yaşamsal faaliyetler sonucunda ortaya çıkan sera gazı emisyonunu ifade etmektedir. Çalışmada İstanbul Medipol Üniversitesi yemekhanesindeki yemek menülerinin; sürdürülebilirliği, atıkların analizi ve sürdürülebilir menülerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmada toplam 20 gün, Aralık ve Şubat ayında 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında öğle yemeğindeki yemeklerin atık miktarları, yemek maliyeti, besin değerleri, su ve karbon ayak izi parametreleri değerlendirilmiştir. Analiz için BEBİS ve SPSS programları kullanılmıştır. Sonuçlar %95'lik güven aralığında ve anlamlılık düzeyleri $p<0,05$ olarak ele alınmıştır. Kurumdaki Aralık ile Aralık örnek sürdürülebilir menüleri karşılaştırıldığında; karbon ayak izi, NRF9.3, posa, kalsiyum, demir, doymuş yağ, sodyum, enerji, A, C ve E vitamini verilerinde anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Kurumdaki Şubat ile Şubat örnek sürdürülebilir menüleri karşılaştırıldığında; karbon ayak izi, maliyet, posa, C vitamini, kalsiyum, magnezyum, doymuş yağ ve sodyum verilerinde de anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Kurumun Şubat ve Aralık menüleri incelendiğinde, NRF 9.3 puanı yüksek aynı zamanda bu menülerde doymuş yağ, şeker ve sodyum miktarları da yüksek çıkmıştır. Kurumdaki menülerin sürdürülebilir beslenmeye uyumlu olmadığı saptanmıştır. Menülerin karbon ve su ayak izi değerlerini düşürerek, sürdürülebilir beslenmeye uyumun artırılması, sürdürülebilir beslenme için yerel ve mevsimsel beslenmeye özen gösterilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Atık, Karbon Ayak İzi, Su Ayak İzi, Sürdürülebilir Beslenme

EV HANIMLARININ GIDA İSRAFI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME ÜZERİNE BİLGİ VE TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Melisa Türk

Dr. Öğr. Üyesi Neda SALEKİ

Gıda israfı, tüketici seviyesinde meydana gelen kayıplardır. Sürdürülebilir beslenme ise çevreye etkisi düşük, günümüz ve gelecek nesiller için yeterli, güvenilir ve sağlıklı beslenme olarak tanımlanır. Bu çalışma, Türkiye genelinde yaşayan ev hanımlarının gün geçtikçe önemi artan konular olan gıda israfı ve sürdürülebilir beslenme konularına ilişkin bilgi düzeylerini, tutum ve davranışlarını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Çalışma, Türkiye genelinde çeşitli illerden toplam 90 ev hanımı üzerinde anket yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Anketin birinci bölümde demografik bilgilere ve antropometrik ölçümlere ilişkin sorular, ikinci bölümde besin tüketim kaydı, üçüncü bölümde gıda israfına yönelik sorular, son bölümde ise sürdürülebilir beslenme kavramına yönelik ifadeleri içeren sorular yer almaktadır. Katılımcıların %24'ü gıda israfı yaptıklarını, %53'ü ise bazen yaptıklarını belirtmişlerdir. Yapanların %31'i gıdalar çok uzun süre dolapta kaldığı için israf ettiklerini beyan etmişlerdir. Çalışma sonunda; en fazla meyve ve sebzelerin israf edildiği, tüketilmeyen gıdaları katılımcıların %43,3'ü sokak hayvanlarına verdiğini belirtmiştir. Sürdürülebilir beslenme kavramını katılımcıların %32,6'sı duyduğunu ve duyanların %36,7'si bu kavramı sosyal medyadan duyduklarını belirtmişlerdir. Sürdürülebilir beslenme bilgi puanları ortalama 22,54 olarak yetersiz bulunmuştur. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları ölçeğinde katılımcıların sağlıklı ve dengeli beslenme faktöründe en yüksek puan ortalamasına ($4,84 \pm 1,44$), yerel gıda faktöründe ise en düşük puan ortalamasına ($2,95 \pm 1,16$) sahip oldukları görülmüştür. Ölçekten alınan puan ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Ev hanımlarının gıda israfı ve sürdürülebilir beslenme açısından bilgilendirilmesi bugünkü ve gelecek nesiller için ekonomik ve sosyokültürel anlamda farkındalık oluşturulması, çeşitli stratejilerin geliştirilerek önlem alınması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Ev hanımı, Gıda israfı, Sürdürülebilir Beslenme

GIDA İŞLETMELERİNDE ÇALIŞAN PERSONELLERİN SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE GIDA ATIK İSRAFI ÜZERİNE BİLGİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Pelinsu Selçuk

Öğr. Gör. Fatmanur ÖZYÜREK

Küresel gıda kayıpları ve israfı son yıllarda oldukça önem kazanmıştır. Gıda israfının önlenmesi ve gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakılabilmesi için 'Sürdürülebilir Beslenme ve Gıda Güvenliği' büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, farklı büyüklüklerdeki gıda işletmelerinde çalışan personellerin sürdürülebilir beslenme ve gıda atık israfı üzerine bilgi düzeylerinin değerlendirilmesidir. Araştırma örneklemini İstanbul ili içinde bulunan 59 restoran, 30 otel ve 28 toplu besin üretim alanında çalışan toplam 120 kişi oluşturmuştur. Benzer bir çalışma için geliştirilmiş sürdürülebilir beslenme konusunda bilgi ve tutumu değerlendiren ve dört bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Veriler anket formu yöntemiyle yüz yüze bir şekilde elde edilmiştir. Elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 23 ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda; katılımcıların sürdürülebilir beslenme tanımı hakkında bilgi sahibi olma durumları, işletmedeki pozisyonlarına göre farklılık göstermektedir ($p < 0.001$). Katılımcıların sürdürülebilir beslenme tanımı hakkında bilgi sahibi olma durumları işletme türüne göre ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p = 0,238$). Bireylerin çalıştığı işletme türlerine göre sürdürülebilir besin alışveriş puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,018$). Katılımcıların çalıştıkları işletme türlerine göre besin kayıp ve atıkları farkındalık puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p = 0,047$). Sürdürülebilir beslenme toplam bilgi puanı, Sürdürülebilir besin alışveriş puanı, Sürdürülebilir besin atık puanı, toplu gıda üretimi yapan işletmelerde sırasıyla ortalama $32,28 \pm 8,74$, $50,96 \pm 9,45$, $23,60 \pm 4,71$ puanları ile diğer işletme türlerine göre daha yüksektir. Sürdürülebilir beslenme kavramının tüm toplumda etki göstermesi için hem bireysel hem de toplumsal önlemler alınmalıdır. Literatürde gıda işletmelerinde çalışan personellerin sürdürülebilir beslenme ve gıda israfına yönelik bilgi ve tutumlarını değerlendiren çok az çalışma mevcuttur. Bu alanda yapılacak olan kapsamlı çalışmaların sayısı artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilir Beslenme, Gıda İsrafı, Gıda İşletmesi

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BİTKİSEL VE HAYVANSAL PROTEİN TÜKETİMİ İLE KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR RİSKİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Buse Alp

Öğr. Gör. Fatmanur ÖZYÜREK

Adölesan dönem beslenmesi, edinilen alışkanlıkların hayatın diğer yıllarını önemli ölçüde etkilediği bir dönemdir. Bu yaşlarda kazanılan doğru beslenme bilgisi ileriki yaşlarda hastalık risklerini azaltır. Çalışmanın amacı, adölesan dönemdeki bireylerin beslenme durumlarını saptamak, diyetteki protein alımını değerlendirmek, fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek ve beslenme alışkanlıklarıyla antropometrik ölçümleri açısından kardiyovasküler hastalık eğilimlerini incelemektir. Bu çalışma, 2021 Kasım-2022 Şubat ayları arasında, İstanbul Fatih ilçesinde özel bir lise’de eğitim gören 13-18 yaş arası adölesanlarla yürütülmüştür. Çalışmanın verileri anket formu aracılığıyla yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak elde edilmiştir. Anket formuyla adölesanlara ait sosyodemografik özellikler, fiziksel aktivite durumları, beslenme alışkanlıkları sorgulanmış ve antropometrik ölçümleri alınmıştır. Adölesanların diyetle aldıkları günlük enerji ve besin ögesi miktarlarını belirleyebilmek için 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı alınmıştır. Katılımcıların %12,3’ünün annesinde %17,3’ünün babasında kardiyovasküler hastalık olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %18,9’u fazla kilolu, %18,9’u obez’dir. Cinsiyetler ve BKİ kategorisi dağılımı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark mevcuttur ($p=0,010$). BKİ değerleri ortalama, kızlarda $21,9\pm 3,7$ kg/m², erkeklerde $23,6\pm 4,9$ kg/m² olarak saptanmıştır. Cinsiyetler ve BKİ değerleri arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p=0,035$). Katılımcılar %93,4 eşit oranla DASH diyetine uyumsuzdur. Katılımcıların DASH diyet skorları incelendiğinde, en yüksek puanı alan besin ögesi kız ve erkek katılımcılarda protein olarak bulunmuştur. Katılımcıların BAİ uyum kategorileri ile BKİ kategorileri karşılaştırıldığında, fazla kilolu ve obez adölesanların sırasıyla %65,2’i ve %47,8’i orta derece risk grubundadır. Gençlerin DASH diyeti önerilerine uygun beslenmeyi, alışkanlık haline getirmeleri önerilebilir, adölesanların beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri, DASH diyeti uyumları ve hastalık riskleri hakkında detaylı bilgi sahibi olmak için daha fazla bilimsel çalışma yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Adölesan, Kardiyovasküler Hastalık, Hipertansiyon, DASH diyeti

ORTAOKUL DÖNEMİ ÖĞRENCİLERİNE VERİLEN FARKLI BESLENME EĞİTİMİ YÖNTEMLERİNİN ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Nurbahar Salihoğlu & Sümeyra Çalışkan

Arş. Gör. İdil Alpat

Dengeli ve yeterli beslenmenin en önemli basamağı kişinin beslenme bilgisinin sağlam temeller üzerine kurulmasıdır. Çocuklukta yeterli beslenme bilgisinin sağlanması ile gelecekte oluşabilecek beslenme temelli hastalıkların önüne geçilmelidir. Bu araştırma, ortaokul dönemi çocuklarına verilen farklı türdeki beslenme eğitimlerinin öğrencilerin beslenme bilgi düzeyine etkisinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma, İstanbul ili Fatih ilçesinde bulunan Özel Sultan Fatih Koleji'nde öğrenim gören 6. sınıf (n=47) ve 7. Sınıf (n=53) öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Öğrencilere uygulanan anket formu ile beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri ölçülmüş, antropometrik ölçümleri sorgulanmış, ayrıca 24 saatlik besin tüketim kayıtları alınmıştır. Öğrenciler; farklı öğrenim düzeylerinden benzer sayıda öğrenci olacak şekilde rastgele iki gruba ayrılmış ve bir gruba seminer yöntemiyle (n=50), diğer gruba animasyon video gösterimi yöntemiyle (n=50) beslenme eğitimi verilmiştir. Beslenme bilgi düzeyini ölçen sorular hem beslenme eğitimi öncesinde hem de sonrasında uygulanmıştır. Çalışma sonucunda; 100 öğrenciden 73'ünün daha önce beslenme eğitimi almadığı ve BKİ değerleri ile beslenme eğitimi öncesi bilgi düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır. Ebeveynlerin eğitim durumları ile öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Beslenme eğitimi sonrasında öğrenim düzeyi fark etmeksizin tüm öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri artmıştır. Seminar tekniği ile beslenme eğitimi alan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerindeki artış, animasyon tekniği ile beslenme eğitimi alanlara kıyasla daha fazla bulunmuştur. Beslenme eğitimi yöntemleri incelendiğinde seminer/sunum yönteminin beslenme bilgi düzeyini daha fazla artırdığı saptanmıştır. Çocukların beslenme eğitiminde interaktif rol oynamaları daha iyi öğrenmelerini sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Eğitimi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenme Alışkanlıkları, Ortaokul Öğrencisi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELENEKSEL BESİNLER HAKKINDA BİLGİ DÜZEYLERİNİN, TÜKETİM DURUMLARININ VE GELENEKSEL BESİN ALGILARININ SAPTANMASI

Buse Aydın

Doç. Dr. Nihal Büyüksu

Beslenme, insanların en temel ihtiyaçlarından biridir. Beslenmeyi etkileyen faktörlerden biri de kültürdür. Geleneksel besinler, kültürümüzün önemli bir parçasıdır. Yıllardır doğal içeriği ve kendilerine has üretim yöntemleri ile günümüze kadar ulaşmış olan geleneksel besinler, insan sağlığı adına önem taşımaktadır. Son yıllarda artan hastalıklar insanların organik beslenmeye yönelmesini ve geleneksel besinlere olan ilgisini artırmıştır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin geleneksel besinlere yönelik bilgi düzeylerinin, tüketim durumlarının ve geleneksel besin algılarının saptanması amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Çalışma, Türkiye’de lisans eğitimi gören, 50’si kadın, 50’si erkek toplam 100 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada kullanılan ankette; katılımcılara ait genel bilgiler, sosyo demografik özellikler ve bazı antropometrik özelliklere ilişkin bilgiler, geleneksel besin kavramının bilgi ve tüketim düzeylerine yönelik sorulara yer verilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması $21,38 \pm 1,22$ yıl, BKİ ortalaması $22,69 \pm 3,84$ kg/m² bulunmuştur. Öğrencilerin %51’i yurtda, %12’si öğrenci evinde, %37’si aile evinde kalmaktadır. Katılımcıların %40’ünün geleneksel besin kavramını daha önce duyduğu bulunmuştur. Öğrencilerin geleneksel besin olduğunu düşündüğü gıdalardan öne çıkan geleneksel besinler; tarhana (%93), Türk kahvesi (%81), erişte (%80), yoğurt (%78) olmuştur. Katılımcılara geleneksel besin ifadesini çağrıştıran kelimelerin en çok kültür, organik ve miras kavramları olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, geleneksel besin kavramının bilinirliği ile cinsiyet arasında önemli bir ilişki bulunamazken ($X^2 = 1,560$, $p > 0,05$), kullanım nedenlerinden ‘merak/ilgi’, ‘tadı’, ‘kültürel miras’, ‘alışkanlık’, ‘doğal içeriğe sahip olması’ ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (sırasıyla, $X^2 = 12,887$, $18,154$, $16,538$, $15,347$, $8,607$, $p < 0,05$). Genç nesildeki bireylere geleneksel besinlerin önemini kavratılması, farkındalıklarının ve tüketimlerinin artırılması için daha fazla bilgilendirme ve çalışma yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel Besinler, Gıda Güvenliği, Kültür

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE PREBİYOTİK VE PROBİYOTİK BESİNLERİ TÜKETİM SIKLIKLARININ DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ÜZERİNE ETKİSİ

Evla Demircioğlu

Arş. Gör. Hazal DİŞLİTAŞ SAMUR

Depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik bozukluklar yaşamı olumsuz etkilemekte, üniversite öğrencilerinde sık görülmektedir. Yapılan çalışmalarda da doğru beslenme alışkanlıklarının ve probiyotik-prebiyotik besinlerin psikolojik sıkıntılar üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Bu çalışmada, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve probiyotik-prebiyotik besinleri tüketim sıklıklarının depresyon, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, 18-35 yaş aralığında olan 300 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Anket ile; katılımcıların demografik bilgileri, beslenme alışkanlıkları, probiyotik-prebiyotik besin tüketim sıklıklarıyla bilgi düzeyleri ve düşünceleri sorgulanmış, Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21) uygulanmıştır. Veriler SPSS programıyla analiz edilmiştir. Çalışmaya dahil edilen öğrencilerin 218'inin kadın (%72,7), 82'sinin erkek (%27,3), yaş ortalamalarının ise $21,77 \pm 1,87$ yıl olduğu, BKİ ortalamalarının erkeklerde $23,24 \pm 3,85$ kg/m², kadınlarda ise $21,60 \pm 3,43$ kg/m² olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmezken; gelir düzeyi ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p < 0,05$). BKİ düzeyi ile stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin öğün atlama durumları, probiyotik-prebiyotik hakkında bilgi düzeyleri ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamış, probiyotik-prebiyotik besinlerden; tereyağı, pırasa, kereviz, soğan, sarımsak, kepekli pirinç, keten tohumu ve boza tüketim sıklığı ile arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmış ve bu besinleri sık tüketenlerde psikolojik sıkıntıların daha az görüldüğü saptanmıştır ($p < 0,05$). Öğrencilerin; depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri üzerinde öğün düzeninin etkisinin olmadığı, genel olarak beslenme alışkanlıklarının etkisi olabileceği, pro-prebiyotik besinlerin tüketiminin depresyon, anksiyete ve stres üzerindeki etkisi doğrudan anlamlı çıkan besinler başta olmak üzere çeşitli psikiyatrik bozuklukların oluşumuna engel olabileceği veya oluşumunda azalma sağlayabileceği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Beslenme Alışkanlıkları, Depresyon, Prebiyotik ve Probiyotik Besinler, Stres.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TATLI YIYECEK TÜKETİM SIKLIĞI, YEME HIZI VE SEDANTER YAŞAM İLE VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Safa Nur Bozkurt & Doğa Aksel & Gizem Yalaz

Arş. Gör. Merve Güney Coşkun

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi, vücuttaki yağ miktarının sağlığı olumsuz düzeyde etkileyecek kadar artışı olarak tanımlamıştır. Üniversite öğrencileri; beslenme alışkanlıklarının bozulması, hazır besinlerin tüketiminin artması, fiziksel aktivitelerinin azalması sonucu obezite için risk grubunda değerlendirilebilir. Bu konuya yönelik özellikle ailesinden uzakta yaşayan üniversite öğrencileri üzerinde birçok çalışma yapılmış ve elde edilen bulguların genellikle yetişkinlerden farklı olduğu görülmüştür. Obezitenin önlenmesi için genç erişkinlerin beslenme alışkanlıkları, yeme hızı ile diyetdeki tatlı yiyeceklerin tüketimi arasındaki ilişkinin belirlenmesi önemlidir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin tatlı yiyecek tüketim sıklığı, yeme hızı ve sedanter yaşam süresinin saptanması ve Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ile ilişkilerinin değerlendirilmesidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, çevrimiçi anket kullanılmıştır. Kartopu örnekleme yapılarak internet üzerinden anket yayılarak bireylere ulaşılmıştır. Çalışmaya 18-35 yaş arası üniversite öğrencileri dahil edilmiş, %82,5 kadın, %17,5 erkek olmak üzere toplamda 418 kişi katılmıştır. Yaş ortalaması 21,5 yıl, VKİ ortalaması ise 21,9 kg/m²'dir. Katılımcılara tatlı yiyecek sıklığı sorulduğunda; hamurlu ve şerbetli, sütlü, kremalı tatlılar; reçel, bal, pekmez, kek, kurabiye, bisküvi ve şekerleme-lokum için katılımcıların çoğunluğu ayda 1-3 kez tükettiğini bildirmiştir. VKİ'nin yeme hızı gruplarına göre dağılımına bakıldığında; yavaş yiyenlerin VKİ ortalaması 21,1, orta hızda yiyenlerin VKİ ortalaması 22,1 iken hızlı yiyenlerin VKİ ortalaması 22,8 kg/m² bulunmuştur. Yeme hızı arttıkça VKİ'nin arttığı görülmüştür. Bireylerin çoğunluğu (%60,7) rutin olarak egzersiz yapmamakta ve günlük sedanter aktivitelere ortalama 8,4 saat harcamaktadır. Genç yetişkinlik dönemi, beslenme alışkanlıkları ve sedanter yaşam da dahil olmak üzere öğrencilerin yaşam tarzını etkilemektedir. Bulgular, genç yetişkinlerin yetişkinliğe geçiş döneminde beslenme danışmanlığına ihtiyaç duyabileceğini ve fiziksel olarak aktif yaşam tarzını benimsemeleri için teşvik edilmesi gerektiğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Yeme Hızı, Sedanter Yaşam, Tatlı Yiyecekler, Beslenme Alışkanlığı

KADIN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES VE DEPRESYON DURUMUNUN YEME DAVRANIŞINA ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

Gökçe Nur Soyuk

Öğr. Gör. Merve Pehlivan

Duygular; bireylerin tavırlarını, tutumlarını ve düşüncelerini etkilediği gibi yeme davranışlarında da farklılığa sebep olabilmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres durumları sıklıkla gözlenmektedir. İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin okudukları bölüme göre beslenme alışkanlıkları riskini karşılaştırmak, stres ve depresyon durumlarının yeme davranışları, enerji ve makro-mikro besin öğeleri alımı üzerindeki ilişkisini değerlendirmektir. Çalışmaya İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören ve çalışmaya katılmayı kabul eden, 18-25 yaş arası 140 kadın öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin okudukları bölüme göre beslenme alışkanlıkları riski incelendiğinde; Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin %17,5'inin yüksek derecede, diğer sağlık bölümü öğrencilerinin ise %39,0'ının yüksek derecede beslenme riskine sahip olduğu görülmüştür. Diğer sağlık bölümü öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları risk durumunun Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine göre daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğrencilerin okudukları bölüme göre depresyon, anksiyete ve stres durumlarıyla kısıtlı, duygusal ve dışsal yeme davranışları arasındaki ilişki incelendiğinde; Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres durumlarıyla kısıtlı, duygusal ve dışsal yeme davranışları arasında anlamlı ilişki olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Diğer sağlık bölümü öğrencilerinde ise depresyon durumu ile duygusal ($r=0,299$, $p<0,01$) ve dışsal ($r=0,251$, $p<0,05$) yeme davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları riskinin diğer bölüm öğrencilerine göre anlamlı olarak daha düşük olduğu ve diğer sağlık bölümü öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stres durumu arttıkça duygusal yeme davranışının da arttığı bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Depresyon, Stres, Üniversite Öğrencileri, Yeme Davranışı

COVID-19 HASTALARINDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE BESLENME DURUMLARININ İNCELENMESİ, AKDENİZ DİYETİ İLE UYUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Tuğba Çelik

Öğr. Gör. F. Elif Sezer

Dünya üzerinde ilk vaka Çin'in Wuhan kentinde görülmüş ve 11 Mart 2020'de "COVID-19 Küresel Salgını" ilan edilmiştir. Bu çalışma, COVID-19 hastalarında fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi, Akdeniz diyeti ile uyumlarının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. İstanbul ilinde Üsküdar Devlet Hastanesi'nde, yaşları 19-65 yıl arasında değişen (51 kadın, 49 erkek) 100 yetişkin COVID-19 tanısı alan ve almayan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler önceden hazırlanan anket formu ile elde edilmiştir. Katılımcılara Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği (MEDAS) uygulanmıştır. Ayrıca, 24 saatlik besin tüketim kayıtları alınmış, Fiziksel Aktivite Değerlendirme formu ile fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir. Veriler SPSS 25.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir. COVID pozitif bireylerin BKİ ortalamaları $26,9 \pm 5,0$ kg/m² ve COVID negatif bireylerin ise $25,0 \pm 4,3$ kg/m² olarak bulunmuş, COVID pozitif bireylerin bel, kalça, boyun çevresi gibi antropometrik ölçümlerinin COVID negatif bireylere göre de anlamlı olarak fazla olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Katılımcıların MEDAS puanı ortalaması COVID tanısı alan ve almayanlarda sırasıyla $5,0 \pm 3,6$ ve $5,4 \pm 2,0$ olarak belirlenmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). COVID pozitif ve COVID negatif bireylerin büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyleri yetersizdir. COVID pozitif bireylerde enerji, makro ve mikro besin ögesi alımları COVID negatif bireylere daha düşük bulunmuştur. COVID-19 pandemisi hastalık öncesinde ve tanı konulduktan sonra yeterli ve dengeli bir beslenme ile hastalık prognozunda iyileşme sağlanabilir. Beslenmede Akdeniz diyeti tarzının benimsenmesi sonucu; antioksidantlar, sağlıklı yağlar ve kaliteli protein kaynaklarının tüketimi ile immün sistemin desteklenmesine yardımcı olunabilir. Toplumda sağlık profesyonelleri tarafından beslenme bilincinin artırılması için eğitimler verilerek, yeterli ve dengeli bir beslenme ile hastalık seyrinin daha hafif ilerlemesi sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz Diyeti, Beslenme Durumu, COVID-19, Fiziksel Aktivite

WILSON HASTALIĞI TANISI ALMIŞ BİREYLERDE BESLENME DURUMUNUN SAPTANMASI VE HASTALIKLA İLGİLİ BİLİNÇ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Melisa Ayla

Dr. Öğr. Üyesi R. İclal Öztürk

Kronik karaciğer hastalıkları sınıfına giren Wilson hastalığı; vücutta bakır birikmesi sonucu görülen otozomal resesif geçişli, kalıtsal bir hastalıktır. Çalışmanın amacı, Wilson hastalığı tanısı almış bireylerin beslenme durumlarını saptamak ve hastalıkla ilgili bilinç düzeylerini değerlendirmektir. Çalışmamıza 18-65 yaş arasında, Wilson hastalığı tanısı almış 41 (19 Kadın, 22 Erkek) yetişkin birey dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, 9 bölümden oluşan anket kullanılmıştır. Anketler bireylere sosyal medya platformu (Facebook Messenger) üzerinden ulaştırılmış ve sesli arama yoluyla anket soruları yönlendirilmiştir. Elde edilen veriler, IBM SPSS 23.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde, tanımlayıcı istatistiksel metotlar kullanılmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin yaş ortalaması $31,12 \pm 9,07$ yıl olarak bulunmuştur. Katılımcıların %82,9'u, ≥ 5 yıl ve/veya daha fazla süredir Wilson teşhisi almıştır. Bireylerin %22,0'si lise, %78'i üniversite mezunudur, %63,4'ünün anne-babası arasında akrabalık ilişkisi bulunmuştur. Katılımcıların besin tüketim kaydı sonuçlarına göre, hafta içi almış oldukları bakır minerali hafta sonuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Günlük olarak alınan vitamin ve mineral miktarlarının, önerilen miktarı karşılama yüzdeleri TÜBER'e göre değerlendirildiğinde B₁, B₆ vitamini, folat, potasyum, magnezyum mineral değerleri düşük olarak belirlenmiştir. Besinler yoluyla karşılanan bakır miktarları incelendiğinde, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek bakır minerali aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Erken ve yaşam boyu tedavi, Wilson hastalığı yönetiminin temel ilkesidir. Uygun şekilde, medikal tedavi ve beslenme tedavisi birlikte sürdürülmelidir. Wilson hastalarına yaşamları boyunca multidisipliner tedavi sağlanmalıdır. Hem hastalar hem de aileleri bilinçlendirilmelidir. Beslenme tedavisiyle ilgili daha geniş çaplı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bakır Minerali, Beslenme, Bilinç Düzeyi, Kronik Karaciğer Hastalıkları, Wilson Hastalığı

YETİŞKİN BİREYLERDE DİYET MEMNUNİYETİ İLE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİ

Beyza Nerse, Buse Özel, Ceyda Ateşli, Dudu Nur Karataş, Elif Aluç, Elif Can, Esra Küçük Kavruk, Melahat Merve Göl, Nisa Nur Özturan, Rüveyda Taşçı, Selim Akçalı, Şule Bulut

Doç. Dr. Indrani Kalkan & Prof. Dr. Gülgün Ersoy

Araştırma; İstanbul Medipol Üniversitesi Hastaneleri Beslenme ve Diyet polikliniğine başvuran, 18-65 yaş arası, 1146 bireyin diyet memnuniyeti ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada online anket formu kullanılmış, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri beyana dayalı alınmıştır. Katılımcıların uyguladıkları diyetten duydukları memnuniyeti ölçmek için ülkemizde 2021 yılında güvenilirlik ve geçerliliği yapılan “Diyet Memnuniyet Ölçeği” ve yaşam kalitelerini belirlemek için “Yaşam Kalitesi Kısa Formu-SF36” kullanılmıştır. Diyet Memnuniyet Ölçeğinde 3 ve üzeri puan alanlar diyetinden memnun olarak değerlendirilmiş, SF36 formunda ise her alt boyut kendine özel olan puanlandırma sistemi ile hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin Diyet Memnuniyet Ölçeği puan ortalaması $2,98 \pm 0,85$ bulunmuştur. Katılımcıların uyguladığı diyetin türüne göre diyet memnuniyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > 0,05$), diyet uygulama süreleri arttıkça diyet memnuniyetlerinin düştüğü görülmüştür ($p < 0,05$). Yaşam kalitelerinin ise; yaş, cinsiyet, gelir düzeyi, vücut kütle indeksi ve hastalık tanısı alıp almadığına göre değiştiği bulunmuştur ($p < 0,05$). Ayrıca katılımcıların uyguladıkları diyetten duydukları memnuniyet ile yaşam kaliteleri arasında doğrusal bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,01$). Araştırma sonucunda, katılımcıların uyguladıkları diyetten memnuniyet düzeylerinin düşük olduğu ve bu durumun yaşam kalitesini etkilediği görülmüştür. Bu veriler ışığında, diyetisyenlerin diyet uygulayan danışanlarının/hastalarının diyetlerinin sürdürülebilirliğini dikkatli bir şekilde izlemesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Diyet, Diyet Memnuniyeti, Yaşam Kalitesi

SPONSORLARIMIZ



InBody



ANCORA

2. MEDİPOL BESLENME VE DİYETETİK ÖĞRENCİ BİLİM ŞENLİĞİNDE DERECEYE GİREN SUNUMLAR

1.

Türkiye’de Bir Üniversite Yemekhanesinde Çıkan Yemek Menülerinin Sürdürülebilir Beslenmeye Uyum Açısından Değerlendirilmesi ve Örnek Bir Sürdürülebilir Menüyle Karşılaştırılması

Şevval Beyza Kulaksız & Fatma Arslan

Dr. Öğr. Üyesi Neda SALEKI

2.

Lise Öğrencilerinde Bitkisel ve Hayvansal Protein Tüketimi ile Kardiyovasküler Hastalıklar Riski Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Buse Alp

Öğr. Gör. Fatmanur ÖZYÜREK

3.

Ortaokul Dönemi Öğrencilerine Verilen Farklı Beslenme Eğitimi Yöntemlerinin Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeylerine Etkisinin Araştırılması ve Değerlendirilmesi

Nurbahar Salihoğlu & Sümeyra Çalışkan

Arş. Gör. İdil Alpat

2. MEDİPOL BESLENME VE DİYETETİK ÖĞRENCİ BİLİM ŞENLİĞİNDEN FOTOĞRAF KARELERİ

