



# I. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi

Üsküdar Üniversitesi, İstanbul  
24-25 Mayıs 2024

Psikiyatrik ve Nörolojik Hastalıkların  
Beslenme Tedavisinde Güncel Konular



**BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI**

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI  
PSİKİYATRİK VE NÖROLOJİK HASTALIKLARIN  
BESLENME TEDAVİSİNDE GÜNCEL KONULAR

## I. BESLENME VE DİYETETİKTE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR KONGRESİ

Volume: 1, Issue: 1, May 2024, Supplement: 1

24-25 MAYIS 2024, İSTANBUL  
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

### Editör

**Doç. Dr. Müge ARSLAN**

### Editör Yardımcıları

**Öğr. Gör. Kübra Şahin**

**Öğr. Gör. Hatice Nurseda Hatunoğlu**

**Arş. Gör. Ekin Çevik**

**Arş. Gör. Hatice Çolak**

### Adres / Yönetim Yeri

Üsküdar Üniversitesi NP Sağlık Yerleşkesi  
Saray Mahallesi Ahmet Tevfik İleri Caddesi No: 5 Ümraniye / İstanbul / Türkiye  
Tel: 0216 400 22 22 e-posta: bilgi@uskudar.edu.tr

### Baskı Tarihi

**2024**

### Baskı Sayısı

**1. Baskı**

### ISBN

**978-605-9596-93-0**

### İletişim Bilgileri

[www.uskudar.edu.tr](http://www.uskudar.edu.tr) – [yayin@uskudar.edu.tr](mailto:yayin@uskudar.edu.tr) Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256  
Altunizade Mah. Üniversite Sk. No: 14 Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Copyright © 2024

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşılabilir 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



KURULLAR	7
DAVET MEKTUBU	11
BİLİMSEL PROGRAM	13
DAVETLİ KONUŞMACILAR	15
SÖZEL BİLDİRİLER	17
POSTER BİLDİRİLER	39

# KURULLAR

## KONGRE BAŞKANI

Doç. Dr. Müge ARSLAN (Üsküdar Üniversitesi)

## KONGRE SEKRETERLERİ

Arş. Gör. Ekin ÇEVİK (Üsküdar Üniversitesi)  
Arş. Gör. Hatice ÇOLAK (Üsküdar Üniversitesi)

## KONGRE DÜZENLEME KURULU

Doç. Dr. Müge ARSLAN (Üsküdar niversitesi)  
Öğr. Gör. Kübra ŞAHİN (Üsküdar niversitesi)  
Öğr. Gör. Hatice Nurseda HATUNOĞLU (Üsküdar Üniversitesi)  
Arş. Gör. Ekin ÇEVİK (Üsküdar Üniversitesi)  
Arş. Gör. Hatice ÇOLAK (Üsküdar Üniversitesi)

## BİLİM KURULU

Prof. Dr. Nevzat TARHAN (Üsküdar Üniversitesi)  
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU (Marmara Üniversitesi)  
Prof. Dr. Betül ÇİÇEK (Erciyes Üniversitesi)  
Prof. Dr. Aslı AKYOL MUTLU (Hacettepe Üniversitesi)  
Prof. Dr. Aytaç ATAMER (NP Beyin Hastanesi)  
Prof. Dr. etin KAYMAK (Gülhane Sağlık Bilimleri Üniversitesi)  
Prof. Dr. Gamze AKBULUT (İstanbul Kent Üniversitesi)  
Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU (Gazi Üniversitesi)  
Prof. Dr. Fatma NİŞANCI KILINÇ (Kırıkkale Üniversitesi)  
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN (Ankara Üniversitesi)  
Doç. Dr. Elvan YILMAZ AKYÜZ (Hamidiye Sağlık Bilimleri Üniversitesi)  
Dr. Öğr. Üyesi Vahibe ULUÇAY KESTANE (Galata Üniversitesi)  
Uzm. Dyt Olcay BARIŞ (zel Klinik)  
Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU (Amerikan Hastanesi)  
Uzm. Dyt Hülya YİĞİT (NP Beyin Hastanesi)



**Düzenleyen Kuruluş**  
**Üsküdar Üniversitesi**  
**Beslenme ve Diyetetik Bölümü**

**Kongre Desteği**  
**Üsküdar Üniversitesi**

**Sponsor Firmalar**  
**HEDEF CS BASIN YAYIN**  
**ANKARA NOBEL TIP KİTAPEVİ**  
**DOĐADAN**  
**CEBESİS**

# DAVET

# MEKTUBU

## Değerli Meslektaşlarımız ve Katılımcılar,

Beslenme, insan yaşamında rolü olan en önemli ve hayati eylemlerden biridir. Dijital çağ, teknolojik ilerlemeler ve beslenme pazarı da düşünüldüğünde bilimsel-doğru-geçerli bilgiye erişim yüksek derecede önem arz etmektedir ve yeni kavram ve tedavi yöntemlerinin gelişmesine olanak sağlayacaktır.

Beslenme ve Diyetetik alanındaki en son Güncel yaklaşımların incelendiği ve alanında uzman konuşmacıların ve akademisyenlerin yer aldığı bu yıl ilkini 24-25 Mayıs 2024 yılında gerçekleştirecek olduğumuz; I. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongremizin ana konuları; “Psikiyatrik ve Nörolojik Hastalıkların Beslenme Tedavisinde Güncel Konular” üzerinedir.

Mayıs Ayında sizlerle birlikte olacak olmanın heyecanını yaşıyoruz.

I. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresinde görüşmek dileğiyle

Saygılarımızla,

Doç. Dr. Müge ARSLAN  
Kongre Başkanı

# BİLİMSEL PROGRAM

## I. ULUSAL BESLENME VE DİYETETİKTE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR KONGRESİ

24-25 Mayıs 2024, Cuma-Cumartesi  
Üsküdar Üniversitesi NP Sağlık Yerleşkesi, Ümraniye  
İbni Sina Oditoryumu

### 24 Mayıs 2024, Cuma

#### “Psikiyatrik ve Nörolojik Hastalıkların Beslenme Tedavisinde Güncel Konular”

09.00-09.30	Kayıt/Karşılama
09.30-10.00	Açılış & Saygı Duruşu & İstiklal Marşı
<b>1. Oturum</b>	<b>Oturum Başkanları:</b> <b>Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU, Prof. Dr. Betül ÇİÇEK</b> <b>Moderatör: Doç. Dr. Müge ARSLAN</b>
10.00-10.30	Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU - Marmara Üniversitesi “Psikiyatrik Hastalıklarda Nöroinflamasyonun Yeri ve Önemi”
10.30-11.00	Prof. Dr. Aslı AKYOL MUTLU - Hacettepe Üniversitesi “Krononutrisyon ve Psikiyatrik Hastalıklar”
11.00-11.30	Prof. Dr. Nevzat TARHAN - Üsküdar Üniversitesi “Yaygın Psikiyatrik Hastalıklara Güncel Bakış”
11.30-12.00	Prof. Dr. Betül ÇİÇEK - Erciyes Üniversitesi “Psikiyatrik Hastalıklarda Renklerin Gücü: Antioksidan Meyveler”
12.00-13.00	Öğle Arası
<b>2.Oturum</b>	<b>Oturum Başkanları:</b> <b>Prof. Dr. Gamze AKBULUT, Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU</b>
13.00-13.30	Prof. Dr. Aytaç ATAMER - Üsküdar Üniversitesi “Nörolojik Hastalıklar ve Bağırsak-Beyin Eksenli İlişkisi”
13.30-14.00	Prof. Dr. Çetin KAYMAK - Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Tıp Fakültesi “Nörolojik Hastalıklarda Kazanılmış Kas Güçsüzlüğü ve Malnutrisyon İlişkisi”
14.00-14.30	Prof. Dr. Gamze AKBULUT - İstanbul Kent Üniversitesi “Nörolojik Hastalıkların Tedavisinde MIND Diyetinin Etkisi”
14.30-15.00	Kahve Arası
15.00-15.30	Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU - Gazi Üniversitesi “Ketojenik Diyet: Nörolojik Hastalıkların Tedavisinde Bir Umut Olabilir mi?”
15.30-16.00	Prof. Dr. Fatma NİŞANCI KILIÇ - Kırıkkale Üniversitesi “Fermente Ürünlerin Nörolojik Hastalıkların Tedavisindeki Yeri”

### 25 Mayıs 2024, Cumartesi

#### “Psikoloji ve Sağlık”

<b>1. Oturum</b>	<b>Oturum Başkanları:</b> <b>Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN, Doç. Dr. Müge ARSLAN</b>
09.00-09.30	Dr. Öğt. Üyesi Vehibe ULUÇAY KESTANE - Galata Üniversitesi “Çocuk ve Adölesan Beslenmesinde Ebeveyn Etkisi”
09.30-10.00	Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN - Ankara Üniversitesi “Adölesan Dönemde Beslenme Değişimine Güncel Bakış”
10.00-10.30	Doç. Dr. Elvan YILMAZ AKYÜZ - Sağlık Bilimleri Üniversitesi “Dopamin Tetikleyicilerinin Yeme Bozuklukları Üzerine Etkisi”
10.30-11.00	Kahve Arası
11.00-12.30	Uzm. Dyt. Olcay BARIŞ - Özel Klinik Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU - Amerikan Hastanesi Uzm. Dyt. Hülya YİĞİT - NİSTANBUL Hastanesi “Yeme Bozukluklarında Sağlıklı Beslenme Başarılabilir mi: Olgu Sunumu”
12.30-13.30	Öğle Arası
<b>2.Oturum</b>	<b>Oturum Başkanları:</b> <b>Doç. Dr. Elvan YILMAZ AKYÜZ, Doç. Dr. Müge ARSLAN</b>
13.30-15.30	Sözel Bildiri ve Poster Sunumu
15.30	Kapanış

# DAVETLİ

# KONUŞMACILAR

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU, Prof. Dr. Betül ÇİÇEK  
Moderatör: Doç. Dr. Müge ARSLAN

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU  
Marmara Üniversitesi  
"Psikiyatrik Hastalıklarda  
Nöroinflamasyonun Yeri ve Önemi"



Prof. Dr. Aslı AKYOL MUTLU  
Hacettepe Üniversitesi  
"Krononutrisyon ve  
Psikiyatrik Hastalıklar"



Prof. Dr. Nevzat TARHAN  
Uskudar Üniversitesi  
"Yaygın Psikiyatrik Hastalıklara  
Güncel Bakış"



Prof. Dr. Betül ÇİÇEK  
Erciyes Üniversitesi  
"Psikiyatrik Hastalıklarda Renklerin Gücü:  
Antioksidan Meyveler"

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Gamze AKBULUT, Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU

## KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Aytaç ATAMER  
Uskudar Üniversitesi  
"Nörolojik Hastalıklar ve  
Bağırsak-Beynin İlişkisi"



Prof. Dr. Çetin KAYMAK  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
Gülsane Tıp Fakültesi



Prof. Dr. Gamze AKBULUT  
İstanbul Kent Üniversitesi  
"Nörolojik Hastalıkların Tedavisinde  
MIND Diyetinin Etkisi"



Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU  
Gazi Üniversitesi  
"Ketojenik Diyet:  
Nörolojik Hastalıkların  
Tedavisinde  
Bir Umud Olabilir mi?"



Prof. Dr. Fatma NIŞANCI KILIÇ  
Kırıkkale Üniversitesi  
"Fermente Ürünlerin  
Nörolojik Hastalıkların  
Tedavisindeki Yeri"

Oturum Başkanları:  
Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN, Doç. Dr. Müge ARSLAN

## KONUŞMACILAR



Dr. Öğr. Üyesi  
Vahide ULUÇAY KESTANE  
Gazi Üniversitesi  
"Çocuk ve  
Adölesan Beslenmesinde  
Ebeveyn İzleri"



Prof. Dr.  
Nurcan YABANCI AYHAN  
Ankara Üniversitesi  
"Adölesan Dönemde Beslenme  
Değişimine Güncel Bakış"



Doç. Dr. Elvan YILMAZ AKYÜZ  
Sağlık Bilimleri Üniversitesi  
"Dopamin İstikrarının  
Yeme Davranışlarının  
Üzerine Etkisi"



Uzm. Dyt. Olcay BARS  
Özel Klinik  
"Yeme Davranışlarında  
Sağlıklı Beslenme  
Başarılabilir mi?  
Olgu Sunumu"



Dr. Dyt. Rüççe AYTULU  
Armenian Hastanesi  
"Yeme Davranışlarında  
Sağlıklı Beslenme  
Başarılabilir mi?  
Olgu Sunumu"



Uzm. Dyt. Hülya YIGİT  
NPGSTANBUL Hastanesi  
"Yeme Davranışlarında  
Sağlıklı Beslenme  
Başarılabilir mi?  
Olgu Sunumu"



# SÖZEL

# BİLDİRİLER

## I. Ulusal

## Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



- B.01** Yetişkin Bireylerde Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Vücut Ağırlığı  
**Merve EŞGİ**
- B.02** Şizofreni Hastalarının Beslenme Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar  
**Zahide DEMİROK , Dilek ÖZÇELİK ERSÜ**
- B.03** Akdeniz Diyetinin Depresyon Üzerindeki İyileştirici Rolü  
**Zeynep GÖDEK, Kübra KAPUCU**
- B.04** Diyet İnflamatuar İndeksi ve Romatoid Artrit: Hastalık Aktivitesini Nasıl Etkiliyor?  
**Beril Dilay NARLI, Buse TANGÜL**
- B.05** B6, B12 ve Folatın Homosistein Metilasyon Döngüsündeki Rolü ve Nörolojik Hastalıklar Üzerine Etkileri  
**Nuray YAYLA**
- B.06** Migren ile İlişkili Beslenme Faktörleri  
**Kübra ERGAN, Merve TERZİ**
- B.07** Güncel Çalışmalarla Kurkuminin Mental Bozukluklar Üzerine Etkisi: Derleme  
**İrem GÖRGÜLÜ**
- B.08** Obez ve Kilolu Yetişkin Bireylerde Beslenme Alışkanlıkları Ve Mikrobiyota Farkındalık Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi  
**İkbal SEY**
- B.09** Diyet Karbonhidrat İçeriğinin Mikrobiyota Üzerine Etkisi  
**Özge SARICAN, Tutku BAYUR, Mihrimah Gül KELEŞ, Kübra TARAKCIOĞLU**
- B.10** Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mikrobiyota Farkındalığının Değerlendirilmesi  
**Vildan Sena KURU, Nur Bahar KURU AKTÜRK, Ebru SEVİNÇ**
- B.11** Ketojenik Diyet Tedavisinde Beslenme Sorunları ve Çözüm Önerileri  
**Merve EŞGİ**
- B.12** Obezite, Genetik ve Diyet İlişkisi: Güncel Tedavi Stratejileri  
**Dilara Şahan Khankishiyev, Dilek ÖZÇELİK ERSÜ**
- B.13** Hayvansal ve Bitkisel Süt Alternatiflerinin Sağlık Üzerine Etkileri  
**Melisa ÖZCAN, Rabia TURAN, Tuba BALCI**
- B.14** Yağlı Tohum Tüketiminin Bilişsel Fonksiyonlar Üzerine Etkisi  
**Merve TERZİ, Kübra ERGAN**
- B.15** Doğal Afet Sonrası Taşınan Afetzedelerin Beslenme ve Travma İlişkinin Değerlendirilmesi  
**Aybüke KAYMAKCI, Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY**
- B.16** Ebeveyn Tutumlarının ve Medya Kullanımının Çocukların Beslenme Davranışlarıyla Olan İlişkisi  
**Esra Zehra UZUN, Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY**
- B.17** Yapay Et: Tüketiciler Tarafından Kabul Edilebilir Mi?  
**Ebru ERKALAN, Zeynep Sude AKAT, Hazal BAĞCI, Selenay ÖZCAN**
- B.18** Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bireylerde Farklı Beslenme Yaklaşımları  
**Ayşenur KILIÇARSLAN, Dilara ARAS, Elifnaz ALBAYRAK, Sevde ÇAVDAR, Esra SERT**
- B.19** İnek Sütü Alerjisi Olan Çocuklarda Büyüme ve Gelişim  
**Elif KAYA, Beyza Nur CEYLAN, İrem Nur DEMİR, Sena ÇALIŞKAN, Beyzanur MİSİRLİ**



## B.01

### YETİŞKİN BİREYLERDE SEZGİSEL YEME DAVRANIŞI, DEPRESYON VE VÜCUT AĞIRLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Merve EŞGİ<sup>1</sup>, Burcu ULUDAĞ<sup>2</sup>

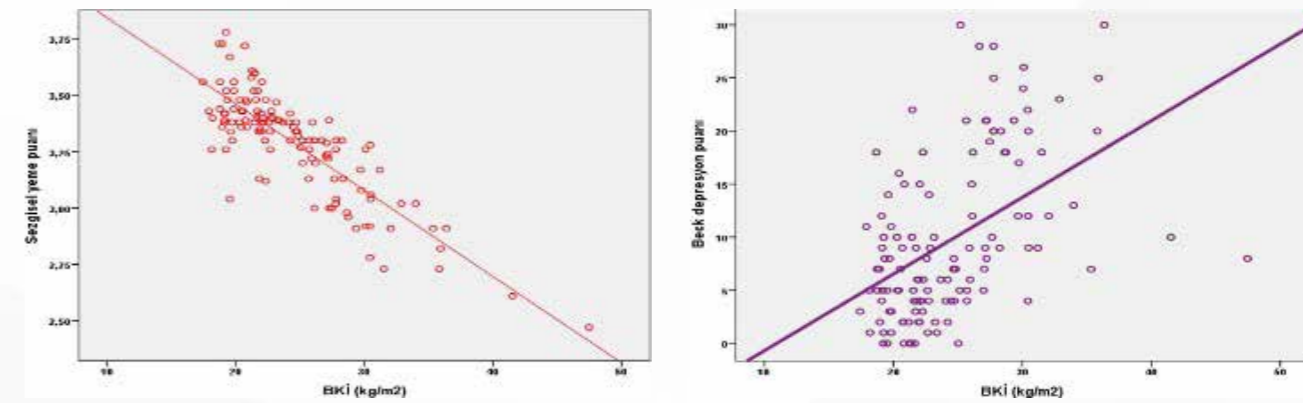
<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi

<sup>2</sup>Medipol Mega Üniversite Hastanesi

#### ÖZET

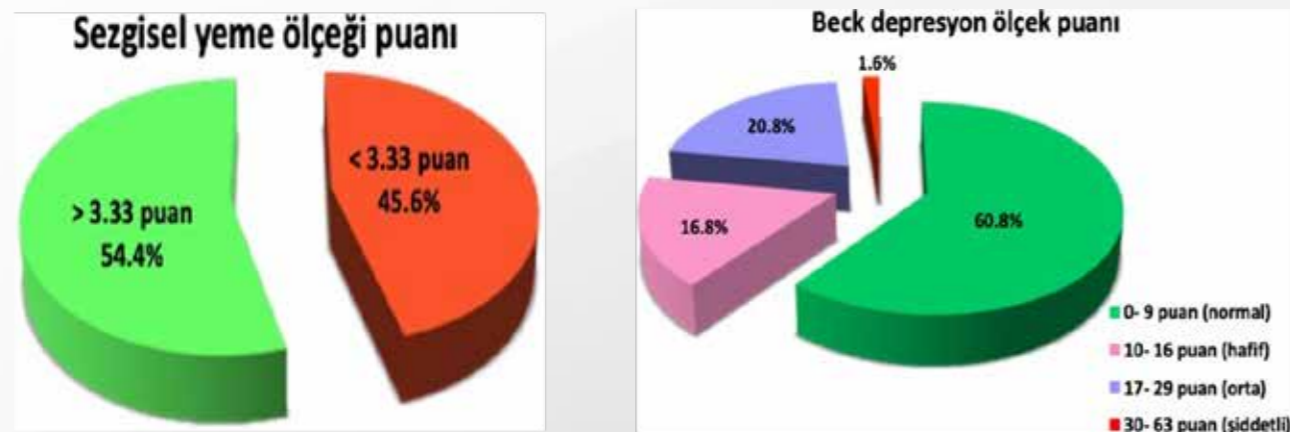
Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi “sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlamıştır (1). Fazla kiloluluk ve obezite oranları son 40 yıl içinde dünyanın pek çok yerinde hızla artmaktadır. Obezite yüksek ölüm oranları ve tip II diyabet, kalp ve damar hastalıkları, osteoartrit ve bazı kanserler gibi hastalıklar ile ilişkilendirilmektedir. Ağırlık kaybına geleneksel yaklaşım besin alımını kısıtlamak ve daha fazla egzersiz yapmak olmuştur. Uzun dönemde bireylerin beden kütlesini azaltmak için enerji kısıtlı diyetlerin başarısızlığına yanıt olarak ve/veya diyet ve düzensiz yeme arasındaki muhtemel bağlantıya tepki olarak, “Sezgisel Yeme” olarak bilinen ağırlık yönetimi yaklaşımı araştırılmaya başlanmıştır (2). Bu araştırmanın amacı, sezgisel yeme, depresyon ve vücut ağırlığı arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bu araştırma anket, sorgulama ve görüşme şeklinde 18-65 yaş arası yetişkinler üzerinde yapılan ve risk içermeyen bir araştırmadır. Araştırmaya İstanbul’da yaşayan ve çalışmaya gönüllü katılmak isteyen 125 yetişkin dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylere demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını belirlemek için anket formu ve sezgisel yeme davranışlarını saptamak amacıyla Sezgisel Yeme Ölçeği-2, depresyon durumunu ölçmek için Beck Depresyon Envanteri araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Anketlerin uygulanma süresi 10 dakika olarak belirlenmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 62 arasında değişmekte olup, ortalama 38.70±12.96 yıldır. Bireylerin %45.6’sının sezgisel yeme davranışının düşük olduğu görülürken, %54.4’ünde sezgisel

(n=76) normal iken, %16.8’inde (n=21) hafif depresyon, %20.8’inde (n=26) orta düzeyde depresyon, %1.6’sında (n=2) şiddetli depresyon görülmektedir. Katılımcıların Sezgisel Yeme Puanı ile BKİ ölçümleri arasında negatif yönlü (Sezgisel Yeme Puanı arttıkça, BKİ ölçümü azalan) istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (r:- 0.782; p=0.001; p<0.01). Katılımcıların Beck Depresyon Puanı ile BKİ ölçümleri arasında pozitif yönlü (Beck Depresyon Puanı arttıkça, BKİ ölçümü de artan) istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (r:0.511; p=0.001; p<0.01). Katılımcıların Sezgisel Yeme Puanı ile Beck Depresyon Puanı arasında ise negatif yönlü (Sezgisel yeme puanı arttıkça, Beck Depresyon Puanı azalan)



istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır (r:-0.491; p=0.001; p<0.01). Artan oranlarda obezite, diyet ve psikolojik sorunlar göz önüne alındığında, şu an halk sağlığı ve beslenme uzmanları tarafından ve ticari diyet endüstrisi tarafından desteklenen, kısıtlamaya dayalı, dıştan kontrol edilen ağırlık yönetimi stratejilerinin alternatiflerini keşfetmenin önemli olduğu görülmektedir (3). Diyet olmayan ağırlık kaybı yaklaşımları, fizyolojik açlık ipuçlarını ve beden kabulünü takip etmeye odaklanmaktadır. Sezgisel yeme, özellikle ağırlık kaybına odaklanmadan davranış değişimini güçlendirerek ağırlık yönetimi için diyet olmayan yaklaşımı özetlemektedir ve zamanla mevcut alışkanlıklarını vücut ağırlığı kaybını destekleyen sağlıklı davranışları dahil etmek için değiştirmektedir (4). Sağlık profesyonelleri, çeşitli ortamlarda, kiloluluk ve obezitenin giderek artan epidemiyolojisine yönelik mesaj ve stratejiler geliştirmeye devam ettikçe, sağlıklı bir vücut ağırlığı için yeni model ve yöntemler geliştirmek, uygulamak ve değerlendirmek için bir fırsat oluşmaktadır. Sezgisel yemek yeme gibi bir anti-diyet yaklaşımının umut verici bir yol olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Sezgisel yeme, depresyon, vücut ağırlığı



yeme davranışının yüksek olduğu görüldüğü saptanmıştır. Bireylerin %19’u zayıf, %68.2’i normal bir ağırlıkta, %10’unu kilolu ve %2.8’i obez grubundadır. Katılımcıların depresyon puanları 0 ile 30 puan arasında değişmekte olup, ortalama 9.77±7.62 puandır; %60.8’i



## B.02

### ŞİZOFRENİ HASTALARININ BESLENME TEDAVİSİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

Zahide DEMİROK<sup>1</sup>, Dilek ÖZÇELİK ERSÜ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Arel Üniversitesi

#### ÖZET

Şizofreni; beyinde var olan dopamin, serotonin ve glutamat gibi nörotransmitterlerde işlev bozukluğu ile tanımlanan, kişinin gerçeklik algısını yitirdiği psikotik bir hastalıktır. Şizofrenili hastaların beslenme tercihlerine bakıldığında; şeker içeriği yüksek yiyecekleri, işlenmiş gıdaları, doymuş yağlı besinleri, sodyum oranı yüksek gıdaları ve lif içeriği düşük besinleri tükettikleri görülmektedir. Bu durumun, artan dopamin seviyesi ve ödül mekanizmasının dengesiz ve düzensiz çalışmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Kötü beslenme tercihleri ve bu hastalığa özgü kullanılan antipsikotik ilaçların yan etkileri olarak obezite, metabolik sendrom, hipertansiyon, diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların görülme sıklığı ve olasılığı artmaktadır. Bu bildiride şizofreni hastalarında beslenme şekilleri, güncel diyet uygulamalarının ve besin takviyelerinin şizofreniye etkisi, ihtiyaç duyulan beslenme tedavisi şekli ve diyet planlamasında dikkat edilmesi gereken noktalar derlenerek incelenmesi amaçlanmıştır. Psikotik hastalıklarda yüksek rafine edilmiş karbonhidrat ve yağlar, düşük omega-3 ve 6 yağ asitleri, sebze, meyve, B12, B6, D, C vitamini, folat, çinko ve selenyum alımı arasında bir bağlantı olduğunu görülmüştür. Glutensiz diyetin ve ketojenik diyetin şizofreni semptomlarını geriletmesinde etkili olduğu izlenmiştir. Omega-3 yağ asidi takviyesinin eşik altı psikoza olan genç erişkinlerde psikoza geçiş oranında azalma sağladığı gözlemlenmiştir. Eikosapentaenoik asit takviyesinin erken dönem şizofreni hastalarının semptomlarında iyileştirici etkisi görülmüştür. Bu hastaların diyet tedavisi değiştirilerek şizofreni semptomlarının azaltılması amaçlanmaktadır. Diyetlerinde tam tahıllı ürünler, yeşil yapraklı sebze ve meyveler, Omega-3 niasin, D, C, B12 vitamini, folik asit bakımından zengin gıdalar, bakır, demir, çinko, iyot gibi mineraller bulunmalıdır. Dikkat edilmesi gerekenler arasında; kan şekeri dengesinin korunması, kafein, alkol, nikotin gibi uyarıcıların diyetten çıkarılması, az yağlı et ve süt ürünlerinin tüketilmesi önerilmektedir. Sonuç olarak şizofreni hastalarında beslenme; şizofreni semptomlarının şiddetini ve görülme sıklığını artırabilecek ya da azaltabilecek etkinliğe sahiptir. Tüm bu verilerden yola çıkılarak şizofreni hastalarında diyet planlamasına ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Uygulanan güncel diyetlerin, vitamin ve mineral takviyelerinin ise şizofreni semptomlarını azalttığı görülmüştür. Bu hastaların hayat kalitelerinin artırılması ve tedavilerine olumlu etki yapması amacıyla güncel beslenme tedavileri uygulanabilir.

**Anahtar kelimeler:** Şizofreni, glutensiz diyet, ketojenik diyet

## B.03

### AKDENİZ DİYETİNİN DEPRESYON ÜZERİNDEKİ İYİLEŞTİRİCİ ROLÜ

Zeynep GÖDEK<sup>1</sup>, Kübra KAPUCU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Depresyon, kendini üzgün hissetme veya bu durumun daha da ilerlemiş halidir. Devam eden üzüntü, enerji azlığı günlük yaşamla baş etmede zorluk gibi duygularla kendini gösteren tıbbi bir sorundur. Depresyonun yönetimi çoğunlukla hekimler, psikiyatristler, psikologlar, diyetisyenler gibi klinik profesyonellerin birlikte yürüttüğü tedavi yöntemini içerir. Akdeniz diyeti sağlıklı ve dengeli bir beslenme şekli olarak görülmektedir. Bu beslenme şekli; meyve sebzelerin, tam tahılların, kuru baklagillerin, kuruyemişlerin, balıkların, beyaz etlerin, zeytinyağının fazla düzeyde tüketilmesiyle karakterize edilmektedir. Besleyici açıdan bu diyet modeli, doymuş yağlar, hayvansal kaynaklı protein yönünden düşük; antioksidanlar, posa ve tekli doymamış yağ asitleri bakımından yüksek, yeterli bir omega 6/omega 3 yağ asidi dengesi göstermektedir. Beslenme ile ruhsal bozukluklar arasındaki güçlü ilişki depresyondadır. Psikolojik, fizyolojik, genetik, sosyal durumlar bireylerin yeme davranışlarını, besin alımını ve besin tercihlerini etkilemektedir. Akdeniz Diyetine uyum arttıkça depresif belirtilerin görülme sıklığının azaldığı bilinmektedir. Bayes ve ark., Akdeniz diyetinin genç erkeklerde depresyon belirtileri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışmada Akdeniz diyeti grubunda olan katılımcıların %100'ünün belirtilerinde iyileşme görüldüğü %36'sının, çalışmanın sonucunda az ile minimum düzeyde depresif semptomlar bildirdiği gözlemlenmiştir. Parletta ve ark., balık yağı ile desteklenen Akdeniz tarzı diyet modelinin depresyonlu kişilerde diyet kalitesi ve ruh sağlığına etkisinin incelendiği çalışmada ise Akdeniz diyeti grubunda depresif belirtilerde 1,68 kat daha fazla iyileşme gözlemlenmiştir. Daha yüksek Akdeniz diyeti puanları, daha düşük depresyon, anksiyete, olumsuz ruh hali, daha iyi başa çıkma ve genel yaşam kalitesini etkilemektedir. Çalışmada Akdeniz diyeti grubunun depresyon puanı şiddetli depresyon sınırının altına düşmektedir. Flor Alemany ve ark., Akdeniz diyetinin hamilelik boyunca psikolojik rahatsızlık ve iyilik hali ile ilişkisinin incelendiği çalışmasında sonuçlar gebelik esnasında Akdeniz diyeti uyumunun az düzeylerde anksiyete ve depresyon ile ilişkilendirmektedir. Sonuç olarak bulgular, gebelik sürecinde daha kaliteli diyetin teşvik edilmesinin, gebe kadınlarda ruh sağlığı problemlerini önlemede etkili olabileceğini göstermektedir. Akdeniz diyeti gibi sağlıklı beslenme modellerinin depresyon ve benzeri hastalıklarda pozitif bir etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda görülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Akdeniz diyeti, depresyon, sağlıklı beslenme



## B.04

### DİYET İNFLAMATUAR İNDEKSİ VE ROMATOİD ARTRİT: HASTALIK AKTİVİTESİNİ NASIL ETKİLİYOR?

Beril Dilay NARLI<sup>1</sup>, Buse TANGÜL<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Romatoid artrit kişinin bağışıklık sisteminin vücuttaki sinovyal eklemlerin astarına saldırdığı, eklem iltihabına neden olan, kırkıdak tahribatı ve kemik erozyonuna yol açan, etiyojisi bilinmeyen kronik otoimmün aracılı inflamatuvar bir hastalık çeşididir. İnflamasyon, patojenlere karşı vücudun ürettiği tepki mekanizmasıdır. İnflamasyon ve hastalıklar çift kulvarlıdır ve inflamasyon kronik hastalıklara neden olabildiği gibi uzun süreli düşük dereceli inflamasyona da kronik hastalıklara neden olabilmektedir. Diyet inflamasyon indeksi (DII), bireylerin diyetlerinin potansiyel inflamatuvar özelliklerini değerlendirmek için oluşturulmuş olan kırk beş değişik mikro ve makro besini kapsayan bir takım beslenme değişkeninin, inflamatuvar belirteçler üzerindeki yaygın etkilerini ölçümleyen bir algoritmadır. İnflamatuvar bir hastalık olan romatoid artrit anti-inflamatuvar diyetin olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu diyet mevsimsel taze meyve ve sebzelerden, n-6 ve n-3 ve çoklu doymamış yağlardan, antioksidan vitaminlerden, oleik asitten, karotenler ve flavonoidler gibi antioksidan bileşenlerden zengin bir beslenme şeklidir. Diyetin inflamasyon etkisi birçok romatoid artritli bireyin kemik ağrılarını azaltma ve fiziksel fonksiyonel işlevlerini arttırmada etkili olduğu görülmektedir. Forsyth ve ark., yılında yaptığı çalışmada, romatoid artrit önlenmesinde Akdeniz diyetinin önerilmesine ilişkin verilerde romatoid artritli bireylerde ağrıyı azaltmada ve fiziksel işlevleri arttırmada etkili olduğu belirtilmiştir. Petrovska ve ark., yapmış olduğu çalışmada romatoid artritli hastalarda diyet inflamasyon indeksi ile beraber, semptomlar arasında azalma görülmektedir. Aksu ve ark., yapmış olduğu çalışmada diyet inflamasyon etkisinin, romatoid artritli hastalardaki semptomları azalttığını ortaya koymaktadır. Sonuç olarak yapılan çalışma ve incelenen literatürde diyetin inflamasyon etkilerinin romatoid artrit üzerinde etkilerini incelenmesi hedeflenmiştir. Diyetin inflamasyon etkisi gözlemlenmiş ve romatoid artritli hastaların semptomlarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Diyet inflamatuvar indeksi, romatoid artrit, inflamasyon

## B.05

### B6, B12 VE FOLATIN HOMOSİSTEİN METİLASYON DÖNGÜSÜNDEKİ ROLÜ VE NÖROLOJİK HASTALIKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ

Nuray YAYLA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Homosistein, insan vücudunda kendi kendine sentezlenemediği için dışardan besinlerle alınan bir amino asit olan metiyoninden türetilmiştir. Homosistein, metiyonin amino asidinin glutatyon adı verilen çok önemli bir antioksidana dönüştüğü yolun ara ürünüdür. DNA sentezi, protein sentezi, nörotransmitter üretimi ve gen ekspresyonunu düzenleme gibi önemli hücresel işlevler, homosistein metilasyon döngüsünün düzgün işleyişine bağlıdır. Bu nedenle bu döngünün bozulması veya düzensizliği, çeşitli sağlık sorunlarına ve hastalıklara katkıda bulunabilir, özellikle kardiyovasküler hastalıklar, nörolojik bozukluklar ve kanser gibi durumlar. Bu yüzden homosistein metilasyon döngüsü, metabolizmanın sağlıklı işleyişi için kritik bir öneme sahiptir. Dengede olduğu sürece vücuda yarar sağlayan homosistein, normal seviyesinin üzerine çıkması durumunda zararlı etkiler gösterir. Homosisteinin kanda birikmesini önlemek için metilasyon döngüsü düzenli olmalı ve homosisteinin metiyonine geri dönüştürülmesi gerekmektedir. B vitaminleri, vücuttaki homosistein seviyelerini düşürmede kritik bir rol oynarlar. Bu nedenle, vücutta gerekli miktarda folat ve vitamin B12 bulunması önemlidir. B6 vitamini, B12 ve folat vitaminlerinin kofaktörlerindeki genetik bozukluklar veya B12 vitamini ile folik asidin yeteri kadar alınamaması, anormal homosistein yükselmesine yol açabilir. Dolayısıyla Homosistein konsantrasyonu, edinilmiş folat veya kobalamin eksikliğinin bir göstergesi olabilir. Genel olarak yetişkinlerde sağlık bir homosistein seviyesi 5-15 umol/L arasında olmalıdır. Bu sınırın üzerine çıkması durumunda nörolojik hastalıkların tetiklendiği yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Yüksek homosistein seviyelerinin inme, Alzheimer, Parkinson gibi hastalıkların riskini artırdığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla B6, B12 vitamini ve folatın homosistein seviyelerini düşürme potansiyeli, Nörolojik hastalıkların ilerlemesini yavaşlatabilir veya hastalığın ortaya çıkma riskini azaltabilir. B vitaminleri ve folatın homosistein seviyelerini düşürücü etkisinin, nörolojik hastalıkların önlenmesi veya tedavisinde potansiyel bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar; B6, B12 vitamini ve folatın nörolojik hastalıkların yönetimindeki potansiyel rolünü daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Homosistein, metilasyon döngüsü, nörolojik hastalıklar



## B.06

### MİGREN İLE İLİŞKİLİ BESLENME FAKTÖRLERİ

Kübra ERGAN<sup>1</sup>, Merve TERZİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi

#### ÖZET

Migren en sık karşılaşılan baş ağrısı türü olup çeşitli çevresel faktörler ve beslenme alışkanlıkları ağrı oluşumunu tetiklemektedir. Bu çalışmada bireylerin yaşam kalitesini büyük oranda düşüren migren ağrısının beslenme ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Migren ağrısını tetikleyen birçok faktör bulunmaktadır. Hormonal değişiklikler, yaş, açlık, stres, iklim değişikliği, madde bağımlılığı gibi faktörlerin dışında beslenmede migren ağrısını tetikleyebilmektedir. Özellikle tramin içeren besinlerin migreni tetiklediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Çikolata, peynir, turunçgiller, alkol, aspartam, monosodyumglutamat, kafein, yeterli su tüketimi ve düzensiz öğün tüketimi migreni etkileyen beslenmeye bağlı faktörler arasında yer almaktadır. Migrenli hastalarda yapılan çalışmalarda obezite prevalansı daha yüksek bulunmaktadır. Adipoz dokudaki artışa bağlı olarak insülin direnci, proinflamatuarsitokinler, TNF- $\alpha$ , IL-6, IL-1 seviyelerindeki artış migren ağrılarını tetiklemektedir. Glisemik indeksin migren ağrıları üzerine etkisine yönelik yapılan çalışmalarda düşük glisemik indeksli diyet uygulanan müdahale çalışmalarında atak sıklığının etkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde omega-3 yağ ait içeriğinin yüksek olduğu diyetler de migren sıklığının düşürülmesinde etkili bulunmuştur. Kafein ve monosodyum glutamat alımının yüksek olduğu diyetler ise ağrı ve atak sıklığını tetiklemektedir. Bazı besin öğesi eksikliğinin migren ağrıları ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Magnezyum takviyesinin noninflamatuvar blokaj, kalsiyum kanal blokajı, NMDA blokajı, nitrik oksit sentezi ve salınım aktivitesi, vasküler ve nöral düzenleme sağlayarak faydalı etki göstermektedir. Migren bireylerin yaşam kalitesini etkileyen en yaygın baş ağrısı türlerinden biridir. Migreni tetikleyen birçok etkenin yanında beslenme alışkanlıkları ve bazı besin öğesi eksiklikleri migren ile ilişkili olarak bulunmuştur. Migren süreci, tetikleyen etmenler ve atak sıklığında rol alan beslenmeye bağlı süreçlere ilişkin mekanizmalar net olarak bilinmemekle beraber çalışmaların gösterdiği bazı besinler bulunmaktadır. Bireylerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi için migren ile ilişkili mekanizmalar ve besinlerle ilişki detaylı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Migren, beslenme, inflamasyon

## B.07

### GÜNCEL ÇALIŞMALARLA KURKUMİNİN MENTAL BOZUKLUKLAR ÜZERİNE ETKİSİ: DERLEME

İrem GÖRGÜLÜ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi

#### ÖZET

Psikolojik bozuklukların tedavisinde kullanılan doğal bileşiklere yönelik son araştırmalar, kapsamlı farmakolojik özellikleri nedeniyle zerdeçaldan elde edilen polifenolik bir bileşik olan kurkumini ön plana çıkarmıştır. Bu derleme makalesi, özellikle depresyon ve anksiyete üzerine odaklanarak, mental bozuklukların tedavisinde kurkuminin etkinliği üzerine son beş yılda yapılan çalışmalardan elde edilen bulguları sentezlemektedir. Yapılan meta-analiz ve çok sayıda randomize kontrollü çalışmadan elde edilen kanıtlar, kurkuminin depresyon ve anksiyete semptomlarını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Önerilen mekanizmalar arasında antioksidan ve anti-inflamatuvar etkiler, bağırsak-beyin ekseninin modülasyonu ve doğrudan nöroprotektif eylemler yer almaktadır. Çalışmalar, özellikle ruh halini ve bilişsel işlevi iyileştirme potansiyelini vurgulamakta ve kurkuminin nörodejeneratif hastalıklarda faydalı bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Bu derleme, kurkuminin terapötik mekanizmalarını daha iyi anlamak, psikiyatrik ve nörolojik bakımda kullanımı için standart kılavuzlar oluşturmak için daha büyük, daha kapsamlı klinik çalışmaların gerekliliğinin altını çizmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kurkumin, mental sağlık, polifenoller



## B.08

### OBEZ VE KİLOLU YETİŞKİN BİREYLERDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE MİKROBİYOTA FARKINDALIK DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

İKBAL SEY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Nişantaşı Üniversitesi

#### ÖZET

Bu çalışmada, mikrobiyota farkındalık ölçeği (MFÖ) kullanılarak obez ve kilolu yetişkin bireylerde demografik değişkenlerinin ve beslenme alışkanlıklarının mikrobiyota farkındalık düzeyleriyle ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 100 yetişkin (18-65 yaş) katılımcıyla yapılmıştır. Çalışmada kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, MFÖ olmak üzere üç bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılmıştır. Bulgular 18-65 yaş aralığında 100 kişinin katıldığı araştırmada %82 (n=82) kadın, %18 (n=18) erkektir. Bireylerin ortalama yaşı 40,05±11,54 yıl, vücut ağırlığı 89,68±16,18 kg, beden kütle indeksi (BKİ) 31,61±4,57 kg/m<sup>2</sup>, bel çevresi ortalaması 101,44±14,04 cm'dir. Katılımcıların MFÖ puanı ortalaması 65,14±10,78'dir. MFÖ puanıyla katılımcıların vücut ağırlığı, BKİ, bel çevresi değerleri arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). MFÖ puanı ve cinsiyet, eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılık gösterirken (p<0,05), medeni durum, meslek, gelir düzeyi, sigara ve alkol tüketimine göre anlamlı olarak farklılık göstermemektedir (p>0,05). Ana ve ara öğün sayısı, öğün atlama durumu, atlanılan öğün, besin takviyesi kullanımı, gece yeme alışkanlığı, yemek yeme hızı ve MFÖ puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05). Abur cubur tüketim sıklığıyla genel bilgi ve kronik hastalık alt grup puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Fast-food tüketim sıklığı ve ürün bilgisi puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Ev yemeği tüketiminin toplam puan arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Sonuç Bireylerde BKİ, vücut ağırlığı, bel çevresi değerleri arttıkça mikrobiyota farkındalığının azaldığı görülmüştür. Bu durumu cinsiyet, eğitim, ev yemeği, abur cubur ve fast-food tüketim sıklığının etkilediği sonucuna varılmıştır. Bireylerin sağlığının korunmasında mikrobiyota farkındalığının yüksek olması önem taşımaktadır. Mikrobiyota farkındalığı kazanılmasında beslenme eğitimlerinin artırılması ve bireylerin bağırsak sağlığı için mikrobiyotanın bozulmasına neden olabilecek alışkanlıklardan kaçınması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mikrobiyota, bağırsak sağlığı, probiyotik, prebiyotik, obezite

## B.09

### DIYET KARBONHİDRAT İÇERİĞİNİN MİKROBİYOTA ÜZERİNE ETKİSİ

Özge SARICAN<sup>1</sup>, Tutku BAYUR<sup>1</sup>,  
Mihrimah Gül KELEŞ<sup>1</sup>, Kübra TARAKCIOĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemede, besinlerle alınan karbonhidrat türü ile mikrobiyota arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Karbonhidratlar, sindirilebilen ve sindirilemeyenler olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Sindirilemeyen karbonhidratlar yararlı bakteri türlerinin artmasını ve mikrobiyal çeşitliliği sağlamaktadır. Bağırsak mikrobiyotasının insan vücudunda fizyolojik ve metabolik etkileri vardır. Ayrıca bağışıklık sistemi üzerinde önemli rolleri mevcuttur. Bağırsak mikrobiyotasında faydalı ve zararlı bakteriler belirli bir oranda yer almaktadır. Bu bakteri oranındaki dengesizlik sonucu disbiyozis olarak tanımlanan durum meydana gelmektedir. Bağırsak florasındaki disbiyozis, başta obezite olmak üzere çeşitli kronik hastalıklarla ilişkili bulunmuştur. Mikrobiyotanın gelişimi anne karnında başlayarak yaşam boyu devam etmektedir. Bu gelişimi etkileyen faktörler arasında annenin mikrobiyomu, bebeklik döneminde anne sütü tüketimi, ek besinlere geçiş süreci, probiyotik ile prebiyotik kullanımı ve beslenme modeli bulunmaktadır. Protein ve lipitlere kıyasla karbonhidratlar, bağırsak mikrobiyotasında daha fazla değişikliğe yol açmaktadır. Diyetle alınan karbonhidratın bağırsak mikrobiyotası üzerine etkileri özellikle karbonhidratların sindirilebilirliğine bağlıdır. Yapılan çalışmalarda karbonhidrat türünün; bağırsak mikrobiyotasının kompozisyonunu, faydalı ve zararlı bakteri türlerinin miktarını ve çeşitliliğini değiştirdiği saptanmıştır. Sağlıklı bağırsak mikrobiyotası için prebiyotik olarak değerlendirilen sindirilemeyen karbonhidratların beslenme düzeninde yer alması yararlı olabilmektedir. Sindirilemeyen karbonhidrat içeren posalı diyetlerin, bağırsaktaki mikrobiyal zenginliği artırdığı ve Bifidobacteria ile Lactobacilli gibi yararlı bakterilerin artışıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Diyet posası içeriği yüksek Akdeniz tipi diyet modeli, bu olumlu sonuçları sağlamaktadır. Batı tarzı diyet modeli ise posası içeriği yetersiz olduğu için Eubacterium ve Bifidobacterium gibi sağlıklı olumlu etkileyen bakterilerin sayısını azaltarak bağırsak mikrobiyotasını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bağırsak mikrobiyotasının ve bununla birlikte genel sağlık durumunun iyileştirilmesi için diyetle probiyotik-prebiyotik alımını ve kompleks karbonhidratların tüketimini artıracak tercihlerin yapılması yararlı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Karbonhidrat, mikrobiyota, diyet posası



## B.10

### SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MİKROBİYOTA FARKINDALIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Vildan Sena KURU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi

#### ÖZET

Bu çalışmada sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin mikrobiyota farkındalık düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır. Bu araştırma kesitsel tipte olup, Mart-Nisan 2024 tarihleri arasında İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde sağlık bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Araştırma evrenini; İstanbul'da bir vakıf üniversitesinde sağlık bilimleri fakültesinde eğitim gören ve Türkçe okuyup anlayabilen 933 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü evreni bilinen örneklem hesabıyla %95 güven aralığında,  $\pm$ %5 örnekleme hatası ile 273 öğrenci olarak hesaplanmıştır. Bölümlerden öğrenci sayısı tabakalı örnekleme yöntemi belirlenmiştir. Veriler, araştırmacılar tarafından literatür bilgisi doğrultusunda hazırlanan 15 sorudan oluşan tanıtıcı bilgi formu ve Mikrobiyota Farkındalık Ölçeği (MFÖ) yüz yüze toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 programı kullanıldı. Veriler tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılarak değerlendirildi. Değişkenler arasındaki analizler bağımsız gruplarda t-testi, Kruskal Wallis testi, tek yönlü ANOVA testi ve ileri analiz yöntemlerinden Tukey HSD, Games Howell testi yapılmıştır. Sonuçlar  $p < 0,05$  ve  $p < 0,001$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0,866 olarak oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Araştırma için ilgili vakıf üniversitesinin Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan etik kurul onayı (2024/03, Karar Sayısı: 5, Tarih: 16.02.2024) ve kurum izni alınmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerinin %79,5'i kadın, %20,5'i erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması  $21,73 \pm 2,09$  yıl, ağırlık ortalaması  $62,43 \pm 11,80$  kg ve boy ortalaması  $165,92 \pm 7,40$  cm'dir. Öğrencilerin çoğunluğu normal vücut kitle indeksine sahipken (%69,2), %15'i hafif şişman ve %11'i zayıftır. Öğrencilerin Mikrobiyota Farkındalık Ölçeği toplam puan ortalaması  $67,58 \pm 10,33$ , en yüksek toplam puan ortalaması genel bilgiler alt boyutunda ( $23,81 \pm 4,23$ ), en düşük puan ortalaması ise ürün bilgileri alt boyutunda ( $9,73 \pm 2,99$ ) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bölüm, sınıf, ağırlık, boy ve ölçek ve alt boyutları arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edildi ( $p < 0,05$ ). Öğrencilerin yaş ve vücut kitle indeksi anlamlı farklılıklar olmadığı tespit edildi. Öğrencilerin mikrobiyota farkındalığının yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mikrobiyota, mikrobiyota farkındalık, sağlık

## B.11

### KETOJENİK DİYET TEDAVİSİNDE BESLENME SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ NADİR BİR VAKA: ADENİLO SÜKSİNAT LİYAZ EKSİKLİĞİ

Merve EŞGİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi

#### ÖZET

Ketojenik diyet tedavisi doğası gereği yüksek yağ, düşük karbonhidrat içeren bir diyet türüdür. Tedavinin başlangıcında hipoglisemi, asidoz, halsizlik, letarji, bulantı, kusma ve konstipasyon görülebilmektedir. Diyet tedavisine başlamadan önce kullandığı tüm ilaçlar gözden geçirilmesi ve riskler göz önünde bulundurulmalıdır. Tedavi sürecinde ortaya çıkan semptomların nedenleri belirlenmeli ve semptomlara yönelik müdahalelerle beslenme düzeni iyileştirilmelidir. Dirençli Epilepsi, Adenilo süksinat liyaz eksikliği tanısıyla izlenen olgunun dirençli epileptik nöbetleri mevcuttur. ADSL geninde c. 1085G > A p. R362H homozigot mutasyon mevcuttur. Term C/S, doğum ağırlığı 3350 gram, perinatal asfiksisi olmamıştır. Aile bebeğin 6 aylıkken göz teması kurmadığını, kısa süreli baş kontrolü olduğunu, anlamsız ses çıkarmaları olduğunu fark etmiştir. 1 yaşında nöbet geçirmiştir ve Kocaeli Üniversitesi Hastanesi Çocuk Nöroloji Bölümü'nde takibe alınmıştır. Ketojenik diyet açısından değerlendirilmesi için çocuk nöroloji ekibi tarafından metabolizma bölümüne yönlendirilmiştir. Tüm tetkikler istenmiş ve ketojenik diyet tedavisini dışlayan bir problem görülmemiştir. Diyet başlangıcı sonrası ilk iki hafta keton seviyesinde değişiklik olmadığı oran artırımı yapılmıştır. Birinci ayın sonu 2.ayın ortalarında diyete uyulduğu takdirde keton seviyesinde zaman zaman azalma olduğu ve bu durum nöbeti tetiklediği için diyet oranı 3:1 olarak revize edilmiştir. Olgunun 1.ay kan bulgularında LDL kolesterolün yükseldiği görülmüştür. Beslenme önerisindeki öğün başına düşen yağ miktarının 5 gramı MCT yağı ile değiştirilmiştir. Dördüncü ayın sonunda yapılan kan tetkikinde değerlerin düştüğü görülmüştür. Birinci ayın sonunda 1 hafta boyunca hiç nöbeti olmadığı ara ara günde 2 kez 1'er dakika süren nöbetleri olduğu bildirilmiştir. Ketojenik diyet tedavisi, dirençli epilepsi varlığında uygulanan keton seviyelerin yükselmesine bağlı olarak antikonvülzan etki göstererek nöbetlerde iyileşmeyi destekleyen tedavi edici bir diyet türüdür. Etki mekanizmaları henüz net olmamasına rağmen dirençli epilepsi tedavisinde ketojenik diyet türlerinin kısa ve uzun dönemli yararlı sonuçlar gösterdiği bildirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Adenilo süksinat liyaz eksikliği, ketojenik diyet, dirençli epilepsi



## B.12

### OBEZİTE, GENETİK VE DİYET İLİŞKİSİ: GÜNCEL TEDAVİ STRATEJİLERİ

Dilara Şahan Khankishiyev<sup>1</sup>, Dilek ÖZÇELİK ERSÜ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Arel Üniversitesi

#### ÖZET

Obezite, aşırı yağ birikimi ile karakterize edilen kronik ve karmaşık bir hastalıktır ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Son yıllarda güncel tedavilerin yanı sıra genetik tedavi yöntemleri uygulanarak obezitenin önlenmesi öngörülmektedir. Genetik faktörler, bireyin obeziteye yatkınlığını belirlemede temel rol oynamasına rağmen, obezitenin fenotipik olarak ortaya çıkması için genellikle “obezojenik” çevre (yetersiz diyet, düşük fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzı) gereklidir. Obeziteyi anlamak ve yönetmek için genetik, metabolik, endokrin ve psikososyal faktörlerin karmaşık etkileşimlerini içeren bütünsel model benimsenmelidir. Bu çalışma, obezite ile ilişkili genlerdeki değişiklikler, gen-besin etkileşimleri, CRISPR gen ekspresyonunun düzenlenmesi, nutrigenetik, DNA temelli diyetler ve obeziteye özgü genetik mekanizmalar gibi konuları kapsamlı şekilde derleyip, genetik ve moleküler bu faktörlerin obezite gelişimi ve yönetimi üzerindeki rolünü içeren çalışmaların derlenerek incelenmesini amaçlamaktadır. İnsan genomunun beslenmedeki rolü hakkında yapılan çok sayıda keşif, nütrisyonel genomik veya moleküler beslenme adıyla yeni bir disiplin yaratılmasına yol açmıştır. Bu yeni yaklaşımlar, besinlerin gen ifadesi üzerindeki etkisini inceleyen nutrigenomik ve besinler tarafından desteklenen genetik varyasyonların vücut üzerindeki etkisini inceleyen nutrigenetik kavramlarının oluşmasını sağlamıştır. Tek nükleotid polimorfizimleri, metabolik yanıtları modüle ederek bireysel diyetlerin etkinliğinin belirlenmesine önemli katkıda bulunmaktadır. Bu genetik değişkenler, obezitenin metabolizmasını ve hem monogenik sendromları hem de poligenik obezite varyantlarını kapsayan multifaktöryel kalıtım modellerini anlamamıza yardımcı olur. Sonuç olarak, obezitenin kompleks doğası ve genetik temelleri üzerine yapılan kapsamlı incelemeler ve yeni diyet stratejileri, beslenme bilimindeki ilerlemelerin, bireysel sağlık stratejilerinin optimize edilmesinde ve obezite gibi yaygın sağlık sorunlarının daha etkin şekilde yönetilmesinde kritik rol oynayabilir. Genlerde görülen mutasyonlarda uygulanacak gen tedavisi ve kişiselleştirilmiş beslenme programı uygulamaları obezite için ileriye dönük tedavi seçeneklerinin oluşturulmasında ve olası hastalıkların önlenmesinde etkili olabilir.

**Anahtar kelime:** Nutrigenetik, Nutrigenomik, Gen Diyet

## B.13

### HAYVANSAL VE BİTKİSEL SÜT ALTERNATİFLERİNİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Melisa ÖZCAN<sup>1</sup>, Rabia TURAN<sup>1</sup>, Tuba BALCI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Hayvansal süt ve bitkisel süt alternatiflerinin sağlık üzerine etkilerini özetlemeyi amaçlayan bu derleme, bireylerin tüketim alışkanlıklarının değişimini ve bu alternatiflerin besin profillerini sunmaktadır. Hayvansal süt tüketiminin azalması sağlık, çevre, değişen tüketici tercihleri ve beslenme faktörlerinin bir araya gelmesiyle açıklanmaktadır. Özellikle kardiyovasküler hastalıklar, kemik sağlığı, laktoz intoleransı ve çevresel etkiler bitkisel süt alternatiflerine olan ilgiyi artırmıştır. Hayvansal sütler karbonhidrat, protein ve yağ gibi temel besin öğelerini içermelerinin yanı sıra vitamin ve mineral açısından da zengindir. İnek, keçi, koyun ve manda sütü gibi çeşitli sütler, insan sağlığı üzerinde farklı etkilere sahiptir. Örneğin, keçi sütü laktoz ve oligosakkaritler açısından zenginken, manda sütü daha yüksek yağ ve protein içeriğiyle bilinir. Ancak kardiyovasküler hastalıklar ile ilgili yapılan çalışmalar, yüksek miktarda süt ürünleri tüketiminin bu hastalıklarla ilişkili riskleri artırabileceğini öne sürmektedir. Süt ve süt ürünleri çocuk ve ergenlerde kemik ve diş gelişimini desteklerken, yetişkinlerde kalp hastalıkları ve osteoporoz gibi durumlardan koruma sağlayabilmektedir. Bitkisel süt alternatifleri ise genellikle daha düşük yağ ve enerji içeriğine sahipken, bazı önemli vitamin ve mineralleri hayvansal süt kadar etkili bir şekilde sağlayabilmektedir. Soya, badem, hindistan cevizi ve pirinç bazlı süt alternatifleri çeşitli sağlık etkileri sunmaktadır. Soya içeceği, protein içeriği açısından hayvansal sütlerle benzerken, badem içeceği esansiyel amino asit ve vitaminler açısından zengindir. Yulaf içeceği, posa ve diğer mikro besinler açısından zengindir ve kolesterolü düşürme potansiyeline sahiptir. Hindistan cevizi içeceği, esansiyel amino asitler, orta zincirli yağ asitleri ve antioksidan açısından zengindir. Ayrıca laktoz içermediği için alerjik reaksiyonlarla ilişkili değildir. Pirinç içeceğin yüksek miktarda nişasta, protein ve vitamin içerirken düşük miktarda yağ içeriğine sahiptir. Sindirimi kolaydır ve gluten içermez. Ancak, diğer tahıllara göre daha yüksek arsenik içeriğine sahiptir. Hayvansal süt ve bitkisel süt alternatiflerinin, sağlık üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu öne sürülmektedir. Bu ürünlerin sağlık ve beslenme açısından değerlendirilmesi, tüketiciler tarafından kendi sağlık durumları ve çevresel sürdürülebilirlik gibi faktörler dikkate alınarak yapılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Hayvansal süt, bitkisel süt, sağlık





## B.14

### YAĞLI TOHUM TÜKETİMİNİN BİLİŞSEL FONKSİYONLAR ÜZERİNE ETKİSİ

Merve TERZİ<sup>1</sup>, Kübra ERGAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi

#### ÖZET

Bilişsel fonksiyonlar, beynin işleme, anlama, hatırlama ve düşünme gibi yüksek düzeyde zihinsel süreçlerinin toplamı olmakla birlikte, egzersiz yapma, sağlıklı beslenme, zihinsel egzersizler yapma, stresi yönetme ve sosyal etkileşimde bulunma gibi faktörler, bilişsel sağlığı olumlu yönde etkilemektedir. Bu özet bildiride, sağlıklı beslenmede önemli yere sahip yağlı tohumların bilişsel fonksiyonlar üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bilişsel fonksiyonlar, yaşam boyu gelişerek ilerleyen ve çevresel ve genetik faktörler, yaşam tarzı alışkanlıkları ve yaşla birlikte değişen birçok faktör tarafından etkilenir. Son yıllarda, beslenmenin bilişsel fonksiyonlar üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmalar ışığında, antioksidan özelliğe sahip vitamin ve mineraller, elzem yağ asitleri ve fenolik bileşikler gibi biyoaktif besin bileşenlerinin zengin olduğu bitkisel kaynaklı besinlerin tüketiminin bilişsel fonksiyonları koruduğu ve iyileştirdiği bilinmektedir. Bitkisel kaynaklı besinlerden olan yağlı tohumlar (ceviz, badem, fındık vs.), tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri, diyet lifi, çeşitli vitaminler-mineraller ve yüksek biyoaktif kapasiteye sahip polifenollerden zengindir. Antioksidan özelliğe sahip bu bileşenler bilişsel sağlığın korunmasını sağlamakla birlikte, özellikle bilişsel fonksiyon bozukluğu patogeneğinde görülen amiloid beta plaklarının oluşumu-birikimi ve bu plaklara bağlı olarak üretilen artmış serbest radikal üretiminin baskılanmasını sağladığı bildirilmektedir. Serbest radikallerin bilişsel sağlığı bozan temel patogeneze yolak olması ile birlikte, ileri DNA, lipid ve protein oksidasyonlarına sebep olarak nöroinflamasyonu da tetiklediği bilinmektedir. Özellikle yağlı tohumların yapısında bulunan çoklu doymamış yağ asitlerinin (EPA ve DHA) antioksidan özelliği aracılığı ile beyinde artmış nitrik oksit, COX-2 ve bazı proinflamatuvar sitokinlerin üretiminin baskılanmasını sağlayarak da nöroinflamasyonu engellediği görülmüştür. İnsanlarla yapılan klinik çalışmalarda da uzun süreli yağlı tohum tüketiminin bilişsel performansı iyileştirmekle beraber hafıza ve muhakeme yeteneğini olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir. Yağlı tohumların zengin antioksidan içeriğe sahip besin bileşenleri sayesinde serbest radikal üretimini, nöroinflamasyonu, amiloid plak birikimini, proinflamatuvar sitokinlerin aşırı salınımı baskıladığı ve bireylerin bilişsel fonksiyonlarını iyileştirdiği bildirilmekle birlikte daha detaylı mekanizmaların keşfedilmesi için ileri çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yağlı tohumlar, bilişsel fonksiyonlar, nöroinflamasyon

## B.15

### DOĞAL AFET SONRASI TAŞINAN AFETZEDELERİN BESLENME VE TRAVMA İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Aybüke KAYMAKCI<sup>1</sup>, Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi

#### ÖZET

Doğal afetlerin yıkıcı etkisi nedeniyle göç etmek durumunda kalan depremzedelerin farklı yerlere gittiklerinde beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir. Bunun sonucundaki beslenme değişiklikleri psikolojik faktörlerle de etkileşim içine girerek genel sağlığı etkilemektedir. Konunun önemine rağmen doğal afet sonrası gerçekleşen yer değiştirmelerin beslenme ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sebeple bu derlemenin amacı, doğal afet sonrası başka şehre taşınan afetzedelerde beslenme ve olabilecek travma durumunun beraber değerlendirilmesidir. Mal mülk tahribi ve yerleşim yerlerinden zorunlu uzaklaşmayla ilişkilendirilen doğal afetler insanların beslenme alışkanlıkları dahil sağlık ve psikolojik parametrelerin etkilendiği bir gıda ortamı değişikliği yaşamalarına neden olabilmektedir. Yapılan çalışmalarda tahliye edilenlere aylarca taze gıda verilememesinden dolayı böbrek fonksiyonları olumsuz etkilenmiş ve düzelmesi yaklaşık altı ay sürmüştür. Afet sonrası yardımların hızlı ve yeterli sağlanamaması ile gastrointestinal rahatsızlıklar gözlemlenmiştir. Çocuklarda beslenme durumunun kötüleşmesiyle anemi prevalansının ve göç zorunluluğu ile travma belirtisinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Beslenme sorunlarının yanında ailelerini, arkadaşlarını, yakınlarını ve evlerini kaybeden afetzedeler; barınma, depresyon ve anksiyete sorunları ile karşı karşıya kalmışlardır. Psikolojik problemler ile alkol alımının arttığı gözlemlenmiştir. Bununla beraber afetlerden sonra yer değiştiren bireylerde artan beden kütle indeksi (BKİ) raporlanmıştır. Travmayı takiben depresif semptomların sonucunda stres ile baş etmek için yeme alımı artmış ve yüksek enerji yoğunluğu olan gıdaların daha fazla tüketildiği belirlenmiştir. Sonucunda gıda erişiminin de kökten değişmesi ile obezite riskinin arttığı gözlemlenmiştir. Deprem gibi afetlerden sonra kilo alımını açıklayan birkaç olası mekanizma bulunmaktadır. Öncelikle depremzedelerin yaşadığı stres ve travmanın yol açtığı uyku problemleri artan BKİ ile ilişkilendirilmiştir. Çadırkent veya karavan tipi evlere taşınma sosyal etkileşimin azalmasına neden olarak fiziksel aktivitenin kısıtlanmasına sebep olabilir. Depremden etkilenmeyen şehirlere taşınan kişiler için de zengin yiyecek satış noktalarına ve restoranlara erişimin artması dışarıda yeme olanaklarını artırarak obezite riskinin artması ile ilişkilendirilebilir. Bu bulgular, afet sonrası beslenme alışkanlıklarının ve halk sağlığı üzerindeki etkilerin anlaşılması için daha etkili politikaların geliştirilmesine yönelik bir ihtiyacı vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Doğal afet, travma, beslenme



## B.16

### EBEVEYN TUTUMLARININ VE MEDYA KULLANIMININ ÇOCUKLARIN BESLENME DAVRANIŞLARIYLA OLAN İLİŞKİSİ

Esra Zehra UZUN<sup>1</sup>, Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Aydın Üniversitesi

#### ÖZET

Çocukların tablet, televizyon, bilgisayar, akıllı telefonlar gibi teknolojik aletlerle medya kullanımları gün geçtikçe artmaktadır. Ekran başında geçirilen zaman, çocuklardaki beslenme davranışlarını çeşitli yollarla etkileyebilmektedir. Çocukların medya kullanımında ebeveynler başrolde sahiptirler. Bu bağlamda çocukların izlediği medya türü, içeriği, maruz kaldığı süre ebeveyn medya aracılığı ile bağlantılıdır. Bu çalışmada ebeveynlerin çocuklarını besleme tutum ve davranışları ile ebeveyn medya aracılığının çocukların medya kullanım durumları ile olan ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Önceden tanımlanmış dahil etme/hariç tutma kriterlerini kullanarak Nisan 2024'e kadar yayınlanan ilgili çalışmaları derlemek üzere PubMed, Google Akademik ve YÖK Tez Merkezi taranmıştır. Çocuk beslenmesi, ebeveyn tutumları ve medya kullanımıyla ilgili anahtar kelimeler kullanılarak erişilen makaleler incelenmiştir. Ebeveynlerin tutumları ile medya kullanımının çocukların beslenme davranışları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalar, ekran kullanım süresi arttıkça çocukların persentil değerlerinin arttığını göstermektedir. Çocuğun yaşı arttıkça ve ebeveynin eğitim seviyesi azaldıkça çocukların ekran süresinin arttığı belirlenmiştir. Çocukların ve ebeveynlerin ekran kullanım süreleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Diğer bulgulara göre ebeveyn medya aracılığının çocukların medya kullanım süresi ve içeriği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kısıtlayıcı aracılığın çocukların medya kullanma süresinin azaltılmasında daha etkili olduğu; aktif aracılığın ise medyayla ilgili risklerin görülme sıklığını azaltmada kısıtlayıcı aracılıktan daha etkili olduğu görülmüştür. Fakat başka çalışmalarda medya ebeveyn aracılığının medya kullanım süresi üzerinde ilişkisinin olmadığı da raporlanmıştır. Ekran maruziyeti fazla olan çocuklarda gelişen pediatrik obezite riskinin artmasının bir diğer sebebi ebeveynlerin yemek hazırlarken ve pişirirken uyguladığı işlemler ile ebeveynlerin çocuklarını besleme stratejileri ile ilişkili olduğu çalışmalar da öne sürülmektedir. Ebeveynlerin ekran kullanım alışkanlıkları ile çocuklarının ekran kullanım süreleri arasındaki güçlü ilişki göz önüne alındığında ebeveynlere önemli rol düşmektedir. Pediatrik obeziteyi engellemek ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını erken yaşta kazandırabilmek için etkili ebeveyn medya tutumlarının belirlenmesi ve besleme uygulamalarına yönelik bilincin kazandırılması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ebeveyn tutumu, medya kullanımı, çocuk beslenmesi

## B.17

### YAPAY ET: TÜKETİCİLER TARAFINDAN KABUL EDİLEBİLİR Mİ?

Ebru ERKALAN<sup>1</sup>, Zeynep Sude AKAT<sup>1</sup>, Hazal BAĞCI<sup>1</sup>, Selenay ÖZCAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, alternatif protein kaynağı olan yapay etin incelenmesidir. Yapay et dana veya deniz canlıları gibi hayvanlardan alınan doku hücrelerinin arttırılması ile elde edilen bir et çeşididir. İnsanlığın en çok karşılaştığı sorunların başında artan dünya nüfusu sebebiyle açlık, yetersiz beslenme ve besin güvenliği problemleri gelmektedir. Tüm bu sebepler, et gibi doğal hayvansal proteinlerin yerine geçebilecek yeni protein kaynaklarının araştırılmasının önemini göstermektedir. Görünüş, şekil ve bileşimi ile normal ete benzeyen yapay etin üretim süreci, normal etin sürecinden farklıdır. Yapay etin üretiminde ilk adım, ilgili hayvanın kök hücrelerinin alınması ve uygun koşullarda saklanması ile başlamaktadır. Laboratuvar ortamında kök hücrelerden üretilen yapay et, geleneksel et üretimine göre daha az sera gazı emisyonu, arazi ve su kullandığı için çevre dostudur ve besin güvenliğini arttırmaktadır. Kontrollü yağ içeriği ve insan sağlığı açısından tehlikeli olan antibiyotik ve hormon içermemesi gibi avantajlara da sahiptir. Bu sebeplerle yapay etin, gelecek için öngörülen besin problemlerine alternatif bir yöntem olarak umut vadettiği düşünülmektedir. Ancak Avrupa Komisyonu tarafından 2005 yılında yapılan bir anketin sonuçlarına bakıldığında insanların %54'ünün laboratuvarında kök hücrelerden et yapılması fikrini onaylamadığı görülmektedir. Üretim sürecinin yüksek maliyetli olması, tüketiciler tarafından kabul görmemesi, toplumlar tarafından uygulanamaması gibi sorunlar nedeniyle kabul görmediği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalara göre yapay et hakkında birçok düşünce ayrılığı vardır. Araştırmacıların bir kısmı insan sağlığı ve dünyanın sürdürülebilirliği bakımından yapay eti sağlıklı ve güvenilir bulurken; bir kısmı da bu ete ulaşmanın zorluğu, maliyeti ve etik açılarından şüpheli görünmesi açısından olumsuz bakış açısına sahiptir. Yapay et hakkında yapılan araştırmalar henüz yetersiz olup daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yapay et, tüketici tercihi, et alternatifi



## B.18

### OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN BİREYLERDE FARKLI BESLENME YAKLAŞIMLARI

Ayşenur KILIÇARSLAN<sup>1</sup>, Dilara ARAS<sup>1</sup>, Elifnaz ALBAYRAK<sup>1</sup>,  
Sevde ÇAVDAR<sup>1</sup>, Esra SERT<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan bireylerde uygulanan beslenme tedavi yaklaşımları, semptomları azaltmada ne derece etkili olduğunu güncel literatüre dayanarak incelemektir. OSB, yaşamın erken dönemlerinde başlayan sosyal iletişim bozuklukları ve tekrarlayan davranışlar, kısıtlı ilgi alanlar ve/veya duyusal davranışların spesifik bir kombinasyonuna sahip bireyleri tanımlamak için kullanılan bir yapıdır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), OSB'nin uluslararası yaygınlığını %0,76 olarak tahmin etmektedir; Türkiye' de 2018 yılında Dursun ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada 222 çocuktan birinde OSB görüldüğü rapor edilmiştir. Beslenme ve otizm arasındaki ilişki, farklı bir bakış açısı sağlamış ve beslenmenin OSB etiyolojisinde yer aldığını ve yan etkilerini hafifleterek tedavide önemli bir yol alınabileceğini göstermiştir. Buna yönelik beslenme desteği konusunda çeşitli tedavi yaklaşımları denenmektedir. Uygulanan bu tedavi yaklaşımlar arasında glutensiz-kazeinsiz diyet, ketojenik diyet, özel karbonhidrat diyeti, Feingold diyeti, candida vücut ekoloji diyeti ve elimine alerji diyetleri yer almaktadır. Şubat 2024'te yaylanan bir çalışmada, yeni OSB tanısı alan 29 erkek ve 7 kız çocuktan oluşan kohortta glutensiz-kazeinsiz diyetin eksikliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda bu diyetin uygulandığı grupta anlamlı iyileşmeler gözlemlenmiştir. Ayrıca 2023 yılında otizm spektrum bozukluğuna yönelik 13 tedavi diyetinin etkinliğine ilişkin ulusal bir çalışma yapılmıştır. Toplam 818 katılımcının katıldığı çalışmada, otizm spektrum bozukluğuna yönelik 13 terapötik diyetin yararlar, yan etkileri ve semptomlardaki iyileşmeler incelenmiştir. Çalışma sonucunda otizm şiddeti diyet uygulayan katılımcılarda zamanla biraz azalmış, diyet yapmayanlarda ise biraz artmıştır. Farklı diyetlerin OSB'nin farklı semptomlarını etkilediğinin bildirilmesi, bireyin semptomlarını iyileştirmede hangi diyetin/diyetlerin en etkili olabileceğine rehberlik etmek için kullanılabileceğini düşündürmektedir. Terapötik diyetlerin, OSB ile ilişkili bazı semptomları az sayıda yan etkiyle iyileştirmek için güvenli ve etkili müdahaleler olabileceği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm spektrum bozukluğu, terapötik diyetler, gluten

## B.19

### DİYET KARBONHİDRAT İÇERİĞİNİN MİKROBİYOTA ÜZERİNE ETKİSİ

Elif KAYA<sup>1</sup>, Beyza Nur CEYLAN<sup>1</sup>, İrem Nur DEMİR<sup>1</sup>,  
Sena ÇALIŞKAN<sup>1</sup>, Beyzanur MİSİRLİ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, inek sütünün çocuk sağlığı üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini incelemektir. İnek sütü, temel makro besin öğelerinin hepsini ve başta kalsiyum ile fosfor olmak üzere çeşitli mikro besin öğelerini içeren bir besindir. Sütün bileşimi, elde edilen canlıya göre değişiklik göstermektedir. Ancak bileşiminde bulunan protein, yağ, laktoz ve mineraller elde edildiği türe bakılmaksızın sütün dört temel unsurudur. Süt, yağda çözünebilen A, D, E ve K vitaminleri başta olmak üzere suda çözünen B grubu vitaminleri ve kalsiyum mineralini içeren önemli bir besin kaynağıdır. İnek sütü ve süt ürünlerine karşı intolerans, yaygın olarak bilinen gastrointestinal bir rahatsızlıktır ve çoğunlukla laktoz intoleransı ile ilişkilidir. İnek sütü protein alerjisi, diğer besin alerjilerinin aksine çoğunlukla yaşamın ilk 2 yılı içinde ortaya çıkmaktadır. Bebeklerde yaygın olarak gelişebilen inek sütü protein alerjisinin, 6 yaşına kadar semptomları hafifleyebilmektedir. Çocuğun inek sütüne karşı alerjisi varsa, inek sütü tükettiğinde vücudun bağışıklık sistemi, alerjik olduğu proteine karşı bir tepki vermektedir. IgE aracılı inek sütü protein alerjisi en çok rastlanılan besin alerjisi türlerinden biridir. IgE aracılı olmayan semptomlar daha yavaş ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda, anne sütüyle beslenen bebeklerin formula ile beslenen bebeklere kıyasla inek sütü protein alerjisi geliştirme olasılığı %5 daha az bulunmuştur. İnek sütü alerjisi olan çocuklarda büyüme geriliği 1990'ların başında ortaya konulmuştur. Yetersiz protein alımı ve mikro besin eksikliği, bebeklerde nörogelişimi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yapılan başka bir çalışmada ise, normal beslenmelerinin yanında ek olarak süt tüketen çocuklarda, süt tüketmeyen çocuklara oranla boy ve vücut ağırlıklarının geriden geldiği tespit edilmiştir. İnek sütü tüketen çocuklarda, inek sütü protein alerjisi olan çocuklara göre büyüme ve gelişmenin daha hızlı olduğu ve inek sütünün çocuklarda büyüme ve gelişmeye olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Ancak inek sütünün çocuk sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** İnek sütü proteini, inek sütü alerjisi, anne sütü

# POSTER

# BİLDİRİLER

## I. Ulusal

## Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



- P.01** ARALIKLI AÇLIK DİYET MODELİNİN BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI ÜZERİNE ETKİSİ  
**Aslıhan KILIÇ, Seyhan KOÇALAN, Hande KARABAK, Nada ALYOUSEF**
- P.02** BESİNLERİN TÜKETİM ŞEKLİNİN GLİSEMİK İNDEKS VE GLİSEMİK YÜK ÜZERİNE ETKİSİ  
**Berre Sude MESTAN, Elif Sıla ÇAKMAK, Beyza Nur OCAK, Ayşe Beyza ZEYTİN, Hüsna SARI**
- P.03** BROMELAİN TAKVİYESİ KULLANIMININ KAN KOLESTEROL DÜZEYLERİNE ETKİSİ  
**Figen GÜLER, Zeynep ÖZTEKER**
- P.04** ÇİNKO ALIMININ DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA ETKİSİ  
**Damla AYDIN, Naval RAMADAN, İlayda DENİZ, Aslıhan ÇALIŞKAN**
- P.05** ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN YEME BOZUKLUKLARINDA AİLENİN VE SOSYAL ÇEVRENİN ETKİSİ  
**İrem ŞENEL, Nisa Nur KARADENİZ, Merve KAPTAN, Berra AKSOY**
- P.06** Diyabet Hastalarının Diyetinin Antioksidan İçeriğinin Biyokimyasal Parametreleri ile İlişkisi  
**Esra Nur ÖZKAN, Kübra Nur ALTUNTAŞ**
- P.07** DİYABETLİ BİREYLERİN BESLENMESİNDE MAKRO BESİN ÖGELERİNİN DAĞILIMI  
**İlayda AKYILDIRIM, Ceren Beyza GİRGİN, Esin ÇAKIR**
- P.08** ERİŞKİNLERDE BARIYATRİK CERRAHİ SONRASI BESLENME, YEME BOZUKLUKLARI VE YEME DAVRANIŞLARI  
**İmane Chanaz CHABANI, Khouloud L'HAOUARI, Alia DAOUDI**
- P.09** FODMAP VE İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU  
**Mine YEŞİLBAŞ, İdil Su KELEŞ, Elif Öykü TAŞTAN, Aslıhan Melek BEDİR**
- P.10** HAŞİMATO TİROİDİ HASTALIĞINDA VÜCUT AĞIRLIĞI YÖNETİMİ  
**Simge KULAÇ, Sümeyye AKBABA, Senem TÜRKER, Esra BERBEROĞLU**
- P.11** Kemoterapi Alan Kanser Hastalarının Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi ve Sarkopeni  
**Esmâ GÖKÇE, Nurefşan GÜNEY, İrem Naz ONAR, Sıla IŞIK, Enise KOÇAK**
- P.12** KETOJENİK DİYETİN KANSERİN ÖNLENMESİ VE TEDAVİSİNDEKİ ROLÜ  
**Hafize Nur ADALI**
- P.13** SPORCULARDA KAFEİN ALIMI  
**İlaf MUHAMMED, Rama KAI**
- P.14** ULTRA İŞLENMİŞ BESİNLERİN MİKROBİYOTA ÜZERİNDEKİ ETKİSİ  
**Esmâ YAŞBULA, Yeliz İLKYZ, Fatma Betül OZAN, Beyza TEZCAN**
- P.15** YAĞLI TOHUMLARIN İNFLAMASYON ÜZERİNE ETKİSİ  
**Hilal HAYAL, Gülistan GECÜ, Matab SHAHİN, Ferranur AŞKIN, Burcu ARTAR**
- P.16** ZENCEFİL VE ZERDEÇALIN KANSER ÜZERİNE ETKİSİ  
**Gülşah TORLAK CANDAS, Ayşe DOĞAN, Nermin ORMAN**
- P.17** SPORCULARDA ANTİOKSİDAN TÜKETİMLERİNİN KAS HASARINA VE AĞRISINA ETKİSİ  
**Kureyş Can TEKGÜL, Emir ALP, Yağız KARAMAN, Enverhan GÖNCÜ**
- P.18** PROBİYOTİK KULLANIMININ VÜCUT AĞIRLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ  
**Ayşegül TİNAR, Zeynep Sude VURAL, İpek ÖZDEMİR**
- P.19** Sporcuların Sağlığını, Performansını ve Toparlanmasını Optimize Etmede Probiyotikler  
**Sevda Altunal Yıldız**
- P.20** YABAN MERSİNİ ve SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ: GÜNCEL BAKIŞ  
**Nisa Nur LAÇIN, Nurefşan İÇER, Rabia Melda KARAAĞAÇ, Çağla PINARLI FALAKACILAR**



## P.01

### ARALIKLI AÇLIK DİYET MODELİNİN BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI ÜZERİNE ETKİSİ

Aslıhan KILIÇ<sup>1</sup>, Seyhan KOÇALAN<sup>1</sup>,  
Hande KARABAK<sup>1</sup>, Nada ALYOUSEF<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Amaç, aralıklı açlık diyet modelinin bağırsak mikrobiyotası üzerine etkisini araştırmaktır. Aralıklı açlık, düzenli yemek yeme sürelerini kısaltarak yapılan bir beslenme yöntemidir. Bu yaklaşım, belirli zaman aralıklarında yemek yemeyi içermektedir. Açlık süreleri ve yemek yeme aralıkları kişisel tercihlere göre değişmektedir. İnsan vücudunda en çok yer kaplayan alanlardan biri olan, gastrointestinal kanalda yer alan ve buraya yerleşmiş bakteri, virüs, mantar, protozoa gibi mikroorganizmalardan oluşan ve organ gibi işlem gören ekosistem "bağırsak mikrobiyotası" olarak adlandırılmaktadır. Aralıklı açlık diyeti yararlı mikroorganizma ve bağırsak mikrobiyota çeşitliliğini anlamlı ölçüde arttırdığı görülmektedir. Zeb ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada aralıklı açlık diyeti uygulayan kişilerin bağırsak mikrobiyomunda olumlu etkiler görülmekte ve mikrobiyomunda belirgin farklılıklara neden olmaktadır. Guo ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada aralıklı açlık uygulayan (3 günlük) ve uygulamayan iki grubun bağırsak mikrobiyotası karşılaştırılmıştır. Aralıklı açlık grubunda, müdahaleden sonra 23 türde önemli değişiklikler gözlemlenirken, kontrol grubunda hiçbir önemli değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgular, aralıklı açlığın bağırsak mikrobiyotası üzerinde belirgin değişikliklere neden olabileceğini ve spesifik bakteri türlerinin bileşiminde önemli değişikliklerin meydana geldiğini göstermektedir. Khan ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada aralıklı açlık diyetinin etkisiyle bağırsak mikrobiyotasında olumlu etkiler görülmektedir. Antiinflamatuvar bakteriler Lactobacillus ve Bifidobacterium olumlu bir şekilde artarken, patojenik bakterilerin azaldığı görülmüştür. Sonuç, aralıklı açlık bağırsak mikrobiyotası üzerinde olumlu etkiler göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Aralıklı açlık, mikrobiyota, bağırsak mikrobiyotası

## P.02

### BESİNLERİN TÜKETİM ŞEKLİNİN GLİSEMİK İNDEKS VE GLİSEMİK YÜK ÜZERİNE ETKİSİ

Berre Sude MESTAN<sup>1</sup>, Elif Sıla ÇAKMAK<sup>1</sup>, Beyza Nur OCAK<sup>1</sup>,  
Ayşe Beyza ZEYTİN<sup>1</sup>, Hüsna SARI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Besinlerin tüketim şekli ve kombinasyonlarının glisemik indeks ve yük üzerindeki etkileri önemlidir. Nişasta içeren yiyeceklerin pişirme yöntemleri ve saklama koşulları glisemik indekslerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Besinlerin lif içeriği ve kombinasyonları da glisemik yanıtı etkilemektedir. Yüksek glisemik indeksli bir besinin lif açısından zengin bir besinle tüketilmesi, glisemik tepkiyi azaltmaktadır. Bu nedenle, besinlerin tüketim şekli ve kombinasyonları glisemik indeks ve yük üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Murillo ve arkadaşları yaptığı çalışmada pirinç eriştelerinin farklı pişirme yöntemleriyle dirençli nişasta içeriği karşılaştırılmıştır. Mikrodalgada pişirme en yüksek dirençli nişasta içeriğine sahipken sotelenmiş, buharda pişirilmiş ve haşlanmış eriştelerin daha düşük değerlere sahip olduğu bulunmuştur. Sonia ve arkadaşları, pişmiş beyaz pirincin soğutulmasının dirençli nişasta içeriği ve glisemik tepki üzerindeki etkisini incelediği çalışmada soğutulmuş pirincin dirençli nişasta içeriğini artırarak, 24 saat sonra tekrar ısıtıldığında taze pirinçle karşılaştırıldığında daha düşük bir glisemik yanıt elde edildiği görülmüştür. Özkan ve arkadaşları ısıtma işleminin glisemik indeksi yükselttiğini saptamıştır. Bu çalışmada glukoza göre tam buğday ekmeğinin glisemik indeksi 78,4 olarak bulunurken, ısıtma işlemi görmüş tam buğday ekmeğinin glisemik indeksi 107,7 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmalar sonucunda, besinlere uygulanan pişirme teknikleri, kombinasyonlarının ve ek besin kullanımının besinlerin glisemik indeksini düşürmek veya kontrol etmek için önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** glisemik indeks, glisemik yük, besin işleme



## P.03

### BROMELAIN TAKVİYESİ KULLANIMININ KAN KOLESTEROL DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Figen GÜLER<sup>1</sup>, Zeynep ÖZTEKER<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, bromelain takviyesi kullanımının kolesterol düzeylerine etkisini incelemektir. Bromelain, ananas sapından elde edilen proteaz bir enzimdir. Ananas, Güney Amerika'ya özgü bir bitkidir. Bazı kültürlerde tıbbi bir bitki olarak kullanılmıştır. Bu özelliğini, içerdiği bromelain özütü sayesinde kazandığı düşünülmektedir. Bromelain fibrinolitik, anti ödematöz, antitrombik, anti-inflamatuar, antidiyareik, antimikrobiyal, antioksidan gibi çeşitli etkilere sahiptir. Bağırsaklarda önemli miktarda bromelain, parçalanmadan ve biyolojik aktivitesini kaybetmeden emilebilmektedir. Günde yaklaşık 12 g bromelain, ciddi yan etkiler olmaksızın tüketilebilmektedir. Ayrıca düşük toksik etkisi, ulaşılabilirliği ve kolay elde edilebilmesiyle önem kazanmaktadır. İnsanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, 3 gün boyunca 3 g/gün bromelain takviyesi tüketildiğinde, bromelainin bağırsak emilimi ile dolaşıma karıştığı ve enzimatik aktivitesini koruyabildiği görülmüştür. Kolesterol; birbirine bağlı aromatik hidrofobik halkalar, küçük hidrofilik hidroksil grubu ve hidrofobik zincirden oluşmaktadır. Kolesterolün ökaryot organizmalarda bulunmasının nedeni bu yapıyı içermesidir. Bu yapı, kolesterolün zar akışkanlığı ve geçirgenliğinden gen transkripsiyonuna kadar pek çok hücrel süreci kontrol etmesine olanak sağlamaktadır. Yüksek veya düşük kolesterol seviyeleri toksik olabilmektedir. Kolesterol birikimi, Batı ülkelerinde görülen ölüm ve hastalıkların en önemli nedenlerinden biridir. Bromelain takviyesi kullanımının kan kolesterol seviyelerini düşürücü etkisi vardır. Bu konuda yapılan bir çalışmada, hiperlipidemik farelerde, bromelain takviyesinin lipid profili üzerine etkisi araştırılmış; 12 saat açlık sonrası farelere 400mg/kg tiloksipol uygulaması yapılarak kolesterol ve karaciğer enzim seviyeleri yükseltilmiştir. Ardından 18 gün boyunca 250 mg/kg bromelain takviyesi verilerek LDL kolesterol ve trigliserit düzeylerindeki artışın bromelain takviyesi ile önlenildiği görülmüştür. Başka bir çalışmada ise 16 haftalık erkek farelere dört hafta boyunca günlük 20 mg/kg bromelain takviyesi verilmiştir. Bromelain takviyesi alan farelerde total kolesterol, LDL kolesterol ve trigliserit düzeylerinde önemli azalmalar gözlemlenmiştir. Bromelain takviyesinin düşük toksisitesi ve uzun süre kullanımında ciddi yan etkilerinin olmadığı yapılan çalışmalarda gözlemlenmiştir. Ancak bazı ilaçlar ile birlikte kullanılması durumunda yan etkiler oluşabilmektedir. Bu nedenle takviye kullanımı için uzman bir hekim ile görüşülmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** bromelain, besin takviyesi, kolesterol

## P.04

### ÇİNKO ALIMININ DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA ETKİSİ

Damla AYDIN<sup>1</sup>, Naval RAMADAN<sup>1</sup>, İlayda DENİZ<sup>1</sup>, Aslıhan ÇALIŞKAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, çinko alımının Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklarda olumlu ve olumsuz etkilerini incelemektir. DEHB, genellikle çocukluk döneminde başlayan, kişiler arasında iletişim zorlukları ve okul dönemindeki sorunlar gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla yetişkinliğe kadar kronik bir ilerleme ile başlayan nörogelişimsel bir bozukluktur. DEHB belirtisi olan çocukların odaklanma süresi kısadır. Rahatsız edici hareketlerden dolayı yerinde rahat ve sakin duramama, olaylara yetersiz refleks verme ve sinirli davranışları bulunmaktadır. DEHB ve beslenme tedavi yöntemleri arasında çocuklara vitamin, mineral veya omega 3 yağ asidi desteğinin hastalık belirtilerini belirli bir oranda düzelttiği yapılan bazı araştırmalarda gösterilmiştir. Çinko nörotransmitterlerin, melatonin ve prostaglandin enzimlerinin metabolizmasında yer alan bir kofaktördür. Dopamin ve norepinefrin sistemleri arasındaki dengesizlik DEHB'nin nedenlerinden biri olabilmektedir. Çeşitli çalışmalar, DEHB grubunda çinko içeriğinin kontrol grubuna göre daha düşük olduğunu göstermiştir. Çinkonun çocuklarda fiziksel gelişim ve psikolojik yönden etkisinin büyük olduğu saptanmıştır. Çinko yetersizliğinin çocukların nöropsikolojik aktiviteleri ve fonksiyonlarının gelişimlerinde eksikliğe yol açabildiği ve bilişsel performansı etkilediği ortaya çıkmıştır. 2017 yılında yapılan bir çalışmada, magnezyum ve çinko eksikliklerinin hiperaktivite, dikkatsizlik ve dürtüsellik ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Çinkonun besinlerle düzenli alımı ve vücutta yeterli düzeyde bulunması önemlidir. Ancak yetersizliği halinde çinko takviyesi alınmasının DEHB'li çocuklarda olumlu etkileri olduğu çalışmalarda görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** çinko, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, çocuk beslenmesi



## P.05

### ÇOCUKLARDA GÖRÜLEN YEME BOZUKLUKLARINDA AİLENİN VE SOSYAL ÇEVRENİN ETKİSİ

İrem ŞENEL<sup>1</sup>, Nisa Nur KARADENİZ<sup>1</sup>, Merve KAPTAN<sup>1</sup>, Berra AKSOY<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, çocuklarda görülen yeme bozukluklarında ailenin ve sosyal çevrenin etkisini incelemektir. Yeme bozuklukları, bireyleri yaşamları boyunca etkileyen, ciddi, potansiyel olarak yaşamı tehdit eden hastalıklardır. Çocukların ve ergenlerin hem fiziksel hem de psikolojik gelişimleri üzerinde özel bir etkiye sahiptir. Çocuklarda ve ergenlerde yeme bozuklukları, fiziksel, duygusal ve davranışsal büyüme ve gelişmeyi engelleyen potansiyel olarak yaşamı tehdit eden, zayıflatıcı koşulları temsil etmektedir. Kaçınan yeme bozukluğu, çocukları “besinden kaçınmanın belirgin bir özellik olduğu birincil duygusal bozukluk” ile karakterize eder. Ruminasyon bozukluğu ise yemek sırasında veya yemekten hemen sonra tekrarlayan, besinleri kusma ve ardından tekrar çiğneme, yeniden yutma veya kusmanın tükürülmesiyle karakterizedir. Kaçınan yeme bozukluğu ve ruminasyon yeme bozukluğunun her ikisi de çocuklarda sıkça görülen ve erken teşhis edilerek müdahale edilmesi gereken yeme bozukluklarıdır. Çocuklar için oluşturulan sosyal çevre, aile ortamı, psikolojik ve biyolojik etmenler bu yeme bozukluklarının görülmesine sebep olan etmenlerdendir. Literatürde psikolojik kökenli rahatsızlıklar arasında geçtiği için psikolojik ve fizyolojik gözetimler eş zamanlı olarak yürütülmelidir. Çocukluk döneminde yeme bozukluğunu tetikleyen en önemli faktörlerden biri de beden algısıdır. Özellikle ergenlik dönemindeki çocukların yaşam ve beslenme tarzını oldukça etkilemektedir. Bu durumun sonuçlarının yeme bozukluğuna dönüşme riskinin yüksekliği dışında gelişim çağındaki bu çocukların sosyal aktifliklerini, özsaygılarını ve sağlık gibi yaşam aktivitelerini unutmalarına neden olabilmektedir. Çocukların yaşadığı ve geliştiği temel ortam olan ailenin bu konudaki bilinçleri de oldukça önemlidir. Ebeveynlerin çocukları ile olan iletişimleri, hayat ve beslenme tarzları çocuklar için oldukça önemli bir farkındalık kaynağıdır. Ev içindeki iletişim, ailenin beraber yemek yeme durumu, birlikte yemek yeme süreleri gibi birçok etken çocuklarda yeme bozukluğu ile ilişkilidir. Çocuklarda yeme bozukluğunun görülmesinde en etkili sebeplerden biri ailenin tutumudur. Aile içi çatışmalar, ebeveynlerin çocuklar üzerinde baskı kurmak istemeleri, istismar ve ihmal çocukları psikolojik ve sosyal anlamda negatif etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** yeme bozuklukları, çocuk beslenmesi, sosyal çevre

## P.06

### DİYABET HASTALARININ DİYETİNİN ANTIOKSİDAN İÇERİĞİNİN BİYOKİMYASAL PARAMETRELERİ İLE İLİŞKİSİ

Esra Nur ÖZKAN<sup>1</sup>, Kübra Nur ALTUNTAŞ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Diyabet hastalarının diyetinin antioksidan içeriğinin biyokimyasal parametreleri ile ilişkisini incelemek amaçlanmaktadır. Diyabet, kan şekerinin düzenlenmesinde bozukluklarla karakterize edilen bir metabolik hastalıktır ve oksidatif stresin artmasına neden olabilmektedir. Oksidatif stres, hücresel hasara yol açabilir ve diyabet komplikasyonlarının gelişimine katkıda bulunabilmektedir. Antioksidanlar, serbest radikalleri etkisiz hale getirerek oksidatif stresi azaltma potansiyeline sahiptirler. Antioksidanlar açısından zengin besinlerin tüketimi, kan şekerinin kontrol edilmesine yardımcı olmaktadır. Bulgular; Wang ve arkadaşları, 14 ülkede 1700 diyabetli hasta üzerinde yapılan çalışmada bir antioksidan olan çinko alımının, kan parametrelerinde kan şekeri ve insülin değerlerine etkisi incelenmek amacıyla kısa süreli düşük doz çinko alımı kan şekeri, insülin direnci ve trigliserit değerlerinde azalma görülmektedir. Uzun süreli ve yüksek doz çinko alımının kan parametrelerinde HbA1c, kan glukoz düzeyi ve trigliserit değerlerinde azalma olduğu görülmektedir. Aanchal ve arkadaşları, yaptığı diyetle eklenen antioksidan aktiviteleri ile bilinen turuncu gillerin 12 hafta boyunca müdahalesini veya normal diyetlerini tüketmek üzere rastgele atanan ve ardından alternatif diyetle geçen Tip 2 diyabetli katılımcıların karşılaştırıldığı çalışmada müdahale grubu HbA1C değeri, proinflamatuvar sitokin IL-6'nın plazma düzeyi, oksidatif stres belirteci 8-hidroksi-2-deoksiguanozin (8-OHdG) azaldığı görülmektedir. Anna-Maria ve arkadaşları, yaptığı çalışmada diyet antioksidanları olan C vitamini, E vitamini ve β-karoten ile Tip 2 diyabet ve ilgili özellikler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için daha yüksek C vitamini ve E vitamini takviyesi verildiğinde Tip 2 diyabet için azalmış riskle ilişkilendirilmiştir. Sonuç olarak; diyabet hastalarının sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeleri ve antioksidan açısından zengin besinleri dahil etmeleri, hastalığın etkilerini azaltmalarına yardımcı olabilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** diyabet, antioksidanlar, besin takviyesi



## P.07

### DİYABETLİ BİREYLERİN BESLENMESİNDE MAKRO BESİN ÖGELERİNİN DAĞILIMI

İlayda AKYILDIRIM<sup>1</sup>, Ceren Beyza GİRĞİN<sup>1</sup>, Esin ÇAKIR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, diyabetli bireylerin beslenmesinde makro besin ögelerinin dağılımını incelemektir. Diyabet, pankreas beta hücreleri tarafından salgılanan insülin hormonunun tamamen ya da kısmi şekilde eksik olması veya periferik etkisizliği sebebiyle ortaya çıkan; karbonhidrat, protein, yağ metabolizmasında bozukluklara, hiperglisemiye neden olan endokrin ve metabolik bir hastalıktır. Kronik seyirli ve progresif özelliktedir. Makro besin ögelerinden olan karbonhidratlar, vücudun başlıca enerji kaynaklarından biridir. Öğün tüketiminden sonra kan glikozu temel olarak karbonhidratlar tarafından belirlenmektedir. Öğünlerde tüketilen karbonhidrat miktarı, postprandiyal kan glikozu seviyesinin temel belirleyicisi olması sebebiyle karbonhidrat miktarına dikkat edilmelidir. Düşük karbonhidratlı diyet, kan glikoz seviyelerindeki artışın kontrol altına alınmasını sağlamaktadır. Eva ve arkadaşlarının 2022 yılında yaptığı randomize kontrollü bir çalışmada, kalori kısıtlaması olmadan düşük karbonhidrat içeriğine sahip diyetin, diyabet hastalarında üç aylık kan glikozunu azalttığı ve hipoglisemiye önlemede etkili olduğu görülmüştür. Proteinler, aminoasitlerden oluşan ve insan sağlığı için önemli bileşiklerdir. Besin içeriğinin kan glikozu üzerine etkisini inceleyen çalışmalar proteinlerin de etkisinden bahsetmiştir. Nouripour ve arkadaşlarının 2020 yılında diyabetli bireylerde yaptığı randomize kontrollü bir çalışmada tek bir öğünde proteinin arttırılmasına kıyasla öğünler arasında protein ve karbonhidratın eşit dağılımı, glisemik kontrol üzerinde daha olumlu etki göstermiştir. Yağlar vücudun en önemli enerji deposudur. Aynı miktardaki karbonhidrat veya proteine göre iki katından daha fazla enerji verir. Diyet yağının diyabet üzerindeki etkisini anlamaya çalışan bir çalışmada, kuruyemişler, bitkisel yağlar ve balık yağlarının glisemik regülasyon üzerine etkisi incelenmiştir. Tip 2 diyabetli deneklerin yarısında değişiklik görülmezken diğer yarısında glisemik kontrolle ilgili değişiklikler meydana gelmiştir. Kan glikozunun kontrolünde ve diyabetin komplikasyonları üzerinde makro besin ögelerinin önemli işlevleri mevcuttur.

**Anahtar Kelimeler:** diyabet, makro besin ögeleri, glisemik kontrol

## P.08

### ERİŞKİNLERDE BARIYATRİK CERRAHİ SONRASI BESLENME, YEME BOZUKLUKLARI VE YEME DAVRANIŞLARI

İmane Chanaz CHABANI<sup>1</sup>, Khouloud L'HAOUARI<sup>1</sup>, Alia DAOUDI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bariyatrik cerrahi, aşırı vücut ağırlığı sorunu yaşayan bireylerde uzun vadeli vücut ağırlığı kaybı ve vücut ağırlığı kontrolünü sağlamak için kullanılan bir tedavi yöntemidir. Bu cerrahi işlemde, sindirim sistemi organları üzerinde değişiklikler yapılarak besin alımı ve emilimi azaltılır, böylece tokluk hissi artar. Genellikle obezite ile ilişkili sağlık sorunları olan ve diğer kilo verme yöntemleriyle başarılı olamayan kişilere uygulanmaktadır. Tabak ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada obezite cerrahisi sonrası yeme bozukluklarının gelişiminin arttığı ve dikkate alınması gerektiğini söylemektedir. Ivezaj ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada, bariyatrik cerrahi öncesi ve sonrasında düzensiz beslenmenin yaygın olduğu, ancak cerrahi sonrasında önemli ölçüde azaldığı belirtilmektedir. Alıç ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada, Bariyatrik cerrahi adayların yüksek oranda psikopatoloji ve ilgili semptomların belirlendiği düzensiz yeme semptomları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bariyatrik cerrahi aşırı vücut ağırlığı sorununu çözmek için etkili bir seçenektir, ancak başarılı bir sonuç için hastaların cerrahi sonrası yaşam tarzlarında ve beslenme alışkanlıklarında kalıcı değişiklikler yapmaları gerekmektedir. Bu süreçte, beslenme uzmanları, psikologlar ve cerrahlar tarafından sağlanan destek önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** bariyatrik cerrahi, yeme bozuklukları, yeme davranışı





## P.09

### FODMAP VE İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU

Mine YEŞİLBAŞ<sup>1</sup>, İdil Su KELEŞ<sup>1</sup>,  
Elif Öykü TAŞTAN<sup>1</sup>, Aslıhan Melek BEDİR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, FODMAP diyeti ile irritabl bağırsak sendromu (İBS) arasındaki ilişkiyi incelemektir. FODMAP; fermente oligosakkaritler, disakkaritler, monosakkaritler ve polioller anlamına gelmekte olup birçok besinde bulunan, sindirim rahatsızlıklarına neden olabilen ozmotik olarak aktif kısa zincirli karbonhidratlardır. FODMAP; çeşitli sebze, tahıl, meyve, buğday, süt ve süt ürünleri, bal, kurubaklagiller ve tatlandırıcılarda bulunmaktadır. FODMAP tüketimi normal bir diyetle günlük 15 ile 30 g arasındadır. Diyetin düşük FODMAP diyeti olarak kabul edilebilmesi için FODMAP tüketiminin 0,5 g'dan ya da 3 g/gün'den düşük olması gerekmektedir. Düşük FODMAP diyetinin temeli diyet ile FODMAP alımının azaltılmasına dayandırılmıştır. Düşük FODMAP diyeti üç farklı aşamadan meydana gelmektedir. Bu aşamalar sırasıyla eliminasyon, yeniden giriş ve kişiselleştirme aşamalarıdır. Düşük FODMAP diyetinin ikinci aşaması olan yeniden giriş aşamasında yapılan bir çalışmada, bağırsak mikrobiyotası incelenmiş ve düşük FODMAP diyetinin mikrobiyota çeşitliliğini azaltmadığı görülmüştür. İBS tanısı, karın ağrısı, değişen bağırsak alışkanlıkları klinik bulgular gibi birden fazla semptomun sonucunda konulmaktadır. İBS mevcut diyet yönetimi uygulamasında diyetle FODMAP dahil edilmesi ile beraber karın ağrısı gibi bulguların azaltılmasına odaklanmaktadır. Bu diyet tedavisi, ince bağırsakta zayıf bir şekilde emildikten sonra ince veya kalın bağırsakta fermente edilebilen karbonhidrat grubunun alımının azaltılmasıyla olmaktadır. İBS hastalarında probiyotik takviyesi alınması ile abdominal şişkinlik ve ağrı gibi çeşitli semptomlarda azalmalar görülmektedir. Probiyotikler, İBS hastalarında farmakolojik ajanlar gibi tedavi edici etkide değildir ancak semptomlara karşı olumlu etkileri vardır. İBS'de glutensiz diyet uygulamalarında, mevcut semptomların şiddetinde, şişkinlikte, karın ağrısında ve yaşam kalitesinde iyileşmeler görülebilmektedir. İBS tedavisi FODMAP diyeti ile yapılabilmektedir. İBS tanısı, şiddetine göre uygulanan FODMAP diyeti derecesi değişmektedir. İBS'ye sahip kişilerde probiyotik takviyesi ve glutensiz diyetin olumlu etkileri görülmüştür ancak bu verileri doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** FODMAP, irritabl bağırsak sendromu, diyet tedavisi

## P.10

### HAŞİMATO TİROİDİ HASTALIĞINDA VÜCUT AĞIRLIĞI YÖNETİMİ

Simge KULAÇ<sup>1</sup>, Sümeyye AKBABA<sup>1</sup>,  
Senem TÜRKER<sup>1</sup>, Esra BERBEROĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, haşimato tiroidi (HT) hastalığında vücut ağırlığı yönetimini incelemektir. HT, otoimmün bir hastalıktır ve temel olarak lenfositlerin tiroid dokusunda artması ve tiroid antijenlerine karşı antikorların üretilmesi ile karakterizedir. Otoimmün hastalıklarla birliktelik seyrettiği durumlarda yaşla birlikte görülme sıklığı artabilmektedir. Genetik yatkınlıkla beraber bağışıklık sisteminde oluşan sorunlar, hormonlar ve çevresel faktörlerden hastalığı tetikleyebilmektedir. HT hastalığında obeziteyi önlemek için günde 4-5 öğün tüketilmesi, D vitamini için yağlı balıklardan, yumurtadan tüketilmesi, iyot için tuz alımının sınırlandırılması, selenyum için et, balık, işlenmemiş tahıllar tüketilmesi, B12 vitamini için hayvansal kaynaklı gıdalardan tüketilmesi, demir ve magnezyum için hem hayvansal hem de ıspanak, brokoli avokado gibi bitkisel besinlerin tercih edilmesi önerilmektedir. Wojtas ve arkadaşları, HT hastalarına diyet danışmanlığında niteliksel diyet protokolü (Diet4Hashi) uygulamıştır. 6 aylık çalışma sonucunda besin seçimini ve diyet kalitesini iyileştirerek, yağlanmayı azaltabileceği ve HT kadınlarının metabolik parametrelerini ve yaşam kalitesini iyileştirebileceği görülmüştür. Ostrowska ve arkadaşları HT sahip obez kadınlarda iki farklı diyetin etkinliğini ve tiroid parametrelerindeki değişiklikleri incelemiştir. 6 aylık bir çalışma sonucunda, eliminasyon diyetinin tiroid parametrelerinde daha iyi bir etki gösterdiği bulunmuştur. Tiroit parametrelerinin, kişilerdeki beden kütle indeksi ve vücut yağı değişiklikleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Piticchio ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, HT hastalarında glutensiz diyetin otoimmün tiroid ilerlemesi üzerine etkisini incelemiştir. Glutensiz diyet HT hastalarında ve glutenle ilişkili durumu olan hastalarda tiroid fonksiyonlarını ve inflamasyonu olumlu şekilde etkilemiştir. İlaçların yanı sıra beslenmedeki kurallar ve öncelikler bu hastalığın semptomlarını iyileştirmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** haşimato tiroidi, ağırlık yönetimi, beslenme tedavisi



## P.11

### KEMOTERAPİ ALAN KANSER HASTALARININ BESLENME DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ VE SARKOPENİ

Esmâ GÖKÇE<sup>1</sup>, Nurefşan GÜNEY<sup>1</sup>, İrem Naz ONAR<sup>1</sup>, Sıla IŞIK<sup>1</sup>, Enise KOÇAK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Kemoterapi alan kanser hastalarının beslenme ve sarkopeni durumunu değerlendiren araştırmaları incelemek. Kanser dünya genelinde başlıca ölüm sebeplerinden biridir. 2040 yılında dünya genelinde kanser vakalarının 28,4 milyona çıkacağı düşünülmektedir. 2022 yılında Türkiye’de 240 bin kanser vakası görülmüştür ve 129 bin kişinin ölümüne sebep olmuştur. Kanser oluşumuna genetik ve çevresel etmenler sebep olmakta, en çok etki eden faktörden biri yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Kanser tedavi yöntemlerinden en çok kullanılan kemoterapidir. Kemoterapi alan kanserli bireylerde ağırlık kaybı ve malnütrisyon riski artmaktadır. Kanser oluşumunun yanında bazı hastalarda sarkopeni de görülebilmektedir. Kanser gibi sarkopeninin de önlenmesi için yeterli ve dengeli beslenmek oldukça önemlidir. Tan ve arkadaşları yaptığı bir çalışmada kemoterapi alan kolorektal kanser cerrahisi sonrası beslenme riski taşıyan hastalarda, taburcu olduktan sonra oral beslenme solüsyonu kullanımı, tek başına beslenme programına göre iskelet kas kaybını, sarkopeni prevalansını azalttığı ve kemoterapinin etkilerinin azaldığını bildirilmektedir. Meng ve arkadaşları yaptığı çalışmadan mide kanseri ameliyatı sonrası beslenme riski taşıyan ve kemoterapi gören hastalarda, taburculuk sonrası oral beslenme solüsyonu (ONS) ve diyet önerilerinin birlikte sunulması, daha az ağırlık kaybı, yüksek BKİ ve düşük sarkopeni insidansı ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, ONS’nin iskelet kası bakımını, kemoterapi toleransını ve yaşam kalitesini iyileştirebileceğini göstermektedir. Ana ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada meme kanseri olan ve kemoterapi tedavisi gören kadınlarda Beslenme programına uyan kadınların kemoterapi sonucu oluşan mide bulantısı, iştahsızlık gibi semptomları azalmaktadır. Programı uygulamayan grupta semptomlar devam etmektedir. Bu çalışmanın sonucu olarak beslenme şeklinin kanser ve kanser tedavisi sonucu oluşan komplikasyonları hafifleteceği ortaya çıkmaktadır. Aura D ve arkadaşları yaptığı çalışmada hiperkalorik, hiperproteik oral takviye kullanan beslenme müdahalelerinin kullanımının, kemoterapi, radyoterapi veya bunların kombinasyonu ile sistemik tedavi gören kansere bağlı sarkopenili hastalarda beslenme durumunun stabilleşmesine ve fiziksel performansta ve yaşam kalitesinde iyileşmelere yol açtığını ortaya koymaktadır. Araştırmalar, sarkopeni tanısı konulan hastalarda yaşlanmaya bağlı kas zayıflamasının olduğunu ve kemoterapi alan kanser hastalarında yağsız kütle kaybının görüldüğünü göstermektedir. Bu durumlar, bireye özel metabolik ihtiyaçlara uygun bir beslenme planının gerekliliğini vurgulamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** kemoterapi, sarkopeni, beslenme durumunun değerlendirilmesi

## P.12

### KETOJENİK DİYETİN KANSERİN ÖNLENMESİ VE TEDAVİSİNDEKİ ROLÜ

Hafize Nur ADALI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, çeşitli kanser türlerinde ketojenik diyetin beslenme tedavisindeki rolünün etkinliğini ve güvenilirliğini literatürdeki çalışmalar ışığında değerlendirmektir. Kanser, günümüz dünyasında en sık ölüm nedenlerinden olan bir sağlık sorunudur. Kemoterapi, radyoterapi, cerrahi işlemler gibi birçok tedavi yöntemiyle kontrol altında tutulmaya çalışılmaktadır. Bu tıbbi tedavilerin yanı sıra son zamanlarda tıbbi beslenme tedavileri de ön plana çıkmaktadır. Bunlardan biri ise 1920’lerden beri epilepsi hastalarının tedavisinde kullanılan ketojenik diyettir. Ketojenik diyetin hastalarda iyileşme sağladığı görülebilmektedir, ancak diyet uygulaması sırasında birçok komplikasyonu da beraberinde getirmesinden dolayı modifiye edilmiş yeni uygulamaları bulunmaktadır. Diyetle alınan günlük enerjinin büyük bir çoğunluğunu yağların oluşturduğu bir beslenme planı olan ketojenik diyet, kanser hücrelerinin warburg etkisiyle glikozu kullanmasını engellemektedir. Bu beslenme planıyla birlikte kanser hücrelerinin büyümesinin engellenmesi veya küçülmesi hedeflenmektedir. Hayvan kanser modelleri üzerinde yapılan çalışmalarda, ketojenik diyetin kemoterapi ve radyoterapiyle birlikte uygulanmasının tümör büyümesini engellediği ve hayatta kalım süresini uzattığı bildirilmiştir. Kanser hastalarında uygulanan başka bir çalışmada, kemoterapi görmeyen yumurtalık ve endometriyal kanser hastalarında ketojenik diyetin, hastalarda genel fiziksel sağlığı iyileştirdiği ve enerjiyi artırdığı bildirilmiştir. Ketojenik diyetin kanser gibi tedavisi zor bir hastalıkta tedavi olarak uygulandığı ve olumlu sonuç alındığı görülmektedir ancak ketojenik diyetin klinik uygulamalarda güvenilirliğini ve etkinliğini doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** ketojenik diyet, kanser, beslenme tedavisi



## P.13

### SPORCULARDA KAFEİN ALIMI

İlaf MUHAMMED<sup>1</sup>, Rama KAI<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, sporcularda kafein alımının incelemesidir. Kafein, bir metilksantin alkaloididir ve doğal olarak bazı bitkilerde bulunur. Kahve çekirdekleri, çay yaprakları, guarana tohumları gibi kaynaklarda bulunur. Kafein alındıktan sonra hızla emilir ve kan dolaşımına geçer. Kahve dışında sakız, tablet, toz, aerosol, likit, jel gibi çeşitli formlarda bulunabilir. Bu formlar, kafeinin vücutta hızlı emilimini sağlayarak etkilerini daha çabuk hissedilmesi sağlar. Adenozin adı verilen bir nöromodülatörün etkisini engelleyerek uyanıklığı artırır. Ayrıca, kan basıncını ve kalp atış hızını artırarak metabolizmayı hızlandırır. Kısa vadede enerji seviyelerini yükseltebilir, ancak uzun vadede kan glikozu düzeylerini etkileyebilir. Ayrıca kafein solunum hızını artırır, dikkati artırır ve sinir sistemi üzerinde uyarıcı bir etkiye sahiptir. Ancak aşırı tüketimi sinirlilik, huzursuzluk, uyku bozuklukları ve kalp çarpıntısı gibi yan etkilere yol açabilir. Spor, bedensel ve zihinsel sağlığı destekleyen, bireylerin yaşam kalitesini artıran bir etkinliktir. Aynı zamanda, takım ruhunu güçlendirerek toplumsal dayanışmayı ve iletişimi teşvik eder. Bisikletçiler üzerinde yapılan bir araştırma, kafein tüketiminin dayanıklılık performansını artırdığını göstermiştir. Farklı kafein dozları uygulandığında, tüm kafein tedavilerinin plaseboya göre önemli ölçüde daha iyi performans sağladığı bulunmuştur. Bu bulgular, sporcuların antrenman veya yarış öncesi uygun kafein dozlarının performanslarını artırabileceğini öne sürmektedir. Güç ve dayanıklılığın önemli olduğu spor dallarında, antrenman veya yarış öncesi 6 mg/kg kafein alımı önerilmektedir. 9 mg/kg'dan yüksek dozlar bazı yan etkilere neden olabilir. Bunlar arasında titreme, endişe, mide bulantısı ve uykusuzluk bulunur. Bu nedenle, kafein tüketiminde dengeli olmak önemlidir. Sporcularda yapılan araştırmalar, kafeinin iyileşme sürecine olumlu etki ettiğini göstermektedir. Kafein, kas ağrısını azaltarak kas hasarının etkilerini hafifletebilir. Ayrıca beta endorfin salınımını artırarak doğal ağrı kesici etkisini güçlendirebilir. Bu durum özellikle uzun süreli dayanıklılık performansında faydalı olabilir. Kafein alımının sporcularda performansı olumlu yönde etkilediğini gösteren çalışmalar mevcuttur ancak daha farklı popülasyonlarda daha fazla çalışmalar yapılmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** spor beslenmesi, kafein, sporcu

## P.14

### ULTRA İŞLENMİŞ BESİNLERİN MİKROBİYOTA ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Esmâ YAŞBULA<sup>1</sup>, Yeliz İLKİYAZ<sup>1</sup>, Fatma Betül OZAN<sup>1</sup>, Beyza TEZCAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı işlenmiş besinlerin mikrobiyota üzerindeki etkisini incelemektir. İşlenmiş besinler; yapay tatlandırıcı, şeker, stabilizatör, emülgatör ve koruyucu gibi birçok doğal olmayan içerik ve katkı maddesi içermektedir. Besin işleme, besinlerin raf ömrünü uzatmak, besin ulaşılabilirliğini ve besin kalitesini uygun hale getirmek, besin kayıplarını ve israf edilen besinler için yararlıdır. Besin işleme konusu farklı süreçler ile birlikte fayda ve riskleri beraberinde getirmektedir. Örneğin, ısı işlem çığ sütün raf ömrünü uzatır ve patojenik etkisini azaltır, ancak başka besinlerde besin değeri kayıplarına yol açıp, mutajenik veya kanserojen moleküllerin üretimini arttırmaktadır. İnsan bağırsağı lümeni bakteriler, virüsler, mantarlar ve arkeler dahil olmak üzere trilyonlarca mikroorganizma içermektedir. Bu mikroorganizmalar toplu olarak "mikrobiyota" olarak adlandırılmaktadır. Bağırsak mikrobiyotasının kompozisyonunu ve fonksiyonunu değiştirebilecek çeşitli faktörler vardır. Mikrobiyotayı etkileyen faktörlerden biri besinlerdir, besinlerin gastrointestinal sistem üzerinde farklı etkileri bulunmaktadır. Ultra işlenmiş besin tüketimi metabolizma ve sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin potansiyel sorumlusu olarak kabul edilmektedir. Ultra işlenmiş besinler açısından zengin diyetler ile inflamatuvar bağırsak hastalığı, kolorektal kanser ve irritabl bağırsak sendromu dahil olmak üzere bağırsak hastalıkları arasında bir ilişki olduğuna dair kanıtlar giderek artmaktadır. Bir çalışmada, diyet emülgatörlerinin mikrobiyota disbiyozisi ile ilişkili hastalıkların gelişimini etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, işlenmiş besinlerde sodyum karboksimetil selülozun yaygın kullanımının, bağırsak mikrobiyom ve metabolomunu değiştirerek bir dizi kronik inflamatuvar hastalık görülme sıklığının artmasına katkıda bulunabileceği görülmüştür. İşlenmiş besinlerden zengin bir beslenme tarzına sahip olmanın, fekal metabolom üzerindeki etkilerini belirlemek ve fekal metabolomdaki değişiklikler ile fekal mikrobiyota bileşimi ve gastrointestinal sağlık belirteçleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yalnızca işlenmiş besinlerden oluşan bir beslenme tarzının sağlıklı yetişkinlerin dışı metabolomunu değiştirdiği görülmüştür. İnsan vücudundaki birçok metabolik süreci düzenleyen bağırsak mikrobiyotası, ultra işlenmiş besinlerden zengin bir beslenme tarzı sonucunda disbiyozise uğramakta ve bir dizi kronik inflamatuvar hastalığın görülme sıklığını arttırmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** ultra işlenmiş besinler, mikrobiyota, dibiyo



## P.15

### YAĞLI TOHURLARIN İNFLAMASYON ÜZERİNE ETKİSİ

Hilal HAYAL<sup>1</sup>, Gülistan GECÜ<sup>1</sup>, Matab SHAHİN<sup>1</sup>,  
Ferranur AŞKIN<sup>1</sup>, Burcu ARTAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemenin amacı, yağlı tohumların inflamasyon üzerine etkilerini ve günlük alınması gereken miktarlarını güncel literatüre dayanarak incelemektir. Yağlı tohumlar; bitkilerin çiçeklerinden veya meyvelerinden elde edilen, yüksek oranda yağ ve doğal antioksidan içeren tohumlardır. Türkiye’de 2020 yılında Topçuoğlu ve Yılmaz tarafından yapılan bir çalışmada yağlı tohumların içeriğinde inflamasyona etki eden antioksidanların bulunduğu rapor edilmiştir. Yağlı tohumlar, çeşitli inflamasyon durumlarında semptomları azaltmak amacıyla kullanılabilir. Örneğin; Deme ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada susamın anti-inflamuar, anti-aterosklerotik ve plazma lipitlerini azaltıcı etkisi olduğu rapor edilmiştir. Parikh ve arkadaşları tarafından yapılan bir başka çalışmada keten tohumunun cilt sağlığı, açlık kan glikozu ve LDL kolesterol üzerinde olumlu etkileri olduğu kanıtlanmıştır. Liu ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ceviz tüketiminin alkol kaynaklı inflamasyon üzerinde mide koruyucu ve kanser önleyici etkileri olduğu bildirilmiştir. Ros ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada fındık tüketiminin felç kalma riskini yüzde 45 civarında azalttığı gözlemlenmiştir. Türkmen ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise çörek otunun timokinon bileşeni sayesinde immün sistemi olumlu şekilde etkileyerek CRP seviyesini düşürmeye yardımcı olduğu bildirilmiştir. Yağlı tohumların, inflamasyon oluşumunu tetikleyen hastalıklar üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. Yağlı tohum tüketimi insan bedeninde üretilmeyen omega 3, omega 6, E vitamini, çinko, selenyum gibi antioksidanlar ve anti-inflamatuar bileşenlerin vücuda alınmasını sağlamaktadır. Kalp ve damar sağlığını olumlu etkilediği için özellikle polifenollerin kaybolmaması amacı ile çiğ olarak günlük 30 g yağlı tohum tüketimi önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** yağlı tohumlar, inflamasyon, beslenme tedavisi

## P.16

### ZENCEFİL VE ZERDEÇALIN KANSER ÜZERİNE ETKİSİ

Gülşah TORLAK CANDAS<sup>1</sup>, Ayşe DOĞAN<sup>1</sup>, Nermin ORMAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Bu derlemede amaç; zencefil ve zerdeçalı tanıyarak kanser üzerine etkilerini incelemektir. Dünyada ölüm nedenleri arasında ilk sırayı kanser almaktadır. Günümüzde kanser tedavisi için yapılan çalışmalar halen yetersiz kalmaktadır. Kanser, vücudun herhangi bir bölümünü etkileyebilecek büyük bir hastalık grubu için kullanılan genel bir terimdir. Kullanılan diğer terimler malign tümörler ve neoplazmalardır. Kanser belirleyici özelliklerinden biri, olağan sınırlarının ötesine geçen ve daha sonra vücudun bitişik kısımlarını istila edip diğer organlara yayılabilen anormal hücrelerin hızlı bir şekilde oluşmasıdır. Tamamlayıcı ve alternatif tıp kanser hastalarının tedavisinde önemli rol oynamaktadır. Akdeniz diyetinde de yaygın olarak kullanılan zerdeçal (Curcuma longa) ve zencefil (Zingiber officinale) bitkisi geleneksel tıpta üriner sistem enfeksiyonları, hazımsızlık, romatoid artrit ve karaciğer hastalıkları gibi çeşitli hastalıkların tedavisinin yanı sıra antikanser etkisiyle de bilinmektedir. Zencefil; çoğunlukla Hindistan, Çin, Nijerya ve Nepal gibi ülkelerde yetiştirilen, baharat olarak da kullanılan yumru köklü, sarımtırak bir bitkidir. Kök, gövde ve yaprakları olan bu bitki; taze kök, kuru kök, öğütülmüş toz, zencefil yağı ve şekerleme olarak tüketilebilmektedir. Zencefil B3, B6, C ve K vitaminleri, demir, potasyum, magnezyum, fosfor ve çinko içerir. Zerdeçal; zencefil ailesinin bir üyesi olan Kurkuma Longa bitkisinden elde edilmiş olup, sarıçiçekleri ve iri yaprakları olan çok yıllık otsu bir bitkidir. Zerdeçaldan izole edilmiş olan kurkuminin saf, kristal formu ve diferuloilmetan yapısı bulunmaktadır. Zerdeçaldaki ana biyoaktif bileşen olan kurkumin, antioksidan, antiinflamatuvar, antibakteriyel ve antiaterosklerotik özelliklere sahiptir. Yapılan çeşitli çalışmaların zencefil ve türevlerinin kanserin önlenmesinde ve tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. İnsan melanoma hücrelerinde, kolorektal karsinom hücrelerinde, meme kanseri hücrelerinde yapılan çalışmalarda, zerdeçalın hücrelerdeki canlılığı azaltarak ve hücreleri baskılayarak antikanser etkisi ortaya çıkmıştır. Son yıllarda yapılan çalışmalar zencefil ve zerdeçalın bazı kanser türlerinde etkili olduğunu gösterse de daha kapsamlı grupları inceleyen, uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** zencefil, zerdeçal, kanser beslenmesi



## P.17

### SPORCULARDA ANTIOKSİDAN TÜKETİMLERİNİN KAS HASARINA VE AĞRISINA ETKİSİ

Kureyş Can TEKGÜL<sup>1</sup>, Emir ALP<sup>1</sup>, Yağız KARAMAN<sup>1</sup>, Enverhan GÖNCÜ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Sporcular için enerji alımı, makro ve mikro ihtiyaçların karşılanması genel sağlık, antrenman performansı hem de antrenman sonrası toparlanma için çok önemlidir. Antioksidanlar hücredeki reaktif oksijen türleri ve serbest radikallerini nötralize eden ve detoksifikasyonu sağlamak üzere vücutta görev yapan savunma sistemleridir. Sporcular sedanter bireylerden farklı olarak vücutta daha fazla stres ve yük bindirirler. Uzun süreli ve yüksek şiddetli egzersiz sırasında metabolik süreçler ve oksijen tüketiminin artmasıyla daha fazla serbest radikal oluşmaktadır. Oluşan fazla serbest radikaller antioksidan savunma sistemini aşabilir. Bu duruma Oksidatif stres adı verilmektedir. Sporcularda Oksidatif stresin de etkisiyle daha fazla kas hasarı ve ağrısı oluşabilmektedir. Sporcularda egzersiz sırasında çarpma ve burkulma sonucu oluşan yumuşak doku zedelenmeleriyle birlikte alışıktan olmayan egzersiz sonucu hücresel düzeyde de bir hasar meydana gelmektedir ve bu hasarlara kas hasarı adı verilmektedir. Aşırıya kaçan egzersizlerin sonucunda da kas ağrıları oluşmaktadır. Oksidatif stresi, kas hasarlarını ve ağrıları azaltabilmek için antioksidan içeriği yüksek besinler düzenli olarak günlük beslenmeye eklenmelidir. Hooper ve arkadaşları, 13 erkek üzerinde yaptığı araştırmaya göre vişne ekstraktının yoğun direnç egzersizi sonrasında oksidatif stresi ve kas ve kalp hasarı belirteçlerini azalttığı görülmüştür. Ferrán ve arkadaşları, 18 koşucu üzerinde yapmış olduğu çalışmada dayanıklılık egzersizi eğitimi olan bireylerde E ve C vitamini takviyesi almanın egzersizin neden olduğu kas hasarını azaltmaya yardımcı olmadığı görülmüştür. Clayton ve arkadaşları, 24 elit erkek futbolcu üzerinde yaptığı araştırmaya göre kurkamin içeren zerdeçalın inflamasyonun belirteçlerinden olan C-reaktif protein ve maç sonucu oluşan kas ağrısını azaltabileceği görülmüştür. Tüketilen antioksidan besinlerin ve takviyelerin sporcularda oluşan kas hasarını ve ağrısını azaltmada pozitif etkisi olduğu görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** spor beslenmesi, antioksidanlar, kas hasarı

## P.18

### PROBİYOTİK KULLANIMININ VÜCUT AĞIRLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Ayşegül TİNAR<sup>1</sup>, Zeynep Sude VURAL<sup>1</sup>, İpek ÖZDEMİR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Probiyotik kullanımının vücut ağırlığı üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Probiyotikler vücutta gerekli miktarda alındıklarında sağlığı iyileştirici ve koruyucu etki sağlayan canlı mikroorganizmalardır. Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi, sağlık için risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanmaktadır. Probiyotikler; uygun miktarlarda kullanıldıklarında sağlık için faydalı etkileri olan yaşayan mikroorganizmalardır. Obez bireylerin bağırsak mikrobiyotasının normal ağırlıktaki bireylerden farklı olması ve bağırsak florasının enerji metabolizmasındaki etkilerinin anlaşılmasıyla obezitenin tedavisinde ve önlenmesinde probiyotik kullanımının önemi artmaktadır. Totan ve arkadaşları tarafından yürütülen bir çalışmada probiyotik kullanımının bağırsak mikrobiyotasını etkileyerek vücut ağırlığının dengelenmesinde olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Çatak ve arkadaşları, L. gasseri 12 hafta SBT2055 içeren probiyotik yoğurt tüketiminin beden kitle indeksinde, vücut ağırlığında ve yağ kütlesinde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Green ve arkadaşları metabolik obez bireylerde yaptığı çalışmada Lactobacillus (acidophilus, casei, bulgaricus, plantarum), Bifidobacterium (infantis, breve, longum), çeşitlerinin probiyotik takviyesi olarak kullanımı ile yağ kütlesinde azalma ve yağ hücrelerinin çeperlerinde küçülme olduğu gözlemlenmiştir. Probiyotiklerin sağlık ve vücut ağırlığı kontrolü üzerine olumlu etkisi vardır. Fakat obezitenin önlenmesi ve tedavisinde sadece probiyotiklere değil, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasına katkı sağlayacak probiyotik içeren besinlere de yer vermenin önemli olduğu vurgulanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** probiyotikler, vücut ağırlığı, obezite



## P.19

### SPORCULARIN SAĞLIĞINI, PERFORMANSINI VE TOPARLANMASINI OPTİMİZE ETMEDE PROBİYOTİKLER

Sevda ALTUNAL YILDIZ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Üsküdar Üniversitesi

#### ÖZET

Sporcuların temel hedefi atletik performansını arttırmak ve bunu sürekli kılmaktır. İyi antrenman yapmanın ve dinlenmenin yanında iyi beslenmek de bu hedefi gerçekleştirmenin önemli bir adımıdır. Bu amaçla sporcular beyin, kemik, kas ve kardiyovasküler sistem sağlığını iyileştirmek için doğru bir beslenme stratejisi oluşturmalıdırlar. Probiyotikler yaygın olarak sağlığı teşvik eden mikroorganizmalar olarak kabul edilir. Dünya Sağlık Örgütü, probiyotikleri: “yeterli miktarda uygulandığında konakçıya sağlık açısından fayda sağlayan canlı mikroorganizmalar” olarak tanımlamaktadır. Probiyotiklerin bildirilen sağlık yararları arasında bağışıklık tepkisinin modülasyonu, bağırsak bariyerinin korunması, patojenin konakçı dokuya yapışmasının antagonizması ve vitaminler, kısa zincirli yağ asitleri ve nörotransmitter görevi gören moleküller gibi farklı metabolitlerin üretimi yer almaktadır. Bağırsağın ve onun yerleşik mikrobiyotasının sporcu sağlığı ve performansı üzerinde rol oynayabileceğini öne sürülmektedir. Huang ve arkadaşları, 34 triatlet üzerinde yaptığı ve 7 hafta boyunca (triatlon öncesi ve sırasında) *Lactobacillus plantarum* takviyesi uyguladığı araştırmasında, triatletlerde oksidatif stresin azaldığı görülmektedir. Scheiman ve arkadaşları maraton koşucularında, maraton sonrası *Veillonella* bakterisinde göreceli bir artış gözlemleyip dışkı örneklerinden bir *Veillonella atypica* türü izole etmişlerdir. *Veillonella atypica*'nın egzersizle indüklenen laktatın propiyonata metabolik dönüşümü yoluyla koşu süresini iyileştirdiğini ve böylece atletik performansı artıran doğal, mikrobiyom tarafından kodlanan bir enzimatik süreci tanımladığını bulunmuştur. Pampa ve arkadaşları, yaşları 20-35 arasında değişen 19 elit rugby sporcusu üzerinde yaptığı çalışmada, sporculara 27 hafta boyunca günde 12 doz (10 CFU) *L. Rhamnosus*, *L. casei*, *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. fermentum*, *Bifidobacterium lactis*, *B. bifidum*, *Streptococcus thermophilus*, *Saccharomyces boulardii* takviyeleri verildiğinde gastrointestinal sistem ve üst solunum yolları enfeksiyonlarında azalma tespit edilmiştir. Sonuç olarak, literatürde bildirilen probiyotik takviyesinin bilinen tüm faydaları ve olumlu güvenlik profili göz önüne alındığında, probiyotikler sporcuların sağlığını, performansını ve toparlanma süresini optimize etmek için kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** probiyotikler, vücut ağırlığı, obezite

## P.20

### YABAN MERSİNİ ve SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ: GÜNCEL BAKIŞ

Nisa Nur LAÇIN<sup>1</sup>, Nurefşan İÇER<sup>1</sup>, Rabia Melda KARAAĞAÇ<sup>1</sup>,  
Çağla PINARLI FALAKACILAR<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Gedik Üniversitesi

#### ÖZET

Bu çalışmanın amacı yaban mersininin sağlık üzerine etkilerini güncel literatür bilgileri ışığında değerlendirmektir. PUBMED’de 2019-2024 yılları arasında “blueberry” ve “blueberry and health” anahtar kelimelerini içeren yayınlanmış derlemeler, insan ve hayvan çalışmaları gözden geçirilmiştir. Yaban mersini, Kuzey Amerika kökenli çalı formunda bir meyvedir ve bilimsel adı *Vaccinium*’dur. Boyu 2-3 metre kadar uzayabilen yaban mersini, koyu kırmızı renkli; genellikle Kuzey Amerika, Çin, Japonya, Avrupa, Şili, Arjantin, Yeni Zelanda ve Avustralya gibi ülkelerde yetiştirilmektedir. Yaban mersini; taze meyve, reçel, marmelat, kuru meyve veya meyve suyu olarak tüketilebilmektedir. Ayrıca içerdiği fenolik bileşikler, antosiyaninler, antioksidanlar ve vitaminlerden dolayı “süper meyve” olarak nitelendirilmektedir. Düşük kalorisi ve yüksek lif içeriği ile bilinen yaban mersininin 100 gramı 57 kkal enerji ve 2,4 gram lif içermektedir. Hastalıklarının önlenmesi ve tedavisi yaban mersininde bulunan çoklu fitokimyasalların etkileşimi yoluyla gerçekleşir. Yaban mersininin sağlık üzerine etkileri incelendiğinde; meyvesinden izole edilen antosiyanin, kuersetin ve resveratrol gibi biyoaktif ekstraktların antioksidan, antiinflamatuvar, kanserli hücre proliferasyonunu engelleme ve kalbi korumada etkileri gösterilmiştir. LDL kolesterol ve trigliseritte düşüşe, HDL kolesterolde artışa neden olan yaban mersini içerdiği flavonoidler ve lifler sayesinde kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olur. Bunun yanında, romatoid artrit ve diğer iltihaplı hastalıkların tedavisine yardımcı olması sebebiyle antiinflamatuvar etki gösterir. Ayrıca yaban mersini içeren diyetin farelerde beyin yaşlanmasını geciktirebildiği, hafızayı geliştirebildiği, yüksek yağlı diyetin neden olduğu obeziteyi azaltabildiği, bunun yanında ise bağırsak florasını düzenleyebildiği ve kalp hasarına karşı koruyucu olduğu yapılan çalışmalar ile desteklenmiştir. Bağırsak mikrobiyotası açısından bakıldığında, yaban mersini alımı sonrası yararlı bağırsak bakterileri olan *Laktobasillus* ve *Bifidobacterium* türlerinin miktarında artış saptanmıştır. Yüksek lif içeriği dolayısıyla yaban mersini diyare ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına sebep olabilir. Ayrıca, kan sulandırıcı ilaç kullananlar için etkileşimlere neden olabilir. Bu nedenle ihtiyaçlar bireysel olarak planlanmalıdır. Sonuç olarak, yaban mersininin sağlık etkileri göz önünde bulundurulduğunda günlük diyete dahil edilmesinin çeşitli hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde faydalı olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** yaban mersini, sağlık, beslenme

