



II. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi

Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
09-10 Mayıs 2025

Kansere Bütüncül Yaklaşımda
Beslenmenin Gücü



BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI
KANSERE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMDA
BESİNLERİN GÜCÜ

II. BESLENME VE DİYETETİKTE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR KONGRESİ

09-10 MAYIS 2025, İSTANBUL
BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

Editörler
Doç. Dr. Müge ARSLAN

Kapak ve Grafik Tasarım
MADWORKS

ISBN
978-625-96402-0-4

Yayıncılık Sertifika No
69591

Baskı Tarihi
2025

Baskı Sayısı
1. Baskı

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

Copyright © 2025
Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesine aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi ile çoğaltılamaz, dağıtılamaz ve satışa sunulamaz. Bu kitap II. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi bildiri özetlerinden derlenmiş olup metinlerde yer alan her tür görüş ve düşüncenin sorumluluğu bildirilerin yazarına aittir.

İÇİNDEKİLER

KURULLAR	6
DAVET MEKTUBU	8
DAVETLİ KONUŞMACILAR	10
SÖZEL BİLDİRİLER	12
POSTER BİLDİRİLER	30



KURULLAR

KONGRE BAŞKANI

Doç. Dr. Müge ARSLAN (Üsküdar Üniversitesi)

KONGRE SEKRETERLERİ

Arş. Gör. Ekin ÇEVİK (Üsküdar Üniversitesi)

Arş. Gör. Hatice ÇOLAK (Üsküdar Üniversitesi)

Öğr. Gör. Hatice Nurseda HATUNOĞLU (Üsküdar Üniversitesi)

KONGRE DÜZENLEME KURULU

Doç. Dr. Müge ARSLAN (Üsküdar Üniversitesi)

Prof. Dr. Çetin KAYMAK (Klinik Enteral Parenteral Nutrisyon Derneği)

Doç. Dr. Ayhan DAĞ (Türkiye Diyetisyenler Derneği Beslenme ve Diyetetik)

Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU (Amerikan Hastanesi)

Dr. Dyt. Selen ÖZSOY (Ankara Şehir Hastaneleri)

Öğr. Gör. Kübra ŞAHİN (Üsküdar Üniversitesi)

BİLİM KURULU

Prof. Dr. Bülent SAKA (İstanbul Üniversitesi)

Prof. Dr. Gamze AKBULUT (İstanbul Kent Üniversitesi)

Prof. Dr. Perran Fulden YUMUK (Amerikan Hastanesi)

Prof. Dr. Tarkan KARAKAN (Türk Gastroenteroloji Derneği)

Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU (Gazi Üniversitesi)

Doç. Dr. Mehmet YÜRÜYEN (Bakırköy Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi)

Doç. Dr. Nihal Zekiye ERDEM (İstanbul Medipol Üniversitesi)

Dr. Öğr. Üyesi Begüm KALYONCU (Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane)

Dr. Öğr. Üyesi Sevan ÇETİN ÖZBEK (Yüksek İhtisas Üniversitesi)

Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU (Amerikan Hastanesi)

Dr. Psk. Çisem UZUN (NP Beyin Hastanesi)

Uzm. Dyt. Birgül DAĞ (Lokman Hekim Üniversitesi)

Uzm. Dyt. Ceren ERGÜDEN SOYTÜRK (Koç Üniversitesi Hastanesi)

Uzm. Dyt. Dilek DOĞAN (Adana Şehir Hastanesi)

Uzm. Dyt. Handan DOĞAN KAVUŞTU (Amerikan Hastanesi)

Dyt. Selin ZİNGİL (Türk Kanser Derneği)

DAVET

MEKTUBU

Değerli Meslektaşlarımız ve Katılımcılar,

Kanser tanısındaki artış, hem bireyler hem de toplum için maddi ve manevi çok yönlü bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle, kanserle mücadelede kapsamlı ve multidisipliner yaklaşımlar geliştirilmesi hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir ihtiyaçtır.

Kanser ve Beslenme alanında en son Güncel yaklaşımların incelendiği ve alanında uzman konuşmacıların ve akademisyenlerin yer aldığı bu yıl ikincisini 09-10 Mayıs 2025 yılında gerçekleştirecek olduğumuz; II. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongremizin ana konusu; “Kansere Bütüncül Yaklaşımda Beslenmenin Gücü”dür.

Kongrede; Kanserden korunmada Epigenetik, Nutrigenetik ve beslenme yaklaşımları, Kanserden korunma, tedavi ve remisyon sürecinde Besin destekleri, Kanserde hedefe yönelik tedavi yöntemlerinde beslenmenin etkinliği, Kanser hastalarında yaşam kalitesinin yükseltilmesine yönelik müdahale yöntemleri, Klinikte çalışan uzmanların sunacağı çeşitli olgu sunumları ile de teorik bilgilerin pratikte uygulanabilirliği gibi konu başlıkları ele alınacaktır.

9-10 Mayıs 2025’te tekrar sizlerle birlikte olacak olmanın heyecanını yaşıyoruz.

II. Ulusal Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresinde görüşmek dileğiyle

Doç. Dr. Müge ARSLAN
Kongre Başkanı

DAVETLİ

KONUŞMACILAR

Oturum Başkanları:
Doç. Dr. Müge ARSLAN, Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU

KONUŞMACILAR



Dr. Öğr. Üyesi Begüm KALYONCU
İstanbul Aydın Üniversitesi
"Kanserin Önlenmesinde
Beslenmenin Genetik Kodları:
Epigenetik ve Nutrigenetik"



Dr. Öğr. Üyesi Sevan ÇETİN
Yüksek İhtisas Üniversitesi
"Antioksidanlar ve
Fitokimyasallar: Doğal
Koruyucuların Rolü"



Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU
Gazi Üniversitesi
"Kanserden Korunmada
Yeni Yaklaşımlar:
D Vitamini ve Omega-3"



Prof. Dr. Tarkan KARAKAN
Özel Klinik
"Bağırsak Mikrobiyomu ve
Kanser: Fermente Besinler"
(Uydu Katılımı)

Oturum Başkanları:
Prof. Dr. Çetin KAYMAK, Prof. Dr. Bülent SAKA

KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Perran Fulden YUMUK
Amerikan Hastanesi
"Malnütrisyon, Sarkopeni,
Kaşeksi: Klinik Uygulamalar"



Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU
Amerikan Hastanesi
"Kanser Hastalarında
Kişiselleştirilmiş
Beslenme Tedavisi"

Oturum Başkanları:
Prof. Dr. Perran Fulden YUMUK, Prof. Dr. Yasemin AKDEVELİOĞLU

KONUŞMACILAR



Prof. Dr. Bülent SAKA
İstanbul Üniversitesi
"Kanser Tedavisinde Beslenme ve
İlaç Etkileşimleri"



Prof. Dr. Gamze AKBULUT
İstanbul Kent Üniversitesi
"Kanser Hücrelerini Açık bırakmak:
Metabolik Stratejiler ve Tedavi Potansiyeli"



Uzm. Dyt. Birgül DAĞ
Lokman Hekim Üniversitesi
"Kanser Hastalarının
Beslenme Protokollerinde
Diyetisyenin Rolü"



Doç. Dr. Nihal Zekiye ERDEM
İstanbul Medipol Üniversitesi
"Ketojenik Diyetler:
Kanserle Mücadelede
Etkili Bir Strateji mi?"

Oturum Başkanları:
Doç. Dr. Müge ARSLAN, Dr. Dyt. Tuğçe AYTULU

KONUŞMACILAR



Dr. Çisem UZUN
Üsküdar Üniversitesi
"Remisyon Döneminde
Sosyal Hayata Yeniden Adaptasyon:
Psiko-Sosyal Destek ve İyileşme Süreci"



Dr. Dyt. Dilek DOĞAN
Adana Seha Hastanesi
"Remisyon Döneminde
Döneminde Beslenme Müdahalesi:
Güvenli ve Etkili Yaklaşımlar"



Doç. Dr. Mehmet YÜRÜYEN
Gazi Üniversitesi
"Bazı Sırdı Sadi Koruk Eğitim ve
Araştırma Hastanesi"



Uzm. Dyt. Handan DOĞAN KAVUŞTU
Amerikan Hastanesi
"Kanser Hastalarında
Olgu Sunumu"



Uzm. Dyt. Ceren ERGÜDEN SOYTURK
Amerikan Hastanesi
"Kanser Hastalarında Olgu Sunumu"



Dyt. Selin ZİNGİL
Türk Kanser Dönemi
"Kanser Hastalarında
Olgu Sunumu"

SÖZEL

BİLDİRİLER

II. Ulusal

Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



B.01

KEMOTERAPİ TEDAVİSİ ALAN MEME KANSERLİ HASTALARDA BESİN TAKVİYESİNİN BAĞIŞIKLIK İLE İLİŞKİSİ

Sevil Nas¹

¹İstanbul Kültür Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, kemoterapi tedavisi alan meme kanseri tanılı hastalarda besin takviye kullanımının bağışıklık ile ilişkisinin saptanması amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışma İstanbul Gaziosmanpaşa Eğitim Araştırma Hastanesinde 1 Mart-1 Mayıs 2022 tarihleri arasında meme kanseri tanısı alıp kemoterapi alan, 18 yaşından büyük, gebe olmayan 125 kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir. Meme Kanseri tanısı alan hastalarda besin takviyesi kullanımına bağlı olarak bağışıklık sistemleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. İnflamatuvar belirteçler (Hemoglobin (HGB), c-reaktif protein (CRP), hemotokrit (HCT), beyaz kan hücresi (WBC), eritrosit (RBC)) meme kanseri tanılı hastalardan alınan rutin kan tahlilleri ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 20 programı kullanılmıştır. Katılımcılara çalışma hakkında gerekli bilgi verilerek, katılımcılar tarafından gönüllü onam formu doldurulmuştur. Çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini, antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları, besin takviye kullanım durumlarını inflamatuvar ölçüm değerlerinin değerlendirilmesi için araştırmacılar tarafından hazırlanan anket formu ile veriler toplanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların 58'i (%46,4) gıda takviyesi kullanırken, 67 katılımcı (% 53,6) takviye kullanmamaktadır. Takviye kullanan katılımcılar en çok multivitamin (n=21, %36,2) ve vitamin C (n=13, %22,4) kullanmaktadır. 74 katılımcının (%59,2) ek tanısı bulunmazken; en fazla alınan ek tanı tiroid olmuştur (n=15, %12). HGB düzeyi takviye kullanmayanlarda kullananlara göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (p<.05). Katılımcıların yaş ve CRP arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (p<.05). HGB değişeni ile WBC değişkeni arasında pozitif ve anlamlı korelasyon olduğu saptanmıştır (p<.01). Kemoterapi alan meme kanseri tanılı hastalarda HGB ya da WBC değeri artıkça diğer değişkende de artış olduğu; HGB ya da WBC değeri azaldıkça diğer değişkende de azalma olduğu görülmektedir.

Sonuç: Kanser tanısı konulan bireylerin bağışıklıklarını artırmak amacıyla oral takviye kullanımı oldukça sıktır. Besin takviyesi kullanımı kanser hücrelerini artırtabileceğinden kanserin hangi evre ve tedavinin hangi aşamasında kullanılıp kullanılmaması hala çok net değildir. Tanı alan veya tedavi gören hastaların sadece hekimlerinin önerisi ile oral gıda takviyesi kullanıp kullanmamaya karar vermelidirler.

Anahtar kelimeler: Meme kanseri, besin takviyesi, bağışıklık sistemi.



B.02

BİTKİSEL ÜRÜNLER, GIDALAR VE DİYET TAKVİYELERİ ÜRÜNLERİNİN KANSER İLAÇLARIYLA ETKİLEŞİMİ

Simge Erdoğan Cengiz¹

¹Nişantaşı Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

E-posta: dyt.simgeerdogancengiz@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı, bitkisel ürünler, gıdalar ve diyet takviyelerinin kanser tedavisinde kullanılan ilaçlarla olan etkileşimlerini incelemektir. Özellikle, bu ürünlerin antikanser ilaçların metabolizmasında yer alan enzimler üzerindeki etkileri ve bu etkileşimlerin olası sonuçları analiz edilmiştir.

Yöntem: Çalışma, literatür taraması yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bitkisel ürünler, gıdalar ve diyet takviyelerinin antikanser ilaçların metabolizmasında yer alan enzimler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Klinik deneylerde bu ürünlerin neden olduğu farmakokinetik etkileşimler analiz edilmiştir.

Bulgular: Bitkisel ürünler, bitkilerin kök, gövde, yaprak, çiçek ya da tohum gibi bölümlerinden elde edilen ve sağlık amacıyla kullanılan doğal maddelerdir. Bu ürünler, halk arasında “şifalı otlar”, “alternatif tıp ürünleri” ya da “doğal destekler” gibi adlarla da anılır. Modern tıbbın yanında tamamlayıcı/alternatif tıp kapsamında yaygın şekilde kullanılmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerde nüfusun büyük çoğunluğu temel sağlık ihtiyaçları için geleneksel bitkisel tıbbı kullanmaktadır. Batı ülkelerinde tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamalarında belirgin bir artış görülmektedir. Afrika Ülkelerinde ise fitoterapi uygulamaları halkın %80’i tarafından kullanılmaktadır. Kanser tedavisi amacıyla faz 1 klinik araştırmalara katılan hastaların %88’inin en az bir kez tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları yöntemlerini kullandığını, bu hastaların %93’ünün ise bitkisel ürünler, gıdalar ve diyet takviyeleri tükettiğini bildirilmiştir. Kanser tedavisinde kullanılan ilaçlar, tümör hücrelerini yok etmek ya da çoğalmalarını durdurmak amacıyla geliştirilmiştir. Bu ilaçlar farklı biyolojik hedeflere odaklanarak çeşitli yollarla etki gösterir. Bu ilaçların büyük çoğunluğu karaciğer enzimleri (özellikle CYP450) ile metabolize edilir. Bitkisel ürünler de bu enzimleri ya inhibe eder ya da aktive ederek ilacın etkisini değiştirir. Bitkiler, yiyecekler ve diyet takviyeleri ile potansiyel farmakokinetik etkileşimleri analiz etmek amacıyla kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. Antikanser ilaçlarının metabolizmasında yer alan ana sitokromlar: CYP3A4, CYP2D6, CYP1A2 ve CYP2C8’dir. Bitkisel ürünler, gıdalar ve diyet takviyelerinin klinik deneylerde en fazla etkileşim tespit edilen enzim CYP3A4 olmuştur. Özellikle sarı kantaron, greyfurt ve yeşil çay gibi yaygın kullanılan bitkisel ürünlerin bu enzimi etkileyerek kanser ilaçlarının emilim düzeylerini değiştirebildiği saptanmıştır.

Sonuç: Kanser tedavisi gören bireylerde, bitkisel içeriklerin kullanımı ciddi ilaç etkileşimlerine yol açabilir. Bu nedenle, bu ürünlerin kullanımı öncesinde sağlık profesyonelleri tarafından etkileşim potansiyeli mutlaka değerlendirilmelidir.

Anahtar kelimeler: Farmakokinetik etkileşim, bitkisel ürünler, kanser tedavisi, ilaç etkileşimleri

B.03

POST-MENOPOZAL MEME KANSERLİ KADINLARDA BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE BESİN TÜKETİMİ

Merve Eldoğan¹, Tuğçe Aytulu²

¹Uzman Diyetisyen, Kocaeli İl Sağlık Müdürlüğü, Kocaeli

²Dr. Diyetisyen, Amerikan Hastanesi, İstanbul

E-posta: merveeldogan@icloud.com, E-posta: tugcea@amerikanhastanesi.org

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, meme kanseri tanısı almış postmenopozal kadınların beden kütle indeksi (BKİ), besin tüketimleri ve diyet uyumunu değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Yöntem: Kocaeli Şehir Hastanesi Onkoloji Polikliniği’nde yürütülen bu kesitsel çalışmada, Akdeniz diyetine uyum düzeyi ile enerji, makro ve mikro besin öğeleri arasındaki ilişki Akdeniz Diyetine Uyum Ölçeği (MEDAS) ve 24 saatlik besin tüketim kaydı yöntemi ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan bireylerin MEDAS toplam puanlarının 2 ile 14 arasında değiştiği ve ortalamanın $6,17 \pm 2,79$ olduğu ve çalışmaya katılanların Akdeniz diyetine uyumunun düşük olduğu görülmektedir. Çalışma bulgularına göre, Akdeniz diyetine yüksek uyum gösteren bireylerde protein alım yüzdesi daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.001$). Bununla birlikte, çoklu doymamış yağ asidi (ÇDYA) alımı daha düşük olmasına rağmen, temel yağ kaynaklarının zeytinyağı ve kabuklu yemişlerden sağlandığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Akdeniz diyetine yüksek uyum, A vitamini, karoten ve C vitamini alımı ile ilişkili bulunmuştur ($p < 0.05$). Sigara kullanımı ile Akdeniz diyetine uyum arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, sigara içen bireylerin diyet düşük uyum gösterme riskinin 3,27 kat daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Ayrıca, yaş arttıkça Akdeniz diyetine düşük uyum riskinin % 4,5 oranında azaldığı belirlenmiştir. Gruplar arasında toplam enerji alımı açısından anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p = 0.053$). Ancak, BKİ ile Akdeniz Diyetine uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç: Bu sonuçlar, postmenopozal meme kanserli kadınlarda Akdeniz diyetine uyumun beslenme düzenini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Ancak, BKİ ile Akdeniz Diyeti arasındaki ilişki bireysel faktörlere göre değişiklik gösterebilir.

Anahtar Kelimeler: Postmenopozal meme kanseri, beden kütle indeksi, Akdeniz diyeti, besin tüketimi, diyet uyumu.



B.04

MEME KANSERİ TEDAVİSİNDE LUTEİN'İN POTANSİYELİ: BESLENME VE ONKOLOJİ ARASINDAKİ BAĞLANTI

Ayşenur Karabıyık¹, Ayşe Çakar¹, Ayşe Şevval Kırkpınar¹,
Tuğçe Kapusuz¹, Mariem Chemkhi¹

¹⁻²⁻³⁻⁴⁻⁵Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, luteinin antioksidan ve anti-inflamatuar özellikleriyle meme kanseri üzerindeki etkilerini inceleyerek, beslenme ve onkoloji arasındaki bağlantıyı değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında 4 Kasım 2024 ile 26 Şubat 2025 tarihleri arasında literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Kanser, hücrelerin kontrolsüz çoğalmasıyla oluşan ve vücuda yayılabilen ciddi bir hastalıktır. Kadınlarda en sık görülen kanser türlerinden biri olan meme kanseri, erken teşhis edilmediğinde metastaz riski taşımaktadır. Genetik yatkınlık, hormonal faktörler, çevresel etmenler ve beslenme, kanser gelişiminde etkili olan başlıca faktörlerdendir. Lutein, koyu yeşil yapraklı sebzeler, mısır ve yumurta sarısında bulunan bir karotenoid olup, güçlü antioksidan kapasitesi sayesinde serbest radikalleri etkisiz hale getirerek oksidatif stres azaltıp ve DNA hasarını önlemektedir. Ayrıca inflamasyonu baskılayarak koruyucu etki göstermektedir. Lutein, meme kanseri hücrelerinde metastaz yeteneğini azaltarak tümörün agresifliğini düşürdüğünü ve hipoksik ortamlarda kanser hücrelerinin yayılımını engellediği ve kemoterapötik ajanların etkisini arttırabildiğini göstermektedir. Luteinin meme kanseri hücrelerinde büyüme inhibisyonu sağlamak için seçici mekanizmalar kullanılarak hücre döngüsünü durdurduğunu ve apoptozu indüklediği gösterilmiştir. Aynı şekilde meme kanseri hücrelerinde etkili bir büyüme inhibisyonu sağladığı bulunmuştur. Bamya bitkisinden elde edilen luteinin meme kanserine karşı etkili olabileceğini ve bu bileşiğin beslenme ürünleri olarak kullanılmasının kanser tedavisi ve önlenmesinde faydalı olabileceği ortaya konmuştur.

Sonuç: Lutein güçlü antioksidan ve anti-inflamatuar özellikleriyle meme kanseri hücrelerinin büyümesini baskılayarak, metastazı önleyici ve kanser tedavisini destekleyici bir potansiyel göstermektedir. Bu nedenle, lutein içeren besinlerin tüketimi kanser riskinin azaltılması ve tedavi sürecinin desteklenmesi açısından da önemli olabilmektedir.

Anahtar kelimeler: Meme kanseri, lutein, anti-inflamatuar, antioksidan

B.05

PALYATİF BAKIMDA TÜPLÜ ENTERAL BESLENEN HASTALARIN BESLENME DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Aysel Özcan¹, Zehra Margot Çelik²

¹Diyetisyen, Marmara Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul

²Dr. Öğr. Üyesi, Marmara Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

E-posta: ayselozcan61@gmail.com, E-posta: zcelik@marmara.edu.tr

ÖZET

Amaç: Palyatif bakım servislerinde yatan hastalarda yeterli beslenmenin sağlanması, yaşam kalitesinin korunması ve komplikasyonların önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu çalışmada, palyatif bakım kliniğinde enteral beslenme desteği alan hastaların beslenme durumunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu kesitsel ve tanımlayıcı çalışmada bir devlet hastanesinin palyatif bakım kliniğinde yürütülmektedir. Kasım 2024'te başlanılan veri toplama sürecine, kliniğe en az üç gün yatışı bulunan ve tüple enteral beslenme desteği alan, 18 yaş ve üzerindeki hastalar dahil edilmiştir. Hastalardan veya yasal temsilcilerinden yazılı onam alınmıştır. Araştırmada demografik bilgiler, tıbbi anamnez, antropometrik ölçümler, beslenme durumu verileri ve beslenme tarama araçları [Nütrisyonel Risk Taraması 2002 (Nutritional Risk Screening-2002; NRS-2002), Malnütrisyon Küresel Liderlik İnisiyatifi Kriterleri (Global Leadership Initiative on Malnutrition; GLIM)] kullanılmıştır. Veriler SPSS 28.0 ile analiz edilmiştir. Kurum ve etik kurul onayları alınmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 75,13 yıl olup, %57'sini kadınlar oluşturmuştur. Kadınların yaş ortalaması (77,75 ± 13,287), erkeklere (71,65 ± 13,321) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir (p=0,014). Kadınlarda okuryazarlık oranı ve çalışma durumu daha düşüktür (p=0,000 ve p=0,002). Katılımcıların %97,5'i yatağa tam bağımlıdır. Malnütrisyon riski, NRS-2002 ölçeği ile yapılan değerlendirmeye göre %72,6 oranında tespit edilmiş olup, GLIM kriterlerine göre kadınlarda bu risk anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur (p=0,026). Üst Orta Kol Çevresi (ÜOKÇ) ile Triceps Deri Kıvrım Kalınlığı (TDKK) arasında anlamlı pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir (r=0,529; p<0,01). Diğer değişken çiftleri arasında anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır. Hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar ileri yaş hastalarda daha sık görülmüştür (p=0,01 ve p=0,008). Kardiyovasküler hastalık ile ÜOKÇ ve TDKK arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir (p<0,05). Beslenme tüpü yer değişikliği ile yaş arasında güçlü bir ilişki bulunmuş olup (p=0,000), elektrolit dengesizliklerinin ve aspirasyon riskinin serviste kalış sürelerini anlamlı derecede etkilediği tespit edilmiştir (p=0,002 ve p=0,013).

Sonuç: Elde edilen ön veriler, palyatif bakım hastalarında yaş ve klinik faktörlerin malnütrisyon riskiyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Antropometrik ölçümler ile beslenme durumu arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Palyatif Bakım, Tüplü Enteral Beslenme, Malnütrisyon, Beslenme Durumu



B.06

BESLENME ÖRÜNTÜLERİ VE KOLOREKTAL KANSER: BİBLİYOMETRİK BİR DEĞERLENDİRME

Mahmut Bodur¹

¹Dr. Arş. Gör, Ankara Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

ÖZET

Amaç: Kolorektal kanser (KK), küresel düzeyde önemli bir sağlık sorunu olup, yaşam tarzı faktörleriyle özellikle de beslenme örüntüleriyle yakından ilişkilidir. Bu çalışmanın amacı, Akdeniz diyeti, DASH diyeti, bitki bazlı diyet, ketojenik ve Batı tipi diyet gibi örüntülerin kolorektal kanser ile ilişkisini inceleyen bilimsel yayınları bibliyometrik yöntemle analiz ederek, bu alandaki araştırma eğilimlerini, anahtar temaları ve işbirlikçi yapıları ortaya koymaktır.

Yöntem: Veriler, Web of Science Core Collection veri tabanında yapılan kapsamlı bir tarama ile elde edilmiştir. “Colorectal cancer” ile “dietary pattern”, “Mediterranean diet”, “plant-based diet”, “Western diet”, “DASH diet”, “ketogenic diet” gibi anahtar kelimeleri içeren ve “Article” türünde olan toplam 673 makale dışa aktarılmıştır. Bibliyometrik analizde, VOSviewer yazılımı kullanılarak anahtar kelime eşgörünüm (co-occurrence), yazar işbirliği (co-authorship) ve atıf analizi gerçekleştirilmiştir. Minimum 3 tekrar kriteri kullanılarak analiz kapsamı optimize edilmiştir. Bu filtreleme sonrası 246 makale analiz kapsamına alınmıştır.

Bulgular: Anahtar kelime eşgörünüm analizine göre “colorectal cancer”, “dietary pattern”, “inflammation”, “gut microbiota”, “olive oil” ve “chemoprevention” kavramları sık tekrar eden merkez terimler arasında yer almıştır. 2018 sonrası yayınlarda “ketogenic diet”, “microbiome” ve “oxidative stress” gibi temaların öne çıktığı belirlenmiştir. Yazar işbirliği analizinde Trichopoulou, Giovannucci, Song, Hebert ve Chan gibi yazarların öne çıktığı ve belirgin akademik kümelenmelerin olduğu gözlenmiştir. Atıf analizinde en etkili çalışmalar arasında Trichopoulou (1995), Shivappa (2015) ve Fung (2001) yer almıştır.

Sonuç: Bu bibliyometrik analiz, beslenme örüntüleri ve kolorektal kanser arasındaki ilişkiye dair bilimsel ilgide 2015 sonrası dikkat çekici bir artış olduğunu göstermektedir. Diyet ve kanser etkileşimi üzerine yapılan çalışmaların özellikle inflamasyon, mikrobiyota, kemoprevansiyon ve lif alımı gibi biyolojik mekanizmalar çevresinde yoğunlaştığı belirlenmiştir. Bulgular, disiplinler arası ve çok merkezli işbirliklerinin artırılması gerektiğini ve beslenme temelli kanser önleme stratejilerinin daha fazla araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: kolorektal kanser, beslenme örüntüsü, bibliyometrik analiz, Akdeniz diyeti, mikrobiyota

B.07

KANSER HASTALARINDA TAT VE KOKU DEĞİŞİKLİKLERİNİN HEDONİK YEME ÜZERİNE ETKİSİ

Yaren Erkeç¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

ÖZET

Anahtar Kelimeler: kanser, hedonik yeme, tat ve koku değişiklikleri



B.08

KURKUMİNİN MEME KANSERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Beyzanur Demirci¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

ÖZET

Amaç: Kanser, genel anlamda vücudun çeşitli bölgelerindeki hücrelerin kontrolsüz çoğalıp büyümesiyle oluşan bir hastalıktır. Türkiye’deki ölüm oranlarına bakıldığında, kanser ikinci sırada yer almaktadır. Meme kanseri, cilt kanseri, kalın bağırsak kanseri, akciğer kanseri ve over kanseri gibi pek çok kanser türü bulunmaktadır. Kanser tedavisinde kemoterapi, radyoterapi, cerrahi tedavi gibi çeşitli yaklaşımlar mevcuttur. Ancak günümüzde bu tedavi yöntemlerinin bazı durumlarda yetersiz kaldığı görülmüş, bu nedenle fonksiyonel tıpla ilgili araştırmalar artış göstermiştir. Son zamanlarda, biyoaktif bitki bileşenleri olan fitokimyasallar antikanser özellikleri açısından araştırmacıların ilgisini çekmektedir. Bu derlemede, yaygın olarak kullanılan zerdeçalın (*Curcuma longa* Linn) kökünden elde edilen doğal bir fitokimyasal olan kurkuminin; antiinflamatuvar, antioksidatif, antiproliferatif, apoptotik ve antitümör etkileri nedeniyle kanser tedavisinde kullanım potansiyelinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Meme kanseri vakalarında tedavi ajanı olarak genellikle anti-östrojenler tercih edilmektedir. Kurkuminin, sağlıklı hücrelere zarar vermeden, yalnızca malign hücrelerde apoptozu seçici olarak indüklediği düşünülmektedir. Ayrıca, kanser hastalarında yan etkilerin hafifletilmesi ve yaşam kalitesinin artırılması açısından da ümit verici sonuçlar ortaya koymaktadır.

Sonuç: Kurkumin son derece pleiotropik bir bileşiktir; çok sayıda moleküler hedefle etkileşime girerek birçok biyokimyasal yolu düzenleyebilmektedir. Bu nedenle kurkumin ve kanser ilişkisini inceleyen çok sayıda yeni çalışma yapılmaktadır.

Anahtar kelimeler: kanser, meme kanseri, kurkumin, fitokimyasallar, fonksiyonel

B.09

TÜRKİYE’DE DİYETİSYENLİK MESLEĞİNDE YETERLİK (BOARD) SINAVI İHTİYACININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Dyt. Sema Nur Çelik¹, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm Kalyoncu Atasoy¹

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

E-posta: dytsemacik@gmail.com, E-posta: z.begum.kalyoncu@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışma Türkiye ve dünyada Beslenme ve Diyetetik lisans eğitiminin genel durumunun incelenmesi, farklı ülkelerde uygulanan yeterlik (board) sınavı sistemlerinin derlenmesi ve Türkiye’de mesleki standartların güçlendirilmesi adına yeterlik sınavı uygulanmasına duyulan ihtiyacın değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Önceden tanımlanmış dahil etme/hariç tutma kriterlerini kullanarak Nisan 2025’e kadar yayınlanan ilgili çalışmaları derlemek üzere PubMed, Google Akademik ve YÖK Tez Merkezi taranmıştır. Beslenme ve Diyetetik eğitiminde dünya ve Türkiye örnekleri, yeterlik (board) sınavı uygulamaları ile ilgili anahtar kelimeler kullanılarak erişilen makaleler incelenmiştir. Bu makaleler ışında Türkiye özelinde uygulanabilecek bir yeterlik sınavı ihtiyacı değerlendirilmiştir.

Bulgular: Türkiye’de sayıları hızla artan Beslenme ve Diyetetik programları, eğitim altyapısı, akademik kadro yetkinliği, staj uygulamaları, araştırma ve uluslararası işbirlikleri gibi temel bileşenler açısından önemli farklılıklar göstermektedir. Bu durum, lisans eğitiminin içeriği ve sağladığı ulusal ve uluslararası yeterlilikler açısından üniversiteler arasında önemli farklılıklara yol açmaktadır. Dünyada ise bu farklılıkların önüne geçebilmek adına Beslenme ve Diyetetik programları, disiplinler arası yaklaşımlar, kanıta dayalı uygulamalar ve sürekli mesleki gelişim gibi evrensel standartlar doğrultusunda şekillenmektedir. Türkiye’de de yetkin diyetisyenler yetiştirebilmek için eğitim programlarının içerik ve çıktıları ulusal düzeyde standartlaştırılmalı ve uluslararası kabul görmüş temel ilkeler doğrultusunda yapılandırılması gerekmektedir.

Sonuç: Bu inceleme sonucunda Beslenme ve Diyetetik alanında mesleki yeterliliği belgelendiren sınav sistemlerinin dünya genelinde yaygın olduğu ve mesleki standartların korunmasına katkı sağladığı görülmüştür. Türkiye’de de böyle bir sisteme ihtiyaç duyulması hem eğitim kalitesinin artırılması hem de mesleki uygulamalarda birlikteliğin sağlanması açısından önemlidir. Bu doğrultuda ülkemizde yeterlilik sınav sisteminin geliştirilmesine yönelik adımların atılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Beslenme ve Diyetetik, diyetisyen, yeterlik, standartlaşma



B.10

KADINLARDA DİYET İNFLAMATUAR YÜKÜ İLE MENTAL SAĞLIK, YORGUNLUK İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Betül Çalışkan¹, Aylin Ayaz²

¹Uzm. Dyt., Ankara Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

²Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Ankara

E-posta: caliskanbt@ankara.edu.tr, E-posta: baylin@hacettepe.edu.tr

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada sağlıklı yetişkin kadınların diyet inflamatuvar yükü ile yeme davranışı, mental sağlık, besin/besin grupları ve yorgunluk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışma Nisan 2022-Mayıs 2023 tarihleri arasında Türkiye’de kalıcı ikamet eden 19-39 yaş arası sağlıklı 200 kadın bireyin katılımıyla yürütülmüştür. Katılımcılara genel özellikler, sağlık durumu, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı, antropometrik ölçümler, Üç Faktörlü Yeme Ölçeği (TFEQ-21), Chalder Yorgunluk Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği-21 (DASS-21)’nin yer aldığı anket formu çevrimiçi ortamda uygulanmış ve değerlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 29.67±5.42 yıl, beden kütle indeksi (BKİ) ortalamaları 23.42±3.25 kg/m² olup, yarısından fazlası üniversite mezunu kadınlardan (%53.0) oluşmaktadır. BKİ sınıflamasına göre normal ve hafif şişman ağırlıktaki kadınlarda Diyet İnflamatuvar İndeksi (Dİİ) puanlaması, Chalder Yorgunluk Ölçeği ve TFEQ-21’in bilişsel kısıtlama alt boyutu anlamlı farklılık göstermektedir (p<0.05). Katılımcıların Dİİ puanlarının Chalder Yorgunluk Ölçeği ve DASS-21’in alt gruplarından depresyon ve anksiyete ile pozitif korelasyon gösterdiği belirlenmiştir (sırasıyla r=0.299, r=0.196; p<0.05). Ayrıca katılımcıların Dİİ puanlarının yaş, vücut ağırlığı, BKİ, bel/kalça oranı ile negatif korelasyon gösterdiği bulunmuştur (sırasıyla r=-0.290, r=-0.157, r=-0.216, r=-0.169; p<0.05). Sonuç: Bu çalışma sonucunda kadınlarda Dİİ’nin yorgunluk ve mental sağlıkla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Yetişkin bireylerde antiinflamatuvar diyet örüntüsü ile sebze-meyveler, tam tahıllar ve zeytinyağı gibi besinlerin tüketiminin mental sağlık ve yorgunluk üzerinde olumlu etkiler gösterebileceği düşünülmektedir. Dİİ puanı ile yeme davranışı ve mental sağlık üzerinde ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için toplumda farklı yaş gruplarına yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Diyet inflamatuvar indeksi (Dİİ), yeme davranışı, depresyon-anksiyete-stres, yorgunluk

B.11

ENDOMETRİOZİS HASTALARININ BESLENMESİNDE GLUTENİN ROLÜ

Ayşe Nur Yıldırım¹, Beyza Nur Gürsel¹, Yaren Kangal¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Amaç: Endometriozis, uterus dışında endometrial doku varlığı ile karakterize edilen kronik bir hastalıktır ve kadınların yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilmektedir. Hastalığın semptomlarını hafifletmek için cerrahi ve medikal tedavi yöntemleri yaygın olarak uygulanmakla birlikte, diyet değişikliklerinin de semptom yönetiminde rol oynayabileceği öne sürülmektedir. Özellikle glutensiz diyetin endometriozis semptomlarını azaltabileceğine dair çalışmalar yapılmış olsa da bu ilişkinin mekanizmaları ve uzun vadeli etkileri netlik kazanmamıştır. Bu çalışma, endometriozis hastalarının beslenmesinde glutenin rolünü incelemeyi ve glutensiz diyetin semptomlar üzerindeki etkilerini araştırmayı amaçlamaktadır.

Yöntem: PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Gluten; buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllarda bulunan bir proteindir ve sindirim sistemi üzerinde farklı etkiler gösterebilmektedir. Endometriozis hastalarında İrritabl Bağırsak Sendromu (İBS) gibi bağırsak fonksiyon bozukluklarının daha sık görüldüğü ve bu hastaların glutensiz diyetten fayda sağlayabileceği belirtilmiştir. Ancak gluten tüketimi ile endometriozis riski arasında doğrudan bağlantı olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte, yüksek glisemik indeksli besinler ve düşük posa tüketiminin endometriozis gelişiminde etkili olabileceği vurgulanmıştır. Glutensiz diyet uygulayan bazı hastaların ağrılarında azalma bildirmesine rağmen, bu azalmanın glutenin çıkarılmasından mı yoksa anti-inflamatuvar beslenmeden mi kaynaklandığı belirsizdir. Ayrıca glutensiz diyetin zaman, maliyet ve sosyal yaşam açısından zorluk oluşturabileceği göz önüne alınmalıdır.

Sonuç: Endometriozis ve gluten arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Glutensiz diyetin semptomları azaltabileceğine dair bazı veriler bulunsa da kesin bilimsel kanıt yoktur. Anti-inflamatuvar beslenme yaklaşımının ve sağlıklı yaşam tarzı değişikliklerinin endometriozis yönetiminde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmekte olup, bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak hastaların semptom yönetiminde diyet değişikliklerinden fayda görüp görmediklerini değerlendirmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Endometriozis, glutensiz diyet, anti-inflamatuvar beslenme



B.12

ÜNİVERSİTE KAMPÜSLERİNDE SAĞLIKLI BESİN ÇEVRESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Dyt. Eda Güçlü¹, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm Kalyoncu Atasoy¹

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

E-posta: dytedaguclu@gmail.com, E-posta:z.begum.kalyoncu@gmail.com

ÖZET

Amaç: Okul ve üniversitelerdeki sağlıklı besin çevresi, öğrencilerin yeme alışkanlıklarını etkileyerek daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etme potansiyeline sahiptir. Ancak, üniversitelerdeki gıda ortamlarının genellikle sağlıklı besin seçeneklerine erişimi kısıtladığı bilinmektedir. Bu nedenle gıda ortamının iyileştirilmesi, sağlıklı yeme alışkanlıklarını teşvik etmek açısından büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada üniversite kampüslerinde sağlıklı besin çevresinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Önceden tanımlanmış dahil etme/hariç tutma kriterlerini kullanarak Nisan 2025'e kadar yayınlanan ilgili çalışmaları derlemek üzere PubMed, Google Akademik ve YÖK Tez Merkezi taranmıştır. Üniversite kampüsü, sağlıklı besin çevresi ve kampüste beslenme ile ilgili anahtar kelimeler kullanılarak erişilen makaleler incelenmiştir. Üniversite kampüslerindeki sağlıklı besin çevresi değerlendirilmiştir.

Bulgular: Kafe ve kampüs yiyecek otomatlarında genellikle şekerli içecekler ve atıştırmalıklar gibi sağlıksız ürünlerin sunulduğu tespit edilmiştir. Ancak sağlıklı seçeneklerin satışa sunulduğu kantinlerden yemek yiyenlerin daha sağlıklı yiyecekler tükettiği gözlemlenmiştir. Otomatlarda bulunan ürünlerin besin değerini değerlendiren sınırlı sayıda çalışmada bu ürünlerin enerji yoğunluğu yüksek ve besin değeri açısından yetersiz olduğu raporlanmıştır. Bu otomatlarda satılan yiyeceklerin öğrencilerin beslenme durumunu etkilediğini ve enerji alımını artırarak obeziteye sebep olduğunu bildirmiştir. Öğrencilerin kampüs gıda ortamı algılarını ve yeme tercihlerini incelendiğinde katılımcılar, genellikle besleyici seçenekleri daha pahalı olarak algıladıkları için daha az besleyici seçenekleri tercih ettiklerini, yiyecek satın alırken maliyetin önemli bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Kampüsteki yiyecek seçeneklerinin ve satış noktalarının çeşitlendirilmesi, öğrencilerin kampüs besin ortamını ve dolayısıyla yeme davranışlarını iyileştirmek için önemlidir.

Sonuç: Üniversitelerde yaygın olarak tüketilen fast food yiyecekler ve içecekler, öğrencilerin ve çalışanların sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Otomatlar, kafeteryalar, kantinler ve yemekhanelerde sunulan yiyeceklerin büyük bölümü sağlıklı beslenme ölçütlerini karşılamamaktadır. Kampüslerde sunulacak sağlıklı yiyecek hizmetleri, öğrencilerin ve çalışanların refahına katkı sağlama potansiyeline sahiptir. Üniversitelerdeki sağlıklı beslenme ortamını iyileştirmek için; yeterli, dengeli ve güvenli yemekler sağlanmalı, ayrıca tüketici profili dikkate alınıp besin çeşitliliği sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Gıda ortamı, sağlıklı besin çevresi, kampüste beslenme, otomatlar

B.13

BİYOAKTİF BİR MADDE OLAN KOLİNİN GENEL SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Selahattin Akça¹, Burak Yilmazer¹ Rotinda Önder¹,
Osman Zeki Çelebioğlu¹, Mehtap Öztunalı¹, Yusuf Eren Yılmaz¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Amaç: Kolin, bilişsel gelişim; metabolizma ve karaciğer fonksiyonu ve homosistein metabolizmasının düzenlenmesi için önemli bir besindir. Erken yaştan yaşlanmaya kadar insan sağlığının korunması için gerekli olan çeşitli işlevlerde yer almaktadır. Perinatal aşamada, kolinin katkısı, optimum bilişsel gelişimi sağlamak ve nöral tüp defektini önlemek için temel unsurlardan biridir. Bu çalışma, biyoaktif bir madde olan kolinin, genel sağlık üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Yetişkin ve yaşlı bireylerde, kolin alımı bazı bilişsel işlevlerde daha iyi performans ve daha düşük demans insidansı ile ilişkilendirilmektedir. Ayrıca gebe ve doğurganlık çağındaki kadınlarda yetersiz alım riski yüksektir. Randomize klinik bir çalışmada, gebeliğin üçüncü trimesterinde 930 mg/gün kolin klorür ile takviye edilen kadınlardan doğan bebeklerin, aynı takviyeyi 480 mg/gün alan kadınların bebeklerine kıyasla, görsel dikkat görevi ile ölçülen daha yüksek bilgi işleme seviyeleri gösterdiği bildirilmiştir. Bu sonuçlar, doğum öncesi kolin takviyesinin, bilişsel işlev üzerinde uzun vadeli yararlı etkiler sağladığını ileri sürmektedir. Yumurta tüketimi alışkanlığı ile Alzheimer hastalığı riski arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmalarda, haftada 2 adetten fazla yumurta tüketiminin, Alzheimer demansı ve Alzheimer hastalığı patolojisi riskinin daha düşük olmasıyla ilişkili olduğunu ve bunun kısmen diyet kolini aracılığıyla gerçekleştiğini düşündürmektedir. Çinli orta yaşlı ve yaşlı bireylerde diyetle kolin alımının etkilerini inceleyen çalışmada, uzun vadeli diyet kolin ve kolin bileşenleri alımının, bilişsel gerilemeyi önlemede özellikle yaşlı kadınlarda belirgin faydalar sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Kolinin ana diyet kaynakları yumurta, süt ürünleri ve etlerdir. Bu yiyeceklerin tüketimini azaltmak veya sınırlamak, bu besin maddesinin alımını olumsuz etkilemektedir. Hücre yapısından nörotransmitter sentezine kadar insan metabolizmasındaki geniş kapsamlı rolleri nedeniyle, kolin eksikliğinin, karaciğer hastalığı, ateroskleroz ve nörolojik bozukluklar gibi hastalıklar üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Sonuç: Toplumun kolin hakkında bilgilendirilmesi, kolinin sağlık açısından önemi ve başlıca besin kaynakları hakkında farkındalık oluşturulması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: kolin, karaciğer sağlığı, asetilkolin, Alzheimer hastalığı.



B.14

POLİKİSTİK OVER SENDROMU VE FİTOÖSTROJENİK BESİNLER

Sude Kakıcı¹, Aynur Çongar¹, Beyza Dönder¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Amaç: Polikistik Over Sendrom (PKOS), üreme çağındaki kadınlarda sık görülen, metabolik ve hormonal dengesizliklerle ilişkili bir endokrin bozukluktur. PKOS yönetiminde beslenme tedavisi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, bitkisel kaynaklı östrojen benzeri bileşikler olup, hormonal dengeyi destekleyici potansiyelleri ile dikkat çekmektedir. Bu çalışma, fitoöstrojenlerin Polikistik Over Sendromlu (PKOS) hastalarda fitoöstrojenik besinlerin etkisi ile ilişkili mekanizmalar üzerindeki olası etkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Yöntem: PubMed, ScienceDirect ve Web of Science (WoS) veri tabanlarında literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Mevcut literatürde, fitoöstrojenlerin insülin duyarlılığını artırma, hiperandrojenizmi azaltma ve inflamasyonu düzenleme gibi faydalar sağlayabileceğini belirtilmektedir. Ancak, bu etkilerin mekanizmaları ve klinik geçerlilikleri konusunda net bir görüş birliği sağlanamamıştır. Yine de fitoöstrojenlerin PKOS'ta bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Çünkü PKOS, bireylerin farklı metabolik, hormonal ve genetik özellikleriyle multifaktöriyel bir hastalık olarak karşımıza çıkmaktadır. İncelenen çalışmalarda elde edilen bulgular, özellikle izoflavonlar gibi fitoöstrojenlerin bazı PKOS semptomlarını hafifletmede umut verici bir potansiyel taşıdığını göstermektedir. Ancak, PKOS'lu bireylerde hormonal durum dengesizliği göz önünde alındığında, fitoöstrojenlerin etkilerinin bireyden bireye farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Fitoöstrojenlerin beslenme yoluyla alınması ile takviye olarak kullanılması arasındaki farkların ve bu bileşiklerin doz-yanıt ilişkilerinin yeterince açıklığa kavuşturulmamış olması, bu alandaki önemli bir bilgi eksikliğinin olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, fitoöstrojenlerin kısa ve uzun vadeli etkilerini daha iyi anlayabilmek için iyi planlanmış, geniş örneklem gruplarını içeren iyi tasarlanmış çalışmaların yapılması gerekmektedir.

Sonuç: Mevcut bulgular, fitoöstrojenlerin PKOS yönetiminde tamamlayıcı bir rol oynayabileceği ve bu konuda umut verici sonuçlar ortaya koyduğu göstermektedir. Ancak, beslenme yoluyla alınan fitoöstrojenler ile takviye olarak kullanılanların etkileri arasındaki farklar ile uzun vadeli güvenilirlikleri konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle fitoöstrojenlerin, PKOS yönetiminde etkinliği ve güvenilirliğini belirlemek için geniş ölçekli, uzun süreli klinik çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Polikistik over sendromu, fitoöstrojen, izoflavon, hiperandrojenizm

B.15

DENİZANASININ ALTERNATİF BESİN KAYNAĞI OLARAK TÜKETİLME DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

Doğa Güvendik¹, Esra Nur Güner², Zeynep Begüm Kalyoncu Atasoy³

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

²Koç Üniversitesi, Küresel Sağlık Yüksek Lisans Programı, İstanbul

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, dünya genelinde doğal kaynakların hızla tükenmeye başlamasıyla birlikte artan alternatif besin kaynağı arayışları kapsamında, denizanasının insan tüketimine uygunluğunun, besin içeriğinin ve tüketime yönelik tutumun değerlendirilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Belirlenen konu kapsamında Nisan 2025'e kadar yayınlanan ilgili çalışmaları derlemek üzere PubMed, Google Akademik ve YÖK Tez Merkezi taranmıştır. Denizanası, alternatif besin kaynakları, sürdürülebilir beslenme gibi anahtar kelimeler kullanılarak erişilen makaleler incelenmiştir.

Bulgular: 18. yüzyılın sonlarından 19. yüzyılın ortalarına kadar süren Sanayi Devrimi ile birlikte, dünya genelinde doğal kaynakların hızla tükenmeye başlaması çevresel sürdürülebilirliği etkilerken; gelecekte gıda güvencesi açısından da önemli riskler barındırmakta ve küresel düzeyde besin yetersizliği tehdidini gündeme getirmektedir. Bu sürecin etkisiyle sürdürülebilirlik ve alternatif besin kaynakları konularına yönelik bilimsel araştırmalar belirgin bir ivme kazanmıştır. Bu kapsamda, denizanasının besin olarak değerlendirilmesine ilişkin ilk girişim ise 1994 yılında Hsieh ve Rudloe tarafından gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmada, denizanasının Batı ülkelerinde potansiyel bir gıda kaynağı olarak ele alınabileceği ortaya koyulmuştur. Çalışmayı takip eden yıllarda yenilebilen denizaneleri araştırılmış; Rhopilema esculentum, Stomatopoda meleagris, Aurelia aurita, Cassiopea spp. gibi türlerin protein ve minerallerden zengin; yağ ve enerji içeriği bakımından düşük olduğu görülmüştür. Bir besin olarak tüketim durumu üzerine yapılan araştırmalarda ise, bireylerin adaptasyon sürecinin yaş, seyahat durumu, eğitim düzeyi, deniz ortamına maruz kalma gibi değişkenlere bağlı olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda 2020 yılında İtalya'da yürütülen çalışmada denizanası tüketim tutumunu ölçmek üzere bir ölçek geliştirilmiş; genç kesimin denizanası tüketimine daha yatkın olduğu da gösterilmiştir. Tüm bu veriler dikkate alındığında, denizanasının besin olarak değerlendirilmesi, sürdürülebilir beslenme yaklaşımı kapsamında gelecek vaat etmektedir.

Sonuç: Yapılan bu incelemeler sonucunda, gelecekte alternatif gıda kaynaklarına duyulacak ihtiyacın artması dikkate alındığında; denizanasının, sürdürülebilir beslenmeye katkı sağlayarak alternatif bir besin kaynağı olarak değerlendirilebileceği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Denizanası, Sürdürülebilir Beslenme, Alternatif Besin Kaynakları



B.16

GENÇ YETİŞKİNLERDE TÜTÜN VE E-SİGARA KULLANIMI VE AĞIRLIK YÖNETİMİ BEKLENTİLERİ*

Merve Almohamed¹, Sinem Yılmaz¹, Münevver Başak Onat²

¹İstanbul Gelişim Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

²İstanbul Gelişim Üniversitesi, Diyaliz Programı, İstanbul

ÖZET

Tütün kullanımı tüm kanser ölümlerinin %25'ini oluşturur, akciğer kanserinin birincil nedenidir. Retrospektif bir çalışma sonucuna göre e-sigara (elektronik sigara) kullanıcılarının sigara içmeyenlere kıyasla kansere yakalanma riski 2,2 kat daha yüksektir. Tütün kullanımı, beden ağırlığı ile ilişkilidir. Bu ilişki nikotinin iştahı baskılayan, metabolizmayı hızlandıran özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Tütünün bir kilo verme aracı olarak konumlandırılması, tütün pazarlama stratejilerinin etkisiyle güçlenmiştir. Ergenlik döneminde beden ağırlığı kaygılarının sigara içmeye başlamada bir faktör olduğu, bu algıların yetişkinlikte de devam ettiği belirtilmektedir. Bu bulgular, sigara kullanımının önemli olabilecek bir kısmının beden ağırlığı kaygılarından kaynaklandığını, bu kaygıların sigara içme davranışını sürdürmede etkili olduğunu göstermektedir. Gençler arasında, beden algılarının ağırlık kontrolü arzusu üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ve çoğunun sigaranın beden ağırlığının kontrolünü sağladığına inandığı ifade edilmektedir. Ayrıca sigarayı bırakma sürecinde kilo alma ile ilgili kaygılar gönüllülerde dahi bir bırakma tarihi belirlemeyi geciktirebilir. Son yıllarda, e-sigara kullanımının artışı ile birlikte ağırlık kontrolü üzerindeki etkileri de araştırılmaktadır. E-sigara kullanımı ağırlık kontrolü sağladığına dair güçlü kanıtlar bulunmasa da genç yetişkinlerin bir kısmı, iştah kontrolü veya ağırlık kaybı için bu ürünü tercih etmektedir. Beden ağırlığı kaygılarının e-sigara kullanım sıklığını artırdığına dair bulgular da mevcuttur. Bu literatür ışığında ergenler ve genç yetişkinler başta olmak üzere toplumun tütün ve e-sigara kullanımının beden ağırlığı yönetimine etkisi hususunda şeffaf biçimde bilgilendirilmesinin; beden ağırlığı yönetimi için sağlanan hizmetlerin yaygınlaştırılmasının, kalitesinin artırılmasının ve tütün ve e-sigara kullanımı sorgulamasının diyetisyenler tarafından anamnezin rutin bir parçası haline getirilerek müdahalelerin şekillendirilmesinde göz önünde bulundurulmasının halk sağlığı açısından faydaları olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: tütün, ağırlık yönetimi, e-sigara, genç yetişkin, iştah

*Bu bildiri çalışması “Individual’s Perceptions Regarding the Relationship Between Weight Management and The Use of E-cigarettes” ve “Perceptions Regarding The Relationship Between Weight Management And The Use Of Tobacco” isimli Bitirme Tezi (Lisans) çalışmalarından türetilmiştir.

POSTER

BİLDİRİLER

I. Ulusal

Beslenme ve Diyetetikte Güncel Yaklaşımlar Kongresi



P.01

SPORCULAR İÇİN HİDRASYON YÖNETİMİ

Saadet Tağluk¹, Betül Yazıcı¹, Nazlıcan Türk¹,
Gökşen Ermurat¹, Beste Şanslı¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma sporcularda hidrasyon yönetiminde sıvı alımı ve sporcu içeceklerinin performans üzerine etkilerini araştırmak amacıyla planlanmıştır. Hidrasyon, vücudun fizyolojik işlevlerini yerine getirebilmesi için yeterli miktarda sıvı alımını ifade etmektedir. Sporcularda performans artışı, yorgunluğun azaltılması ve dayanıklılığın artırılması için sıvı dengesi oldukça önemlidir. Dehidrasyon, sıvı kaybının yerine konamaması durumunda oluşur ve fiziksel performans üzerinde olumsuz etkilere yol açmaktadır. Egzersiz sırasında su tüketimi yetersiz olduğunda kas krampları ve yorgunluk riski artmaktadır. Egzersiz sırasında ve sonrasında su tüketimi en temel hidrasyon yöntemi olsa da bazı durumlarda sporcu içecekleri ve enerji içecekleri gibi alternatifler de kullanılmaktadır. Pancar suyunun içeriğindeki nitrat sayesinde egzersiz kapasitesini artırıp egzersiz sırasında hissedilen zorlanmayı azaltabilirken; kafein, taurin, L-karnitin gibi bileşenleri ile fiziksel toparlanma sürecine katkı sağlarken performansı artırabilir. Egzersizden önce yeterli sıvı alımı sağlanmalı, egzersiz sırasında düzenli aralıklarla su veya sporcu içecekleri tüketilmeli ve egzersiz sonrasında kaybedilen sıvı yerine konulmalıdır. Sodyum alımı sıvı ihtiyacını artırır ve daha fazla sıvı tüketimi için motivasyon sağlar. Ayrıca, dayanıklılık sporlarında kullanılan pancar suyunun toparlanma dönemine katkı sağladığı görülmüştür. Hidrasyonun doğru yönetilmesi, atletik performansın sürdürülebilirliği için hayati öneme sahiptir. Sporcular, sıvı alımını bireysel gereksinimlerine göre düzenleyerek hem performanslarını artırabilir hem de uzun vadeli sağlıklarını koruyabilir.

Anahtar Kelimeler: Hidrasyon yönetimi, sporcu, sporcu içecekleri, sıvı alımı



P.02

LİPÖDEM YÖNETİMİNDE BESLENMENİN ROLÜ: DİYET STRATEJİLERİ VE UYGULAMALARI

İlknur Bayraktar¹, Melisa Bostancıoğlu¹, Saadet Merve Şendağ¹, Şimal Nida Başaran¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Yapılan bu çalışmanın amacı beslenme yaklaşımlarının lipödem tedavisi üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Lipödem, yağ dokusunun anormal ve simetrik bir şekilde birikmesiyle karakterize edilen kronik bir hastalıktır. En çok kalça, bacak ve bazen de kolları etkilenmektedir, genellikle eller ve ayaklar bu durumdan etkilenmemektedir. Lipödem kesin nedeni bilinmemekle birlikte hormonal, genetik ve inflamatuvar faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Beslenme, lipödem semptomlarını yönetmede önemli bir rol oynayabilir. Beslenme ile inflamasyonu azaltmak, lenf dolaşımını iyileştirmek ve vücut ağırlığı yönetimini desteklemek mümkündür. Ketojenik diyetin ketozis sürecini hızlandırarak lipödemde görülen hızlı yağ birikimini önleyebileceği ve böylece hem ağrıyı azaltarak hem de vücut ağırlığını düşürerek fayda sağlayabileceği öne sürülmektedir. Aralıklı açlığın lipödem üzerindeki etkisi araştırılmaktadır. Bu diyet modelinin ağırlık kaybı, kan şekeri kontrolü, inflamasyonun azaltılması ve otofaji gibi faydaları bulunmaktadır. Akdeniz diyetinin polifenoller ve omega-3 yağ asitleri açısından zengin olması nedeniyle inflamasyonu azalttığını ve lipödemli bireylerde ödemi hafifletebileceğini gösterilmiştir. Düşük karbonhidratlı diyetler ile düşük enerjili diyetin (1200 kcal) etkileri karşılaştırıldığında düşük enerjili bir düşük karbonhidrat diyeti (LCD)'nin, lipödemli kadın hastalarda ağrıyı azaltmada standart düşük yağlı kontrol diyetine kıyasla daha etkili olduğu görülmüştür. Bu etkinin, düşük karbonhidratlı diyetle yağ yakım sürecinin diğer diyetlere göre çok daha hızlı başlamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Beslenme, lipödemi tam olarak tedavi etmez ama hastalığın seyrini olumlu yönde etkileyebilir. İltihaplanmayı azaltan, lenf dolaşımını destekleyen, kan şekerini düzenleyen ve bağırsak sağlığını iyileştiren bir beslenme modeli benimsemek, lipödemli yol açtığı şişlik, ağrı ve rahatsızlık hissini azaltmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Lipödem, beslenme, ketojenik diyet, aralıklı açlık, Akdeniz diyeti

P.03

İRRİTABL BAĞIRSAK SENDROMU: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI VE ELİMİNASYON DİYETLERİNİN ROLÜ

Damla Emanet¹, Şehle Şevval Munis¹, Zeynep Nur Gür¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışmada, bağırsak mikrobiyotasının İBS üzerindeki etkisi ve eliminasyon diyetlerinin bu hastalığın yönetimindeki rolü incelenip, bağırsak florasının düzenlenmesi ve semptomların yönetimi açısından diyet müdahalelerinin yararlarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. İrritabl Bağırsak Sendromu (İBS), bağırsak fonksiyonlarında bozulmaya neden olan ve dünya genelinde yaygın olarak görülen bir sindirim sistemi hastalığıdır. Karın ağrısı, şişkinlik, ishal veya kabızlık gibi belirtilerle ortaya çıkan bu rahatsızlık, hastaların günlük yaşam kalitesini önemli ölçüde düşürmektedir. Bağırsak mikrobiyotası, stres ve beslenme gibi faktörler hastalığın oluşumunda etkilidir. Bağırsak mikrobiyotası, bağırsak sağlığı ile doğrudan ilişkilidir. İBS hastalarında bağırsak mikrobiyotasındaki dengesizliklerin semptomların şiddetini artırdığı bilinmektedir. Bu dengesizlikleri düzenlemek için probiyotikler ve prebiyotiklerin kullanımı, bağırsak sağlığının iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca, eliminasyon diyetleri de İBS yönetiminde etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Düşük FODMAP diyetinin, İBS hastalarında karın ağrısı ve şişkinlik gibi semptomları önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir. Bağırsakta fermente olabilen belirli karbonhidratların kısıtlanmasını temel alarak, bağırsak mikrobiyotasının dengesini korumaya yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. İBS, bireylerin günlük yaşamını olumsuz etkileyen bir hastalık olup, kesin bir tedavisi bulunmamaktadır. İBS'li bireylerin semptomlarını yönetebilmesi için uygun beslenme stratejileri gereklidir. Eliminasyon diyetleri ve bağırsak mikrobiyotasını destekleyici beslenme yaklaşımları, İBS semptomlarını hafifletmek için etkili stratejiler sunmaktadır. Bu nedenle, bireyselleştirilmiş beslenme planlarının hastalar üzerinde olumlu etkileri vardır.

Anahtar kelimeler: İrritabl Bağırsak Sendromu, Bağırsak Mikrobiyotası, Eliminasyon Diyeti, Düşük FODMAP Diyeti, Probiyotikler



P.04

POLİKİSTİK OVER SENDROMU TEDAVİSİNDE İNOSİTOL KULLANIMININ ETKİSİ

Merve Sefa Ağca¹, İmran Sabuncu¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, polikistik over sendromu (PCOS) tedavisinde inositolün rolünü aydınlatıcı bir şekilde incelemek ve insülin duyarlılığı, hormonal denge, yumurtlama düzeni ve metabolik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini bilimsel çalışmalar ışığında değerlendirmektir. Beslenme, PCOS tedavisinde kritik bir rol oynamaktadır. Düşük glisemik indeksli diyetler, tam tahıllar, sağlıklı yağlar, antioksidanlar ve omega-3 yağ asitlerinin hormon dengesini iyileştirmeye yardımcı olduğu bilinmektedir. İnositol, hücreler arası sinyal iletimi ve insülin duyarlılığı üzerinde önemli bir rol oynadığı ve PCOS tedavisinde, inositol özellikle yumurtlama düzenini iyileştirdiği, insülin direncini azalttığı ve hormonal dengeyi sağladığı öne sürülmektedir. Myo-inositolün insülin duyarlılığını artırıp yumurtlama düzenini iyileştirirken, D-chiro-inositolün metabolik iyileşme sağladığı ve insülin direncini azalttığı belirtilmiştir. Her iki inositol türü birlikte kullanıldığında, PCOS'un hormonal ve metabolik sorunlarını daha etkili şekilde iyileştirdiği belirtilmiştir. Myo-inositol ve D-chiro-inositol kombinasyonunun, adet döngüsünü düzenleyip, insülin direncini azaltarak hormonal dengeyi sağladığı bildirilmektedir. İnositolün yağ metabolizmasını düzenlediği ve Myo-inositol ile D-chiro-inositol kombinasyonunun yağ birikimini azalttığı vurgulanmıştır. PCOS tedavisinde inositol içeren besinlerin ve takviyelerin kullanımı, hormon dengesini iyileştirme, insülin direncini azaltma ve metabolik sağlığı destekleme açısından önemli bir potansiyel taşımaktadır. Ayrıca bireyselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarının benimsenmesi, hastalığın yönetimini daha etkin hale getirebilir.

Anahtar Kelimeler: Polikistik Over Sendromu, İnositol, Hormon Dengelemesi, İnsülin Direnci, Yumurtlama Düzeni, Metabolik Sağlık

P.05

FİTOÖSTROJENLER VE MENOPOZ: BESLENMENİN MENOPOZ DÖNEMİNDEKİ SEMPTOM YÖNETİMİNDEKİ ROLÜ

Beyzanur Ören¹, Zehra Coşkun¹, Rüveyda Ceyda Közen¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışmada, fitoöstrojenlerin menopoza dönemindeki semptomlar üzerindeki etkisi incelenerek, beslenmenin semptom yönetimindeki rolünün değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Menopoz, kadınların yaşamında önemli hormonal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir ve bu süreçte sıcak basmaları, uyku bozuklukları, osteoporoz gibi sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Beslenmenin bu semptomları hafifletici rolü olduğu bilinmekte olup, özellikle fitoöstrojenler östrojen benzeri etkileriyle semptom yönetiminde etkili olabilmektedir. Fitoöstrojenlerin menopoza semptomlarını hafifletmede ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmada önemli bir rol oynadığı gösterilmektedir. Depresyon ve anksiyete gibi menopoza döneminde sıkça görülen psikolojik semptomlar üzerinde de fitoöstrojenlerin olumlu etkileri olduğu, serotonin ve dopamin seviyelerini düzenleyerek ruh hali üzerinde iyileştirici etkiler yaratabileceği belirtilmiştir. Fitoöstrojenlerin menopozdaki kadınlarda düşük dereceli iltihaplanmayı azalttığını gözlemlemiştir. Fitoöstrojenlerin insülin duyarlılığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ve menopoza sonrası kadınlarda glukoz metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olduğu bildirilmiştir. Günde 40 mg izoflavon alımının sıcak basmalarını %50 oranında azalttığını ortaya konmuştur. Fitoöstrojen içeren besinlerin menopoza sonrası kemik mineral yoğunluğunu artırarak osteoporoz riskini azalttığı belirtilmiştir. Menopoza sonrası kadınlarda fitoöstrojenlerin bağırsak mikrobiyotası üzerindeki etkileri incelenmiş ve bağırsak sağlığını iyileştirerek inflamasyonu azaltabileceği belirtilmiştir. Menopoza sonrası kilo yönetimi üzerine fitoöstrojenlerin etkileri incelenmiş ve abdominal yağlanmanın azalmasına yardımcı olabileceği gösterilmiştir. Fitoöstrojenler menopoza döneminde semptom yönetimi ve genel sağlık açısından önemli bir destekleyici olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler; Fitoöstrojen, Menopoz, Beslenme, Menopoz semptomları



P.06

MİKROBİYOTA BESLENME VE ALZHEİMER: BİYOAKTİF BESİNLERİN ROLÜ

Sueda Akdeniz¹, Ramazan Çağlar Mecit¹, Şehbal Yağcı¹, İrem Gökhüseyinoğlu¹, Esra Gül¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma mikrobiyota, beslenme ve Alzheimer arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlı yapılmaktadır. Alzheimer hastalığı, genellikle ileri yaşlarda ortaya çıkan ve bellek kaybı, düşünme becerilerinde bozulma ve günlük aktiviteleri gerçekleştirme yeteneğinde azalmayla karakterize bir nörodejeneratif hastalıklardan biridir. Probiyotik takviyesinin bağırsak mikrobiyotasını değiştirerek bilişsel fonksiyonları iyileştirdiği ve stres seviyesini azalttığı bilinmektedir. Probiyotik tüketimi, yaşlı bireylerde mental esnekliği artırırken, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BNDF) Alzheimer gibi nörodejeneratif hastalıkların önlenmesinde rol oynayabileceği düşünülmektedir. Alzheimer hastalığının gelişimi ve ilerleyişinin, beslenme alışkanlıklarıyla yakından ilişkili olduğunu; özellikle antioksidan ve inflamasyon önleyici özelliklere sahip besinlerin, beyin sağlığını destekleyerek nörolojik fonksiyonları iyileştirebileceği ve aynı zamanda Alzheimer riskini azaltabileceği gösterilmiştir. Biyoaktif bileşik içeren besinlerin (fermente gıdalar, meyve-sebzeler, hayvansal gıdalar vb.) çoğu hastalığı önleyen mekanizmaları hedef aldığını göstermiştir. Biyoaktif bileşenler ve probiyotiklerin Alzheimer'ın patolojik süreçlerini etkilediği ve bilişsel işlevleri geliştirip Alzheimer hastalığının ilerlemesini önleyici etki gösterdiği saptanmıştır. Beslenme alışkanlıkları ve bağırsak mikrobiyotasının düzenlemesi, Alzheimer hastalığının önlenmesi ve bilişsel fonksiyonlarının korunmasında önemli bir rol oynayabilmekte; bu doğrultuda, biyoaktif bileşenler ve probiyotiklerin diyetle desteklenmesi, beyin sağlığını güçlendiren potansiyel bir strateji olarak değerlendirilebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer, biyoaktif besin, mikrobiyota, probiyotik, nörolojik, beyin

P.07

BARIATRİK CERRAHİ SONRASI BESLENME YETERSİZLİKLERİNİN FETAL SAĞLIĞA ETKİLERİ

Buket Kayaoğlu¹, Mina Kınık¹, Nursima Ferik¹, Şevval Tepeyurt¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma bariatrik cerrahi sonrası beslenme yetersizliklerinin fetal sağlığa etkilerini incelemek amaçlı yapılmıştır. Obezite, kadınlarda doğurganlığı olumsuz etkileyebilmektedir. Bariatrik cerrahi, vücut ağırlığı kaybı ve metabolik iyileşme sağlayarak doğurganlığı artırabilir ancak besin ögesi eksikliklerine yol açabilmektedir. Cerrahi sonrası gebeliklerde düşük doğum ağırlığı ve prematüre doğum riski artabilmektedir. Bariatrik cerrahi sonrası gebelik öncesinde besin ögesi eksiklerinin giderilmesi büyük önem taşımaktadır. Bariatrik cerrahinin gestasyonel diyabet ve preeklamps riskini azaltabileceğini, ancak intrauterin büyüme kısıtlaması ve düşük emzirme oranlarına yol açabileceğini belirtilmiştir. Beslenme danışmanlığının diyet kalitesini artırarak, bariatrik cerrahi geçiren gebe kadınların sağlıklı beslenmesini ve doğum sonuçlarını iyileştirmede etkili olduğu öne sürülmüştür. Demir, D vitamini ve çinko eksikliklerinin anne ve yenidoğan sağlığını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Öte yandan bariatrik cerrahinin obeziteye bağlı komplikasyonları azaltarak maternal-fetal sonuçları iyileştirebileceği, ancak küçük gebelik yaşı ve prematüre doğum riskini artırabileceği gösterilmiştir. Ayrıca, gebelik diyabeti ve preeklamps riskinin azaltabileceği öne sürülmüştür. Gastrik bypass sonrası düşük doğum ağırlığı ve fetal büyüme bozuklukları gözlemlenmiş olup, gebelik için 12-24 ay beklenmesi önerilmiştir. Doğurganlık ve gebelik sonuçlarını olumlu etkilese de beslenme eksiklikleri ve fetal gelişim göz önünde bulundurulmalıdır. Gebelikte dengeli ve besleyici bir diyet, anne ve fetus sağlığını desteklemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bariatrik Cerrahi, Beslenme Yetersizlikleri, Fetal Sağlık, Gebelik, Obezite



P.08

PROBİYOTİK VE PREBİYOTİKLERİN İNFERTİLİTE TEDAVİSİNDEKİ POTANSİYELİ: YENİ BİR YAKLAŞIM

Şeymanur Aksu¹, Zehra Beyza Düzgün¹, Rabia Üçeş¹,
İpek Nur Damra Tepe¹, Büşra Uğurlu¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma, probiyotik ve prebiyotiklerin infertilite tedavisindeki potansiyel etkilerini inceleyerek, üreme sağlığı üzerindeki rollerini değerlendirmek ve yeni bir tedavi yaklaşımı olarak kullanımını araştırmak amacıyla planlanmıştır. İnfertilite, 12 ay veya daha uzun süre düzenli korunmasız cinsel ilişkiye rağmen gebelik elde edilememesi olarak tanımlanan erkek veya kadın üreme sistemi hastalığıdır. Yaşam tarzının doğurganlık üzerindeki etkileri günümüzdeki araştırmaların en önemli konularından biridir. Obezite ve beslenme gibi birçok faktörün infertilite ile ilişkisi bulunmaktadır. Probiyotik ve prebiyotiklerin infertilite üzerinde birçok olumlu etkileri vardır. Bunlar, bağırsak mikrobiyotasını düzenleyerek, üreme hormonlarının kontrolünü ve sentezini yeniden sağlayarak üreme bozukluklarını ve infertiliteyi tedavi etmek için yeni bir yaklaşım sunabileceğini ortaya koymaktadır. Probiyotik ve prebiyotiklerin kullanımının, infertilite üzerindeki olumlu etkileri yapılan birçok araştırma ile kanıtlanmıştır. Probiyotiklerin, seminal mikrobiyom üzerindeki düzenleyici etkileri ile antioksidan ve antihiperlipidemik özellikleri sayesinde, özellikle erkek idiyopatik infertilite-sinde umut vadeden destekleyici tedavi ajanları arasında yer alabileceğini gösterilmiştir. Yüksek yağlı diyetlerde probiyotik kullanımının sperm lipid peroksidasyonunu inhibe ettiği ve sperm hareketliliğini ve canlılığını koruduğu gösterilmiştir. Bağırsak florasının modülatörleri olarak probiyotiklerin ve prebiyotiklerin, stres kaynaklı infertilite semptomlarını hafifletmek için benzersiz bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Probiyotik ve prebiyotikler, infertilite tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir. Bu bileşenlerin, fonksiyonel gıdalar ve takviye edici ürünler aracılığıyla bireylerin üreme sağlığını iyileştirmede etkili olabileceği düşünülmektedir. Hem erkek hem de kadın üreme sağlığı üzerindeki olumlu etkileri göz önüne alındığında, infertilite tedavisi alanında yenilikçi bir çözüm sunma potansiyeli taşıdığı söylenebilir.

Anahtar kelime: probiyotik, prebiyotik, infertilite, üreme

P.09

GEÇİRGEN BAĞIRSAK SENDROMUNDA DİYET KARBONHİDRATLARININ ETKİSİ

Eda Güven¹, Bedia Sultan Gül¹, Melike Çağdaş¹, Sarah Osman¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma geçirgen bağırsak sendromunda diyet karbonhidratlarının etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Geçirgen Bağırsak Sendromu, bağırsak duvarındaki hücreler arasındaki sıkı bağlantıların zayıflaması sonucu, bağırsak zarının normalden daha geçirgen hale gelmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Karbonhidratlar, bağırsak sağlığında önemli bir rol oynarken, bazı türleri bağırsak bariyerine zarar verebilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar, özellikle fruktoz, posalar ve galaktooligosakkaritlerin bağırsak geçirgenliği üzerindeki etkilerini incelemiştir. Diyet lifinden zengin bir diyetin bağırsak bütünlüğünü korumaya yardımcı olmakta ve dışkıdaki kısa zincirli yağ asitlerini arttırmaktadır. Ek olarak kısa zincirli yağ asitleri bağırsak bariyerini korumada önemli bir rol oynamaktadır. Fruktozun aşırı tüketimi bağırsak bariyerini zayıflatabilmektedir, örneğin; fruktozla beslenen farelerde plazmada lipopolisakkarit (LPS) gibi endotoksin seviyelerinin arttığı gözlemlenmiştir. Galaktooligosakkaritler ise bazı insan sütü oligosakkaritleriyle yapısal benzerlik gösterdiği için, bağırsak epitel bariyerinin korunması ve güçlendirilmesi de dahil olmak üzere hayvan modellerinde birçok yararlı etki göstermektedir. Prebiyotik özellik taşıyan karbonhidratlar, bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde etkileyerek bağırsak sağlığını desteklemektedir. Ayrıca, FODMAP diyeti, geçirgen bağırsak sendromu semptomlarını hafifletmede etkili bir beslenme yaklaşımı olarak önerilmektedir. Bağırsak sağlığını korumak için doğru karbonhidrat seçimi büyük önem taşımaktadır. Rafine şekerlerden kaçınarak, lif açısından zengin ve prebiyotik özellik gösteren karbonhidratların tüketimi, bağırsak bariyerini güçlendirmeye ve sindirim sağlığını iyileştirmeye katkı sağlayabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mikrobiyota, FODMAP, Karbonhidrat



P.10

EGZERSİZ VE BESLENMENİN MİKROBİYOTA ÜZERİNE ETKİSİ

Pelin Mercan¹, Şeyda Güruf Darıcı¹, Melisa Şeker Siliğ¹, Tuğba Ceren¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma egzersiz ve beslenmenin mikrobiyota üzerine etkisinin incelenmesini amaçlamaktadır. Egzersiz, bağırsak mikrobiyotası üzerinde düzenleyici bir rol oynayarak gastrointestinal sistemin mikrobiyal dengesini ve işlevselliğini olumlu yönde etkilemektedir. Fiziksel aktivite, bağırsak sağlığını destekleyerek patojenik mikroorganizmaların kontrolüne katkıda bulunmakta ve besinlerin metabolize edilmesini iyileştirmektedir. Bu süreçler, sistemik sağlık üzerinde de önemli etkiler oluşturabilmekte ve bağırsak rahatsızlıklarının önlenmesine yardımcı olabilmektedir. Çalışmalar farklı besin bileşenlerinin farklı bakteriyel topluluklar tarafından kullanıldığını ve o topluluğun kolonizasyonunu sağladığını; böylece baskın bakteri türlerinin beslenmeye göre şekillenebildiğini göstermektedir. Diyet bileşenleri arasında, karbonhidrat, posa, protein, yağ, fitokimyasal ve vitamin içeriği beslenme – mikrobiyota ilişkisi açısından dikkat çekmektedir. Yapılan bir çalışmada, düzenli fiziksel aktivitenin bağırsak mikrobiyotasının çeşitliliğini artırarak yararlı bakterilerin çoğalmasına ve kısa zincirli yağ asitlerinin üretimine katkı sağladığı gösterilmiştir. Vücut ağırlığı yüksek bireylerde yapılan bir çalışma, düzenli egzersizin mikrobiyota çeşitliliğini %5 oranında artırdığı ve metabolik işlevleri desteklediğini ortaya koymuştur. Tip 2 diyabet veya pre-diyabet tanılı bireylerde yapılan araştırmada, yüksek yoğunluklu aralıklı ve orta yoğunluklu sürekli egzersizin bağırsak mikrobiyotasını olumlu yönde değiştirdiği, inflamasyonu azalttığı ve metabolik süreçleri desteklediği saptanmıştır. Akdeniz diyeti ile desteklenen egzersiz programlarının bağırsak mikrobiyotasında faydalı değişimler yarattığı ve kardiyometabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler sağladığı gösterilmiştir. Yüksek posalı diyet ve ip atlama egzersizinin bağırsak mikrobiyotası ve kardiyometabolik risk faktörleri üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışma, bu müdahalelerin vücut kompozisyonu ve kalp sağlığı üzerinde anlamlı iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur. Düzenli egzersiz ve beslenme, bağırsak mikrobiyotasının çeşitliliğini artırarak metabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Orta yoğunlukta ve dengeli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitenin, bağırsak bariyerini güçlendirdiği, inflamasyonu azalttığı ve kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağladığı gösterilmiştir. Ancak, aşırı yoğun ve düzensiz egzersizin mikrobiyotada denge-sizliğe yol açabileceği göz önünde bulundurularak, egzersiz programlarının uygun diyetle desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, mikrobiyata, beslenme

P.11

KURKUMİNİN MENSTRUAL DÖNGÜYE ETKİSİ

Ece Ersoy¹, Anisa Sude Dursun¹, Beyza Pamuk¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma kurkuminin menstrual döngü üzerindeki etkilerini inceleyen mevcut literatürü tarayarak, ilgili bulguları bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. Kadın üreme sisteminde doğal bir biyolojik süreç olan menstrual döngüde, bazı durumlarda bireyler yaşam kalitesini etkileyecek sorunlar yaşamaktadır. Bu sorunların yönetiminde, kurkumin, pleiotropik etkisiyle anti-inflamatuar, antikanser ve antibakteriyel özellikleriyle önemli bir potansiyele sahiptir. Bazı çalışmalarda, kurkuminin dismenore ve premenstrual sendrom semptomlarını hafiflettiği görülmektedir. Yapılan bir laboratuvar çalışmasında kurkuminin, doğal kaynaklı bir bileşik olan klorojenik asit ile birlikte uygulanmasının, bir makrofaj hücre hattında iltihaplanmayı azalttığı bulunmuştur. Polikistik over sendromu olan kadınlar ile yapılan çalışmalar, kurkumin takviyesinin, serum insülinini iyileştirdiğini ve oksidatif stresi azalttığını göstermektedir. Ayrıca kurkumin, diyabet, dislipidemi ve miyokard enfarktüsü dahil olmak üzere lipid peroksidasyonu ile ilgili göstergeler açısından menopoza sonrası kadınlar için faydalı olabilmektedir. Kurkuminin anti-inflamatuar, antioksidan ve pleiotropik etki özellikleriyle menstrual döngünün evrelerine ve kadın üreme bozukluklarına olumlu etkiler gösterdiği öne sürülmektedir. Ancak, kurkuminin menstrual döngüdeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kurkumin, menstrual döngü, anti-inflamatuar, antioksidan



P.12

FİBROMİYALJİ SENDROMUNDA GÜNCEL BESLENME YAKLAŞIMLARI

Sıla Dinç¹, Elif Terlemez¹, Esmâ Terlemez¹, Nurefşan Çataklı¹,
Elif Kütük¹, Nida Kardelen Söylemez¹, Rumeysa Açıkgoz¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Fibromiyalji Sendromu (FMS), yaygın kas ağrıları, depresyon, yorgunluk, uyku bozuklukları, anksiyete gibi semptomları olan ve çok sayıda hassas noktada ağrının hissedildiği kronik bir hastalıktır. Psikolojik ve genetik faktörlerin yanında çevresel faktörler de FMS'nin gelişmesine sebep olabilmektedir. Genetik faktörler ailevi yatkınlık ve belirli genetik poliformizmler olurken, çevresel faktörler ise enfeksiyonlar, uyku bozuklukları ve hava koşulları gibi etmenlerdir. Psikolojik faktörler olan stres, anksiyete ve depresyon fibromiyalji semptomlarını tetiklemektedir. Fibromiyalji sendromu, çoğunlukla orta yaşlı kadınlarda görülmekte ve hastalığın görülme sıklığı yaşla birlikte artmaktadır. Bu çalışma, FMS'nin tanı kriterleri, etiyolojisi, güncel beslenme tedavisi yaklaşımlarını ve risk faktörlerini ele alıp beslenme yaklaşımlarının FMS semptomlarına etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Beslenme ilişkili çalışmalar, glutensiz bir diyet uygulandıktan sonra fibromiyalji semptomlarında iyileşme olduğunu göstermektedir. Yine bitki bazlı diyet uygulayan bireylerde, standart Amerikalı diyetine sahip bireylere kıyasla kronik ağrı ve iltihaplanma insidansının önemli ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur. Bel ağrısı olan fibromiyalji hastalarında çekirdek stabilizasyon egzersizleri ile lakto-vejetaryen diyetini birleştiren 4 haftalık bir programın, ağrının azalmasına ve vücut kompozisyonunun iyileşmesine katkı sağladığı gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalar doğrultusunda FMS tedavisinde, diyetin rolünün oldukça önemli olduğu görülmüştür. Semptomların iyileştirilmesinde anti-inflamatuar, düşük glisemik indeksli diyetler ve magnezyum gibi takviyeler yardımcı olabilmektedir. Çeşitli diyet modelleri FMS semptomlarını azaltabilir ve hastaların yaşam kalitesini arttırabilir. FMS yönetiminde etkili tedavi stratejisi olarak beslenme değişikliği başta olmak üzere fiziksel egzersiz, uyku düzeni, psikolojik destek ve farmakolojik tedavinin hastalık semptomlarında iyileştirme sağladığı öne sürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fibromiyalji, beslenme, diyet

P.13

KADIN SPORCULARDA TRIAD SENDROMU: NEDENLERİ, SONUÇLARI VE BESLENME TEMELLİ ÇÖZÜMLER

Zeynep Albayrak¹, Esra İbil¹, Havva Müberra Akyol¹, Fadıla Huda¹,
İpek Büşra Sarçıl¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

Bu çalışma, kadın sporcu triadının bileşenlerini ve triadın beslenme ile ilişkisini açıklayan araştırmaları incelemeyi amaçlamaktadır. Kadın Sporcu Triadı, düşük kullanılabilir enerji (DEK), menstrual disfonksiyon ve düşük kemik mineral yoğunluğu (KMY) gibi birbirine bağlı üç durumu temsil etmektedir. Triad'ın birbiriyle bağlantılı olan bileşenleri; düzensiz ve yetersiz beslenmeden kaynaklanan zayıf enerji mevcudiyetinin, menstrüel düzensizliklere ve ardından daha düşük kemik mineral yoğunluğuna yol açabileceğini düşündürmektedir. Bu ilişki, özellikle jimnastik gibi düşük vücut ağırlığının ön planda olduğu sporlarla uğraşan sporcular için kritik öneme sahiptir. Kadın sporcu triadının tanınmasından bu yana, teşhis edilen vaka sayısının azalmadığını ve sporcuların yaklaşık %29'unun triad semptomları gösterdiğini belirten çalışmalar olduğu vurgulanmaktadır. Triadın farkındalığı ve erken teşhisi, ciddi sağlık sorunlarının önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Beslenme ve psikolojik destek dahil olmak üzere hedefe yönelik yapılan çalışmalar, triadın etkili yönetimi için oldukça önemlidir. Sporcular için doğru beslenme sadece spor performansını artırmakla kalmaz, bunun yanında sporcu yaralanmalarına ve çeşitli sağlık sorunlarına karşı da korur. Bu nedenle triadın önlenmesi ve tedavisinde beslenmede bütüncül yaklaşım sağlanmalıdır. Uygulanacak beslenme müdahalesinin önemli bileşenlerinden biri kalori alımını arttırarak pozitif enerji dengesini sağlamaktır. Başarılı bir tedavi planlayabilmek için öncelikle düşük enerji kullanılabilirliğinin altında yatan neden tanımlanmalıdır. İstenmeyen nedenlerden ötürü(erken doyma ve iştahsızlık) düşük enerji alan sporcularda yüksek enerjili atıştırmalık ve yiyecekleri diyetle dâhil etmek çözüm olabilmektedir. Dikkatli beslenme planlaması, bir sporcunun enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olabilmektedir. Yapılan araştırmalar, beslenme müdahalelerinin normal metabolik işlevleri desteklemek ve DEK den iyileşmeyi desteklemek için enerji kullanılabilirliğinde yaklaşık olarak 30 kkal/kg yağsız vücut kütlesi/gün hedeflemesi gerektiğini göstermektedir. Bu süreçte hazırlanan özel beslenme programları, antrenmanın enerji gereksinimlerini karşılamak için karbonhidrat, protein ve yağ dengesini içermeli, mikro besin öğeleri bakımından zengin, içeriği yoğun gıdalara vurgu yapmalıdır. Kemik sağlığının iyi durumda olması da kritik öneme sahiptir. Verilen beslenme önerileri, kemik mineralizasyonunu desteklemek için yeterli D vitamini ve kalsiyum alımının sağlanmasını içermektedir. Yapılan çalışmalar, antrenörler, sağlık çalışanları ve sporcular arasında bu koşulları kapsayan, hedefe yönelik eğitimlerin gerekliliğini vurgulamaktadır. Doğru beslenme bilgisi ve eğitim planlamalarının, farkındalığı artırabileceği ve sporcular arasında daha sağlıklı uygulamaları teşvik etmek için gerekli olan davranış değişikliklerinin ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazanılmasını sağlayabileceği ileri sürülmektedir. Bu konudaki anlayış geliştikçe, önleme ve erken müdahaleyi içeren multidisipliner bir yaklaşım, triad ile ilişkili risklerin azaltmasına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Triad, osteoporoz, menstrual, enerji



P.14

HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞININ CANDIDA ALBICANS MANTARINA ETKİSİ

Nisa Arslanağzı¹, Melisa Göl¹, Elçin Vardar¹, Gül Arar¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

ÖZET

Bu çalışma, Hindistan cevizi yağının Candida albicans mantarı üzerindeki antifungal etkisini araştırmak ve potansiyel mekanizmalarını inceleme ile son yıllarda doğal antimikrobiyal ajanlara yönelik artan ilgi doğrultusunda bu etkiyi değerlendiren güncel bilimsel verileri derlemeyi amaçlamaktadır. Candida albicans, insanların mukozasında ve çevresel rezervuarlarda yaşayan bir mantar organizmasıdır. Hindistan cevizi yağı, mantar enfeksiyonları gibi birçok hastalığa karşı tıbbi özellikleri nedeniyle dünya genelinde giderek değer kazanmaktadır. Yağda bulunan orta zincirli yağ asitlerinin, özellikle kaprilik asit, kaprik asit ve laurik asidin Candida albicans'ın büyümesini engellediği ve yok ettiği gösterilmiştir. Ayrıca, farklı mantar suşları arasında en yüksek etkiyi Candida albicans üzerinde gösterdiği belirtilmiştir. İki bağımsız çalışmadan elde edilen veriler analiz edilmiştir. İlk çalışmada, Candida türlerine karşı Hindistan cevizi yağı, laurik asit, flukonazol ve klorheksidinin antimikrobiyal etkileri değerlendirilmiştir. İkinci çalışmada, Candida albicans'ın büyümesi 24 saat, 3 gün ve 5 gün süreyle takip edilmiştir. Hindistan cevizi yağı, %0,125 MİK düzeyinde Candida albicans suşlarının %36,19'una karşı en yüksek antifungal etkiyi göstermiştir. Bu etkide laurik asidin temel aktif bileşen olduğu vurgulanmıştır. Yağın doğrudan antifungal etkisi sınırlı olmakla birlikte, biyofilm oluşumunu %20–40 oranında azalttığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, enfeksiyon direncinde önemli rol oynayan biyofilm yapılarının baskılanmasında Hindistan cevizi yağının destekleyici bir ajan olabileceğini göstermektedir. Hindistan cevizi yağı, Candida albicans enfeksiyonlarına karşı etkili bir doğal antifungal ajan olarak değerlendirilmektedir. Ancak klinik etkinliğini doğrulamak için ileri faz çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hindistan cevizi yağı, Candida albicans, Laurik asit

P.15

ÇALIŞMA DURUMUNUN YEME VE VÜCUT FARKINDALIĞI ÜZERİNE ETKİSİ: KADINLAR ÜZERİNE YAPILAN BİR DEĞERLENDİRME

Buse Oba¹, Ülkü Demirci¹

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye,

ÖZET

Amaç: Günümüzde bireylerin beslenme ve beden farkındalıkları, sağlıklı yaşamın sürdürülebilmesinde önemli faktörlerden biridir. Kadınların yaşam biçimleri – çalışıyor olmaları ya da ev hanımı olmaları – günlük rutinlerini ve farkındalık düzeylerini etkileyebilmektedir. Bu çalışmada, farklı yaşam biçimlerine sahip kadınlar arasında yeme ve beden farkındalığı düzeylerinin ölçülmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Bu araştırmaya İğdır'da ikamet eden 25 - 45 yaş aralığındaki 30 kadın (15 çalışan, 15 ev hanımı) dâhil edilmiştir. Veri toplamak amacıyla Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Vücut Farkındalığı Ölçeği (VFA) kullanılmıştır. YFÖ-30, Framson ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Türkçeye Köse ve arkadaşları tarafından uyarlanan 30 maddelik bir ölçektir. Vücut Farkındalığı Ölçeği ise toplam 18 maddeden oluşmakta ve bireylerin beden sinyallerine yönelik duyarlılığını ölçmektedir. Veriler SPSS 25.0 programında analiz edilmiş, bağımsız örneklem t-testi ile gruplar arası farklılıklar değerlendirilmiştir. **Bulgular:** Yeme farkındalığı toplam puanlarında gruplar arasında anlamlı fark görülme de (p=0,781) Çalışmada yer alan bazı madde ortalamaları, çalışan kadınlarda duygu durumuna bağlı yeme davranışlarının ev hanımlarına kıyasla daha yaygın olduğunu ortaya koymuştur. “Mutlu olmak için çikolata yerim” (30. madde) ifadesine çalışan kadınlar ortalama 3.5, ev hanımları ise 2 düzeyinde yanıt vermiştir. Benzer şekilde, “Stresli hissettiğimde abur cubur yerim” (28. madde) çalışan kadınlarda 3.1, ev hanımlarında ise 2 olarak belirlenmiştir. “Canım sıkılınca yerim” (23. madde) ifadesine çalışan kadınların ortalama yanıtı 3.5 iken, ev hanımlarında bu değer 2'dir. “Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur” (22. madde) sorusunda da benzer bir durum gözlemlenmiş; çalışan kadınlarda ortalama 3.2, ev hanımlarında ise 2 olarak saptanmıştır. Bu veriler, çalışan kadınların olumsuz duygu durumları karşısında yeme davranışına daha sık başvurduğunu, dolayısıyla bu bireylerde yeme farkındalığının özellikle duygusal yeme boyutunda daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. VFA'da ise en dikkat çekici fark 10. maddede görülmüş olup, bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0,008). Diğer maddelerde ise gruplar arası farklar anlamlı düzeye ulaşmamıştır. **Sonuç:** Bu çalışma, çalışan kadınların bazı yeme ve beden farkındalığı davranışlarında ev hanımlarına kıyasla daha düşük farkındalık düzeylerine sahip olabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle duygusal yeme davranışlarını içeren maddelere çalışan kadınların daha yüksek puan vermesi, bu bireylerin duygu durumlarına bağlı olarak yeme eğilimlerinin daha fazla olduğunu ve buna bağlı olarak yeme farkındalıklarının daha düşük düzeyde seyrettiğini düşündürmektedir. Ancak toplam yeme ve beden farkındalığı puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yaşam tarzı ve çalışma koşulları gibi etkenlerin farkındalık düzeyleri üzerinde belirleyici olabileceğine işaret etmekte ve literatürde yer alan benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte, örneklem sayısının sınırlı olması nedeniyle elde edilen sonuçların genellenebilirliği kısıtlıdır. Bu nedenle, farklı sosyoekonomik düzeylerden bireylerin dâhil edildiği, daha geniş örneklem gruplarıyla yapılacak ileri düzey çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yeme farkındalığı, Vücut farkındalığı, Çalışan kadınlar, Ev hanımları



P.16

ARALIKLI AÇLIĞIN KANSER TEDAVİSİNDEKİ ROLÜ

Öykü NART¹

¹Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, İstanbul

ÖZET

Aralıklı açlık (IF), belirli zaman dilimlerinde kalori alımını kısıtlayarak uygulanan beslenme stratejilerinden biridir. Son çalışmalar IF'nin kanser hücrelerinin büyümesini sınırlandırabileceğini ve metabolik yeniden programlama, hücre onarım ve otofaji gibi mekanizmaları tetikleyerek tedavi yan etkilerini iyileştirebileceğini göstermiştir. Bu makalede, IF'nin kanser tedavisindeki potansiyel faydaları ve prelinik çalışmalardan elde edilen veriler ışığında tartışılmaktadır. Aralıklı açlık, gıda alımını azaltması sağlayıp ve yağ asidi oksidasyonunu artırarak, kanser hücrelerinde aerobik glikolizden mitokondriyal oksidatif fosforilasyona geçişi tetikleyebilir ve bu da reaktif oksijen türlerinin (ROS) artmasına yol açabilir. Artan ROS kanser hücrelerinde oksidatif stres artırır ve kemoterapötik etkileri güçlendirir. Aralıklı açlık, mikrobiyota aracılığıyla mekanik veya hücre onarım ve otofaji gibi mekanizmalarından biridir (örneğin, bej yağ dokusu oluşumunu indükler). Aralıklı açlık, potansiyel olarak zararlı *Proteobacteria*'nın sayısını azaltırken, *Akkermansia muciniphila* düzeylerini artırır. Metastatik melanom ve yüksek A. *muciniphila* düzeylerine sahip hastalarda, mikrobiyotanın immünoterapide rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Klinik çalışmalarda, obezitesi olan bireylerde yararlı vücut ağırlığı kaybı etkisi nedeniyle, kanser gelişimi ve prognozu ile ilişkili metabolik ve hormonal göstergeler üzerinde aralıklı açlığın farklı uygulamalarının önemi ölçülmüştür. Aralıklı açlığın, glikoz, insülin, leptin düzeylerini düşürmesi ve kanser etiyolojisiyle ilişkili adiponektin düzeylerini artırması gibi kanser risk faktörlerini iyileştirdiği, kısa süreli randomize klinik çalışmalarda gösterilmiştir. Kısa süreli açlık uygulamasının, kemoterapi alan kadın kanser hastalarında hematolojik hasarı azalttığı; oruç tutan grupta, tedavi sonrası eritrosit ve trombosit düzeylerinin anlamlı ölçüde arttığı bildirilmiştir. Periferik kan mononükleer hücrelerde, her grupta DNA hasarı belirteçleri artarken, uzun süreli oruç grubunda bu artış daha az olmuştur. Literatürde aralıklı açlığın, prelinik ve erken klinik çalışmalar ışığında, kanser hücrelerinin metabolik adaptasyonları, büyüme sinyallerinin baskılanması ve otofaji mekanizmaları yoluyla tümör gelişimini sınırlandırabilecek potansiyel bir etkisi vardır. Aralıklı açlığın kansere karşı terapötik etkileri üzerine ümit vadeci çalışmalar olsa da, elde edilen sonuçlar doğrultusunda, aralıklı açlığın çok riskli ve hassas bir grup olan kanser hastalarında kesin sonuçlara varmak için daha kapsamlı, uzun vadeli insan çalışmalarına ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: aralıklı açlık, kanser, otofaji

P.20

KOLOREKTAL KANSER VE KURKUMİNİN ANTİ-KANSEROJENİK ETKİSİ

Gözde Bulut¹

¹Dyt., İstanbul Okan Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, İstanbul

E-posta: gozde.bulut96@hotmail.com

ÖZET

Amaç: Kolorektal kanser, gastrointestinal sistemde en sık görülen malignitelerdendir. Standart tedavilerin (cerrahi, kemoterapi, radyoterapi vb.) yan etkileri nedeniyle, destekleyici ve alternatif tedavilere olan ilgi artmıştır. Kurkumin, bağışıklık sistemini modüle eden ve inflamasyonu azaltan etkileri sayesinde dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı, zerdeçal kökenli bir polifenol olan kurkuminin kolorektal kanser üzerindeki biyolojik etkilerini klinik çalışmalar ışığında değerlendirmek ve potansiyel terapötik katkılarını ortaya koymaktır.

Yöntem: Literatür taraması, 2018-2024 yılları arasında yayımlanmış sistematik derlemeler ve klinik ön bulgular üzerinden yapılmıştır. İnceleme kapsamında kurkuminin inflamasyon, apoptoz, oksidatif stres ve tümör hücre proliferasyonu üzerindeki etkileri analiz edilmiştir. Çalışmalarda moleküler mekanizmalar ve prelinik/klinik bulgular dikkate alınmıştır. Bulgular: Kurkuminin NF- κ B, COX-2, IL-6 ve TNF- κ gibi pro-inflamatuar sitokinleri baskılayarak inflamatuvar yanıtı azalttığı; kanser hücrelerinde apoptozu artırarak tümör büyümesini yavaşlattığı görülmüştür. Ayrıca kurkuminin antioksidan etkisiyle DNA hasarını önleyebileceği, bağırsak mikrobiyotasını dengeleyerek bağışıklık sistemini destekleyebileceği belirtilmiştir. Klinik çalışmalar, kurkuminin yaşam kalitesini artırma ve kemoterapiye bağlı yan etkileri azaltma potansiyelini göstermektedir.

Sonuç: Kurkumin, kolorektal kanser tedavisinde tamamlayıcı bir terapötik ajan olarak dikkat çekmektedir. Ancak sınırlı biyoyararlanımı, klinik kullanım potansiyelini kısıtlamaktadır. Bu nedenle, çeşitli farmasötik formülasyonlarla biyoyararlanımın artırılması, kurkuminin terapötik etkinliğini anlamlı ölçüde yükseltebilir. Mevcut prelinik ve erken dönem klinik veriler umut verici olmakla birlikte, kurkuminin etkinliği ve güvenliği konusunda net sonuçlara ulaşabilmek için daha fazla sayıda, randomize kontrollü çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar kelime: Kurkumin, Kolorektal Kanser, İnflamasyon, Apoptoz, Antioksidan

