



# **TARÇIN:**

**İstanbul Gelişim Üniversitesi**

**Sağlık Bilimleri Fakültesi**

**Beslenme ve Diyetetik Bölümü**

**Öğrenci Dergisi**

**İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları**

**2024**



İSTANBUL  
**GELİŞİM**  
**ÜNİVERSİTESİ**

**TARÇIN:**

**İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi**  
**Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğrenci Dergisi**  
Sayı: 2023-2024 • ISSN: 2459-0045 & e-ISSN: 2791-6499

**İstanbul Gelişim Üniversitesi Adına Sahibi**  
Prof. Dr. Bahri ŞAHİN

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yüksel BARUT

**Dergi Sorumlu Müdür ve Editörü**  
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri ÖZKARABULUT

**Yazı İşleri Müdürü**  
Dr. Öğr. Üyesi Hande Nur ONUR ÖZTÜRK

**Yayına Hazırlayan**  
Uzm. Ahmet Şenol ARMAĞAN

**Fotoğraf, Yazı ve Röportajlar**  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencileri

**Kapak Tasarımı**  
Ayşe DEMİR

**ii - TARÇIN**

© İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları  
Sertifika No: 47416  
Her hakkı saklıdır. All rights reserved.

**İLETİŞİM:**

**İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi,**  
**Cihangir Mah. Şehit Jandarma Komando Er Hakan Öner Sok.**  
**No: 1 34310 Avcılar / İstanbul / TÜRKİYE**  
**Tel: +90 212 4227000 Dahili: 7332 Belgeç: +90 212 4227401**  
**E-posta: [igutarcin@gelisim.edu.tr](mailto:igutarcin@gelisim.edu.tr)**  
**Ağ sayfası: <http://www.gelisim.edu.tr>**

**Baskı ve cilt:**

Anka Matbaa  
Sertifika No: 44889  
Tel: +90 212 5659033 - 4800571 E-posta: [ankamatbaa@gmail.com](mailto:ankamatbaa@gmail.com)

İstanbul Gelişim Üniversitesi yayını olan Tarçın Dergisi, yılda bir kez yayımlanan hakemsiz öğrenci dergisidir. Dergideki düşünce, görüş, varsayım veya tezler eser sahiplerine aittir; İstanbul Gelişim Üniversitesi sorumlu tutulamaz. Dergide yazısı bulunan kişi veya kuruluşlar bu kuralları kabul etmiş sayılır.

## Genel Yayın Yönetmeninden...

### Değerli TARÇIN Okurları,

2014-2015 eğitim öğretim yılı sonunda ilk sayısı çıkan TARÇIN her sayısında daha güzel, içeriği daha dolu olarak çıktı. 2023-2024 eğitim öğretim yılı sonunda çıkan bu sayı ile 10. yılını tamamladı. 2024 yılı haziran ayında 9. Dönem Mezunlarımızı veriyoruz. Öğrenci odaklı TARÇIN'ın temeline ilk taşı koyan, bu sayıya ulaşmasını görev yaptığı sürede aksatmadan gerçekleştiren Dr. Öğr. Üyesi Ayşe H. ÖZKARABULUT, onun yanında yer alan öğrencilerimiz ve çalışma arkadaşlarımla ilk sayıda yaşadığımız mutluluğu kelimeler ile tanımlama olanağı bulamıyorum. Bu yazıyı yazmadan önce bugüne kadar çıkan tüm sayıları irdelediğim zaman mutluluğum daha da arttı, anılarım canlandı. Çünkü bireyi yaşama bağlayan, yaşadığı yıllar değil anlar ve anılardır. Her bir sayısında katkısı olan güzel insanların bugün gelmiş olduğu yerler, ulusumuza sağladığı ve sağlayacağı yararlar, ışık taşıyan ellerin değiştiğinin, taşınan ışığın ise ölümsüz olduğunun bir simgesi olarak karşımıza çıktı. Öğretim elemanı arkadaşlarım ile öğrencilerimizin başarısı bizi her zaman gururlandırdı. Sizlere örnek olmak, doğruya, iyiye, güzele, başarıya ulaşmak istiyorsanız rahatınızı bozmanız gerektiğini öğretti. Ben ve çalışma arkadaşlarım, *"Öğretmenler! Cumhuriyet'in fedakâr öğretmen ve eğitimcileri, yeni nesli sizler yetiştireceksiniz. Ve yeni nesil sizin eseriniz olacaktır. Eserin kıymeti, sizin beceriniz ve fedakârlığınızın derecesiyle orantılı olacaktır. Cumhuriyet fikren, ilmen, fennen, bedenen kuvvetli ve yüksek karakterli koruyucular ister. Yeni nesli, bu özellik ve kabiliyette yetiştirmek sizin elinizdedir... Sizin başarınız Cumhuriyet'in başarısı olacaktır"* diyen Mustafa Kemal ATATÜRK'ün yapmış olduğu görev tanımına

özenle uymaya çalıştık. Her öğretmenin çok iyi bir öğrenci olması gerektiğini unutmadık. Sizler de yaşamınız boyunca öğrenci kalmak için çaba harcayın. TARÇIN'ın çıkarılması için emek harcayan, katkıda bulunan, okuyan herkese teşekkür ediyor, sağlık, başarı, mutluluk dolu bir yaşam diliyor, bugüne kadar mezun olan Beslenme ve Diyetetik Bölümü tüm öğrencilerinin gözlerinden öpüyorum.

**Dr. Öğr. Üyesi A. Yüksel BARUT**

**Genel Yayın Yönetmeni**

## **Editörden...**

Bu dergi yazılarıyla katkıda bulunan tüm öğrencilerimiz, Yazı İşleri Müdürü bendeniz ve sevgili Editörümüz Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri ÖZKARABULUT'un katkılarıyla bugüne ulaşmıştır.

Yayımlanacak 2023-2024 sayımızın heyecanını siz sevgili okuyucularımızla paylaşmaktan mutluluk duyuyorum.

Desteğiniz, katılımınız ve ilginizle bu yolculuğu birlikte daha anlamlı ve unutulmaz kılacağız.

Sevgi ve saygılarımla.

[v - TARÇIN](#)

**Dr. Öğr. Üyesi Hande Nur ONUR ÖZTÜRK**

**Yazı İşleri Müdürü**



# İÇİNDEKİLER

<i>Genel Yayın Yönetmeninden</i>	<i>iii</i>
<i>Editörden</i>	<i>v</i>
<i>İçindekiler</i>	<i>vii</i>
<i>Özetler</i>	<i>viii</i>
ALERJİ DURUMLARINDA BESLENME.....	1
ANNE SÜTÜ.....	7
NOVA SİSTEMİ ve BESLENME.....	11
BESLENMEDE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE BİR ETKİ: PSİKOBYOTİKLER .....	15
NUTRITIONAL POLICIES for SCHOOL-AGED CHILDREN in TÜRKİYE .....	23
PİŞİRME YÖNTEMLERİ ve SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ .....	27
KARDİYOVASKÜLER HASTALIKLAR ve KAHVE İLİŞKİSİ .....	33
YEŞİL ÇAY .....	37
TİP 2 DİYABETLİ BİREYLERDE FONKSİYONEL BESLENME .....	41
SEZGİSEL BESLENME ve OBEZİTE.....	47
TAŞ DEVRİ DİYETİ ve BESLENME ÜZERİNE ETKİLERİ.....	51
BİLDİRİLER.....	56

# ÖZETLER

## Alerji Durumlarında Beslenme

- Besin alerjisi, besin alındıktan sonra ortaya çıkan tekrarlayan immün yanıt ile ilişkili reaksiyonlarının tümü olarak tanımlanmaktadır.

## Anne Sütü

- Anne sütü ile yapılan yeni nesil dizileme çalışmaları sonucunda, anne sütünün kendine özgü mikrobiyota içeriğine sahip olduğu gösterilmiştir.

## NOVA Sistemi

- Gıdaları tüketimden önceki işleme seviyelerine göre kategorize edip, gıda üretim politikaları ve endüstriyel gıda işleme için hızla bir standart haline gelmektedir. Bu sistemde gıdalar kalitelerine, amaçlarına ve işleme derecelerine göre gruplandırılmaktadır.

## Psikobiyotikler

- Psikobiyotikler yeterli miktarda alındıklarında, bağırsıklık sistemi ve sinir sistemi gibi metabolik yollar ile beyin-bağırsak eksenini oluşturan sistemler aracılığıyla merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan, psikiyatrik hastalıklarda fayda sağlayan, depresyon ve kaygı giderici özelliklere sahip olan probiyotik mikroorganizma grubu olarak belirtilmektedir.

## Nutritional Policies for School-Aged Children in Türkiye

- The manuscript sheds light on the methods used in schools to promote a well-rounded diet, educate about obesity, and encourage healthier food selections.

## Piştirme Yöntemleri ve Sağlık Üzerine Etkileri

- Besinleri pişirmede amaç; besin güvenliğini arttırmak, sindirimini kolaylaştırmak aynı zamanda besinlerin kendilerine özgü tat, koku ve besin öğelerini kaybetmemelerini sağlamaktır.

## Kardiyovasküler Hastalıklar ve Kahve

- Geçmişte yapılan epidemiyolojik çalışmalarda kahve ve kafein tüketiminin potansiyel olarak sağlığı olumsuz yönde etkilediği düşünülse de, son zamanlarda yapılan araştırma sonuçları kahve tüketiminin bazı kronik hastalıkların riskini azaltmada etkin olabileceği görüşü bulunmaktadır.

## Yeşil Çay

- Yeşil çay, doğadaki en zengin polifenol kaynağıdır. Çay, güçlü antiinflamatuvar, antibakteriyel, antiviral, antimutajenik ve yaşlanmayı geciktirici özelliklere sahiptir.

## Tip 2 DM Bireylerde Fonksiyonel Beslenme

- Diabetes Mellitus pankreasın insülin salgısının tamamen, kısmen yetersizliği veya fonksiyon bozukluğu sonucunda meydana gelen hiperglisemi ile karakterize karbonhidrat, lipid ve protein metabolizmasının bozulduğu bir hastalıktır.

## Sezgisel Beslenme ve Obezite

- Sezgisel yeme, duygusal ve çevresel uyarılardan etkilenmeden fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine cevap olarak geliştirilen diyet dışı bir yaklaşımdır.

## Taş Devri Diyeti ve Beslenme Üzerine Etkisi

- Taş devri diyeti ya da diğer ismiyle paleo diyeti insanların Paleolitik veya "Eski Taş Devri" döneminde yediği diyetin modern yorumudur. Protein ağırlıklı bir diyet olup az işlem görmüş veya hiç işlem görmemiş besinlerden oluşur.





olarak algılayıp bunlara karşı IgE tipi antikorlar üretmesi ile başlar.

Duyarlı olan bireyler aynı besinle karşılaştığında daha önce oluşmuş olan IgE antikorlarına bağlanır ve mast hücrelerinden başlıca histamin olmak üzere birçok maddenin salınmasına neden olur. Klinik bulgular, bu maddelerin etkisine bağlı olarak gelişmektedir. Besin alerjileri anafilaktik reaksiyonların en önemli nedenlerinden birisidir. Besin alerjileri her ne kadar çocukluk döneminde sıklıkla karşımıza çıkıyor olsa dahi yetişkinlikte de görülme ve yeni bulgu verme olasılığı yüksektir.

En sık görülen besin alerjileri yumurta, balık, soya, kuruyemişler (fındık, ceviz, antep fıstığı, vb), kabuklu deniz ürünleri, yer fıstığı, buğday, bakliyatlar, susam, inek sütü alerjileridir. Fakat besinlerin içerdiği protein yapısındaki alerjenler diğer alerjenler ile benzerlik gösterebilir. Örneğin polen alerjisi hastalarda kivi, muz, elma, şeftali gibi bazı meyvelerin tüketimi ile alerjik reaksiyon gösterilebilir. Çapraz reaksiyon sonucu gelişen bu durum oral alerji sendromu olarak tanımlanmaktadır.

Besin alerjilerinde nasıl tanı konulmalıdır?

- Tüketilen besinin cinsi ve ne kadar tüketildiği,
- Belirtilerin ne zaman ortaya çıktığı,
- Daha önceden ve daha sonra benzer reaksiyonların olup olmadığı,
- Belirtilerin özellikleri takip edilmeli ve not edilmelidir. Besin tüketildiğinde gerçekleşen reaksiyonu fotoğraflamak iyi bir seçenektir.

Anne sütü alan bebeklerde genellikle ek gıdalara başladıktan sonraki dönem ciltte ürtiker, kızarıklık, ya da egzama şeklinde alerji bulguları görülebilir. En sık inek sütü, yumurta, buğday, soya, yer fıstığı, kuruyemişler, balık ve deniz ürünleri alerjik reaksiyonlara yol açar. Alerji için riskli olan besinlerin büyük kısmı büyümede oldukça etkilidir. Anne sütü bebek beslenmesinin en ideal yoludur. Alerjik reaksiyona neden olma olasılığı daha düşüktür, sindirimi kolaydır ve bebeğin bağışıklık sistemini güçlendirir. Fakat anne diyetindeki alerjik proteinler anne sütü ile bebeğe geçerek alerjik reaksiyon göstermesine yol açabilir. Annenin beslenmesinden bu besinleri çıkararak bebeğin semptomlarının azaldığı gözlemlenmiştir. İleri düzeyde alerjik bebeklerde ise annenin bebeğini emzirmesi risk teşkil eder ve hipoalerjenik formllar ile büyüme ve gelişmenin devamı sağlanır.

Alerjik besinler protein, kalsiyum, demir gibi besin ögelerinden zengin olduğundan çocuğun beslenmesinden çıkarılması durumunda büyüme ve gelişmeyi olumsuz etkilemesi söz konusudur. Bu durumda diyetisyenin hazırlayacağı beslenme planı ile diyetten çıkarılacak besinlerin yerine alternatif ürünlerin eklenmesi gerekir hasta izlenip takip edilmelidir. ocuk hastanın vücut ağırlığı, boy, persentil eğrisi takibi yapılmalıdır.

Besin alerjileri tedavisindeki genel prensipler;

- Alerjen besinin saptanması
- Hasta ve ailenin eğitimi
- Komplikasyon izlemi
- Reaksiyonların tedavisi

- Acil durumların tedavisi
- Sorunlu besinlerin diyetten çıkarılması
- Uygun alternatif besinin seçilmesi olmalıdır.

## Yaygın Görülen Alerjilerde Beslenme



***İnek sütü alerjisinde beslenme:*** Diğer alerji türlerinde olduğu gibi sorumlu besin olan inek sütü, yoğurt, kefir, peynir, dondurma, tereyağ gibi inek sütü ve ürünleri diyetten çıkarılır. İnek sütü Ca, P, B2, B12 vitamini, protein ve lipitler için zengin bir kaynaktır. Bu besine alerjisi olan kişiler bu kaynaklardan yetersiz kalacağı için başka kaynaklardan besin maddeleri karşılanmalıdır. Ca ve D vitamini ek olarak diyeteye eklenmelidir.

***Yumurta alerjisinde beslenme:*** İnek sütünden sonra sık görülen alerji türüdür. Alerji durumu saptanması sonrasında omler, krep, mayonez, unlu mamüller gibi yumurta ve yumurta içeren gıdalar diyetten çıkarılır. İçerdiği besin öğeleri diğer gıdalardan

karşılanabildiği için diyetten çıkarılması herhangi bir besin eksikliğine neden olmaz.

**Buğday alerjisinde beslenme:** Tam tahıllılar niasin, tiamin, riboflavin ve demir için önemli kaynaklardır. Ayrıca lif, Mg ve B6 vitamini açısından zengindir. Alerjide buğday ve buğday içeren besinler diyetten çıkarılmalıdır.

### **Çocuklarda Besin Alerjileri Kalıcı mıdır?**

Besin alerjileri çocuklarda ve erişkinlerde düzelme eğilimi gösterir. Bu nedenle belli aralarla hastalar değerlendirilip, yükleme testi yapılarak düzeliyor düzelenmediği takip edilmelidir. Süt, yumurta, buğday ve soya alerjileri yıllar içinde çoğunlukla düzeler. Buna karşılık kuruyemiş, balık ve kabuklu deniz hayvanları alerjilerinin düzelmesi daha nadirdir.

### **KAYNAKLAR**

Saygı B. Çocuklarda gıda alerjileri. *Beykoz Akademi Dergisi*. 2022;2(1):151-166.

Özhan AK. Çocuklarda besin alerjilerine güncel yaklaşım. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022;15(Özel Sayı-1) 21. Mersin Pediatri Günleri Bildiri Kitabı):18-23.

Akyüz HC. Besin Alerjisi Olan Çocukların Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi. (Uzmanlık tezi) Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, 2018.

Demir E. (2019). Alerjik hastanın beslenmesine akılcı yaklaşım. *Klinik Tıp Pediatri Dergisi*. 2019;11(2):94-102.



# ANNE SÜTÜ

Arjin ŞEDAL\*, Özge KOÇAK\*\*

Anne sütü ile beslenme, yaşamın erken döneminde mikrobiyota kompozisyonunu etkileyen önemli bir faktördür. Anne sütü ile yapılan yeni nesil dizileme çalışmaları sonucunda, anne sütünün kendine özgü mikrobiyota içeriğine sahip olduğu gösterilmiştir. Anne sütü doğumdan itibaren altı ay sonuna kadar olan dönemde, bebeğin tüm besinsel gereksinimlerine tek başına cevap verebilen tamamen doğal bir gıdadır. İlk altı ayda, tıbbi bakımdan gerekli olmadıkça bebeğe anne sütü dışında hiçbir ek gıda verilmemelidir, sadece anne sütü verilmelidir. Altı aydan sonra ayına uygun besinler olacak şekilde alınan besinlerin yanında emzirmeye de iki yaşın sonuna kadar devam edilmelidir. Anne sütü ile beslenmenin bebeğe ve anneye emzirme sırasında olduğu kadar



7 - TARÇIN

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [arjin.sedal1@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:arjin.sedal1@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [ozge.kocak1@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:ozge.kocak1@ogr.gelisim.edu.tr)

ileri dönemlerinde, yaşamda da pek çok fayda sağladığı belirlenmiştir.

Anne sütü karbonhidrat, yağ asidi, protein, vitamin, mineral ve biyolojik olarak aktif bileşenler içermektedir. Anne sütünün yaklaşık %87'si sıvıdan oluşmaktadır bu içeriği nedeniyle bebeğin ilk 6 ay içinde anne sütü dışında su da dahil olmak üzere herhangi bir sıvıya ihtiyacı yoktur. Anne sütünün protein içeriği 1.1 g/dl dir anne sütü bu içeriği nedeniyle doğumdan itibaren 6 ay boyunca bebeğin protein ihtiyacını tamamen karşılar. Bu protein içeriğinin %60'ını sindirimi daha kolay olan ve biyolojik değeri daha yüksek olan whey protein oluşturmaktadır. Anne sütünde bulunan biyoaktif bileşenler immun sistem gelişimini sağlamakta ve yenidoğanı patojen mikroorganizmalara karşı korumaktadır. İmmunoglobulinler, oligosakkaritler, laktoferrin, lizozim, yağ asitleri anne sütünde bulunan biyoaktif bileşenler arasındadır.

8 - TARÇIN

Ayrıca anne sütünde bulunan yararlı mikroorganizmalar (özellikle Bifidobacterium türleri) yenidoğanın barsak mikrobiyotası gelişimini sağlamaktadır. Barsak mikrobiyotası ise yenidoğanın immun sistem gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Özellikle anne sütü oligosakkaritleri yenidoğanın barsak mikrobiyotası gelişimine yardımcı olmaktadır. Tüm bu özellikleri ile anne sütü ile beslenme yenidoğanın barsak mikrobiyotası ve immun sistem gelişimini sağlaması açısından oldukça önemlidir.





## ANNE SÜTÜNÜN BEBEĞE YARARLARI

- Kolay sindirilir.
- Hijyeniktir.
- Zeka gelişimi destekler.
- Damak ve çene gelişimini sağlar.
- Diş çürüklerini önler.
- İshal ve kabızlıktan korur.
- Bebeği rahatlatır, gevşetir ve uykuya dalmasını kolaylaştırır.
- Bebek ile anne arasında sevgi bağı kurulmasını sağlar.

## EMZİRMENİN ANNEYE FAYDALARI

- Doğumdan sonra ağırlık kontrolüne yardımcı olur.
- Rahim kanamalarını önleyicidir.
- Ruh sağlığını korur.
- Yumurtalık ve meme kanserini koruyucu etki gösterir.
- Annenin doğumdan sonra iyileşmesini hızlandırır.
- Kemik erimesini önler.

## ANNE SÜTÜNÜ ARTIRANLAR

- Tensel temas
- Bol su tüketimi
- Sık emzirme
- Sulu meyve ve sebzelerin tüketimi
- Doğru teknikle emzirme
- Annenin psikolojik durumunun iyi olması
- Memenin devamlı boşaltılması

## ANNE SÜTÜNÜ AZALTANLAR

- Bebeğe biberon ve emzik verilmesi
- Annenin bebeğinden uzun süre ayrı kalması
- Bebeğe ilk 6 ay içerisinde anne sütü dışında farklı besin verilmesi
- Stres, yorgunluk, hastalık durumun
- Meme ucu problemleri
- Sigara ve alkol kullanımı

## KAYNAKLAR

Göbel P. Anne ve çocuk beslenmesi. Hedef Yayıncılık; Ankara, 2022.

Kabaran S. Kadın sağlığı ve mikrobiyota. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics* 2016;2(2):7-11.

Gür E. Anne Sütü ile Beslenme. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, 2007.

## NOVA SİSTEMİ ve BESLENME

Büşra Nur MENDEŞAĞU\*, Damlanur AYLAA\*\*



Gıdaları tüketimden önceki işleme seviyelerine göre kategorize edip, gıda üretim politikaları ve endüstriyel gıda işleme için hızla bir standart haline gelmektedir. Bu sistemde gıdalar kalitelerine, amaçlarına ve

11 - TARÇIN

işlenme derecelerine göre gruplandırılmaktadır. NOVA tüm besinleri ve besin ürünlerini 4 gruba ayırır. Bu gruplar;

### Grup 1- İşlenmemiş veya Minimal Düzeyde İşlenmiş Gıdalar:

İşlenmemiş gıdalar, bitkilerin veya hayvanların yenilebilir kısımlarıdır. Minimal işlenmiş gıdalar, yenilmeyen veya istenmeyen parçaları çıkarılmış ve uygun gıda işleme teknikleriyle elde edilen doğal besinlerdir. Bu işlem doğal besinleri korumak, depolamaya uygun hale getirmek, güvenli, yenilebilir ve tüketilmesi daha keyifli hale getirmek için oluşturulmuştur. ÖRNEK: Kurutulmuş veya dondurulmuş meyve ve sebzeler, pastörize süt

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [busra.mendesagu@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:busra.mendesagu@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [damlanur.ayla@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:damlanur.ayla@ogr.gelisim.edu.tr)



## Grup 2- İşlenmiş Mutfak Malzemeleri:

Genellikle kendi başlarına yenmeyip diğer gıdaların hazırlanmasında kullanılan bileşenlerdir. Bu işlemin amacı, ev ve restoran mutfaklarında Grup 1 yiyeceklerini hazırlamak, kullanıma uygun dayanıklı ürünler haline getirmektir.

ÖRNEK: Et suları, konserveler, tereyağ, tuz, şeker, bal

## Grup 3- İşlenmiş Gıdalar:

İşlenmiş gıdalar; raf ömrünü uzatmak, tatlandırmak veya görünümünü iyileştirmek için değiştirilmiş olan besinlerdir. Grup 1 gıdalara Grup 2 maddeleri eklenerek oluşturulan ürünlerdir. Bu işlemin amacı, besinin orijinal özelliklerini koruyarak ve



mikrobiyal kontaminasyona karşı besini dayanıklı hale getirmektedir.

ÖRNEK: Konserve sebzeler, tütsülenmiş et, katkısız ve geleneksel peynir ve ekmek



#### **Grup 4- Ultra İşlenmiş Gıdalar:**

İşlenmiş gıdaların aksine, gıda katkı maddeleri içeren endüstriyel olarak üretilen, yemeye hazır veya ısıtılmaya hazır formülasyonlardır. Bu

işlemin amacı, tüm besin gruplarının yerini alacak şekilde tasarlanmış, lezzetli ve düşük maliyeti ile yüksek kârlı besinler elde edilmektedir. ÖRNEK: Gazlı içecekler, hayvansal ürünler (salam, sosis), paketlenmiş tatlı ve tuzlu atıştırmalıklar

Ultra işlenmiş gıdaların lezzetlerinin güzel, kolay ulaşılabilir ve ucuz olmaları tüketiminin fazla olmasına sebep olur. Bunun sonucunda sağlıksız beslenme ile morbidite ve mortaliteyi arttırdığı gözlemlenmiştir. Ayrıca tip-2 diyabet, obezite, kardiyovasküler ve gastrointestinal hastalıklarını etkiler. Bu yüzden ultra işlenmiş besinlerin yüksek miktarda tüketiminden kaçınılmalıdır.

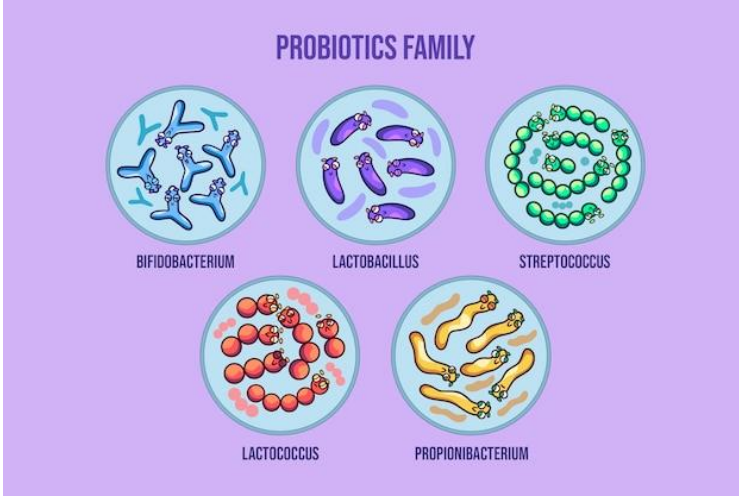
## **KAYNAKLAR**

Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra-processed foods and health outcomes: a narrative review. *Nutrients*. 2020;12(7):1955.

Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019; 22(5):936-941.

# BESLENMEDE RUH SAĞLIĞI ÜZERİNE BİR ETKİ: PSİKOBİYOTİKLER

Elif Sena ARAÇLI\*, Süreyya BALLI\*\*, Hilal DURGUT\*\*\*



15 - TARÇIN

Bir mikroorganizmanın probiyotik olarak sayılabilmesi için; insanların mide-bağırsak sisteminde doğal olarak bulunuyor olması, bağırsak florasını başta patojen bakteriler olmak üzere istenmeyen mikroorganizmalara karşı koruyan antimikrobiyel bileşenler üretebilmesi, mide asidi, safra tuzları, oksijen ve

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik İngilizce Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [200509383@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:200509383@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [sureyya.balli@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:sureyya.balli@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [hilal.durgut@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:hilal.durgut@ogr.gelisim.edu.tr)

enzimlere karşı stabilitesini koruyabilmesi, bağırsak duvarına yüksek oranda tutunabiliyor olması, antibiyotiklere karşı dirençli olması ve insan sağlığına fayda sağlıyor olması gerekmektedir. Psikobiyotik tanımı ilk kez psikiyatrist Ted Dinan tarafından 2013 yılında yapılmış ve “psikobiyotikler” terimi, psikiyatrik hastalıkların tedavisinde potansiyel uygulamalar öneren yeni bir probiyotik sınıfı olarak tanımlanmıştır. Psikobiyotikler yeterli miktarda alındıklarında, bağışıklık sistemi ve sinir sistemi gibi metabolik yollar ile beyin-bağırsak eksenini oluşturan sistemler aracılığıyla merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan, psikiyatrik hastalıklarda fayda sağlayan, depresyon ve kaygı giderici özelliklere sahip olan probiyotik mikroorganizma grubu olarak belirtilmektedir. Yaygın psikobiyotik bakteriler Lactobacilli, Streptococci, Bifidobacteria, Escherichia ve Enterococci familyasına aittir. Beyin ve mide-bağırsak sistemi arasındaki iki yönlü ilişki bu bakterilerden etkilenir. Enterik sinir sisteminde bulunan nöronlar, bağırsak mikrobiyotasının ürettiği nörokimyasallarla doğrudan etkileşime girer ve böylece merkezi sinir sistemine giden sinyalleri etkiler.

Psikobiyotikler, özel bir probiyotik sınıfı olarak, nörotransmitterlerin, kısa zincirli yağ asitlerinin, enteroendokrin hormonlarının ve anti-inflamatuar sitokinlerin üretimini üretme veya uyarma yetenekleri bakımından geleneksel probiyotiklerden farklıdır. Psikobiyotikler, 2013 yılında psikiyatrik hastalığı olan hastalar tarafından yeterli miktarda tüketildiğinde sağlığa yararlı etkiler gösteren canlı mikroorganizmalar olarak ifade edilmiştir. Psikobiyotikler, duygusal, bilişsel, sistemik ve nöral indekslerdeki değişikliklerle karakterize edilen anksiyolitik ve antidepresan etkiler gösterir. Çok sayıda çalışma, GI hastalıklarına ek olarak stres, anksiyete, nöroinflamasyon, Alzheimer ve Parkinson hastalıkları gibi nörodejeneratif hastalıklar alanlarında olumlu etkilerle



psikobiyotiklerin uygulanmasını ilişkilendirmiştir. Psikobiyotikler; nöral uyarıcı-dengeleyici, ruh halinin düzenlenmesinde, bilişsel işlevlerin ve öğrenmenin kontrol edilmesinde önemli roller oynayan gama-aminobütirik asit, serotonin, katekolaminler, asetilkolin, glutamat ve beyin kaynaklı nörotrofik faktör dahil olmak üzere birçok nörotransmitterleri ve proteinleri salgırlar. İnsanlarda olumlu fiziksel ve psikolojik etkiler ile yakından ilişkili olduğu bilinen oksitosin hormonu seviyesini ise artırmaktadır. Ayrıca iltihaplanmayı önleyerek, “stres hormonu” olarak da bilinen kortizol seviyesini düşürürler ve bu sayede; anksiyete, depresyon, otizm spektrum bozukluğu, multipl skleroz (MS), diyabetik nöropati, Anoreksiya Nervosa, Parkinson hastalığı ve Alzheimer Hastalığı gibi nörodejeneratif ve nörogelişimsel bozuklukların iyileştirilmesine katkı sağlayabilirler. Son beş yılda, bazı psikobiyotik suşlarının iltihabı inhibe ettiği ve kortizol seviyelerini düşürdüğü bildirildi, bu da anksiyete ve depresyon semptomlarının iyileşmesine neden oldu. Psikobiyotikler, otizm spektrum bozukluğu (ASD), Parkinson hastalığı (PD) ve Alzheimer hastalığı (AD) dahil olmak üzere nörodejeneratif ve nörogelişimsel bozuklukların iyileştirilmesinde etkilidir. Psikobiyotiklerin kullanımı, PH'li hastaların GI fonksiyonunu, OSB semptomlarını, motor fonksiyonlarını ve AH'li hastalarda bilişiyi iyileştirebilir. Bununla birlikte, psikobiyotiklerin zihinsel ve nörolojik durumlar / bozukluklar üzerindeki etkilerine dair kanıtlar sınırlı kalmaktadır. Psikobiyotiklerin gelecekte çeşitli psikiyatrik bozuklukların tedavisi olarak etkinliklerini ve mekanizmalarını belirlemek için daha ileri çalışmalara ihtiyaç vardır.

Bağırsakta nörotransmitter konsantrasyonu arttığında, bağırsak hücrelerinin beyine molekül iletmesi tetiklenir ve ruh sağlığını bozan durumların iyileşmesi sağlanabilir. Psikobiyotik özelliklere

sahip mikroorganizma türleri başlıca Lactobacillus, Lactococcus ve Bifidobacterium'dur.

## **Psikobiyotiklerin Uyku İle İlişkisi**

Psikobiyotikler ve Uykusuzluk Uykusuzluk ve uykuya dalmada güçlük çekme oldukça yaygın görülen bir hastalıktır. Yetişkin bireylerin yaklaşık %20-30'u kronik uyku sorunları çekmektedir. Uyku düzeni yaşla birlikte farklılaşabilmektedir. Özellikle bebeklerin günde 10 ile 14 saat arasında uyuması beklenirken daha ileri yaştaki bireylerin günde 7-8 saat uyuması ideal olarak belirtilmektedir. Genç yetişkinlerle karşılaştırıldığında, uykusuzluk orta ve yaşlı yetişkinlerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İleri yaştaki yetişkinler, genç yetişkinlere göre uykuyu sürdürmekte daha fazla güçlük çekmekte ve bu da toplam uyku süresinin ve uyku kalitesinin azalmasına neden olmaktadır.



Uykusuzluk tedavisi için farklı ilaçlar kullanılsa bile çoğu potansiyel yan etkileri nedeniyle uzun süreli kullanım için önerilmemektedir. Uykusuzluğun ve oldukça rolü faydalı araştırılmıştır. gastrointestinal disfonksiyonun birbirini

etkilediği ve aralarında çift yönlü aktif bir ilişki olduğu çalışmalarca bildirilmiştir.

### **Psikobiyotik Gıdalar**

Bağırsak mikrobiyotası, diyetten belirli besinlerin emilme yeteneğini artırarak veya yutulan diyetle bulunmayan besinleri sentezleyerek konakılarına besinsel faydalar sağlar, boylce konakçı nöroaktif-bileşik üretimini arttırır. Diyet, bağırsak mikrobiyotasını şekillendirmede, mikrobiyal çeşitliliği ve metabolik kapasitelerini korumada önemli bir rol oynar. Bağırsak mikrobiyomu tarafından nöroaktif bileşiklerin üretimi, konakçı diyet içeriğine (amino asitler, diyet karbohidratları, proteinler ve yağlar) dayanabilir.

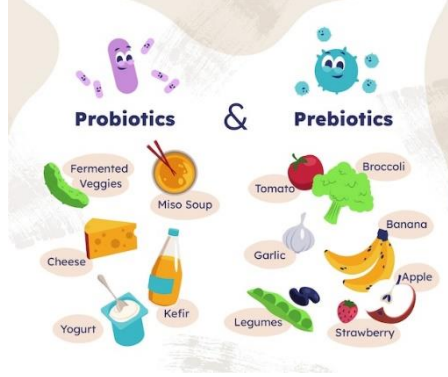
Farklı psikobiyotik türlerinin bağırsak mikrobiyal florasını modüle ederek bireylerin bağırsak mikrobiyotasını iyileştirme amacıyla gıda olarak alındığında başarılı olduğu gözlenlenmiştir. Psikobiyotiklerden zengin bir diyet ve fiziksel aktivite kombinasyonunun kısmen mikrobiyom bağırsak-beyin ekseninin işlevlerini değiştirerek, konakçının sağlığını, davranış ve ruh halini etkilediği gösterilmiştir.

### **Psikobiyotikleri Hayatınıza Dahil Etmenin Yolları**

Psikobiyotikleri yaşama dahil etmenin en iyi yolu probiyotik takviyeleri ve fermente gıdaları diyete dahil etmektir. gnlerde belirli yararlı probiyotikler açısından yüksek yoğurt tknetmek, yemeklerde protein olarak fermente ürünler kullanmak, miso ile yiyecekleri tatlandırmak ve sandvilere, salatalara turşu eklemek günlük probiyotik alımını artırmanın birkaç yoludur.

## Psikobiyotik Diyet

Psikobiyotik diyet, bağırsak sağlığını ve ruh sağlığını desteklemek amacıyla uygulanan bir beslenme uygulamasıdır. Bu diyet, bağırsak mikrobiyotasının dengesini sağlar ve beyin-gut eksenini etkileyen besinleri içerir. Psikobiyotik diyet, bağırsak mikrobiyotasındaki faydalı bakterilerin çoğalmasını teşvik ederken, inflamasyonu azaltmaya ve stresle başa çıkmaya yardımcı olabilecek besinlerin tüketimini amaçlar.



Psikobiyotik diyetin temel ilkelerinden biri probiyotik ve prebiyotik içeren gıdaların tüketimidir.

- Probiyotikler, bağırsak sağlığını destekleyen yararlı bakterilerdir. Yoğurt, kefir, fermente sebzeler (lahana turşusu, kimchi), miso gibi besinler ve probiyotik takviyeler gibi gıdalarda bulunurlar. Bu gıdaları düzenli olarak diyeteye eklemek, bağırsak mikrobiyotasının dengesini iyileştirmeye yardımcı olur.
- Prebiyotikler, probiyotiklerin büyümesini teşvik eden besin lifleridir ve bağırsak mikrobiyotasının sağlıklı bir şekilde çoğalmasını teşvik eder. Soğan, sarımsak, muz, enginar, kepekli tahıllar, narenciye gibi prebiyotik özelliklere sahip besinleri günlük diyeteye eklemek, bağırsak sağlığını destekler.
- Ek olarak, psikobiyotik diyet, anti-inflamatuar özelliklere sahip besinlerin tüketimi de oldukça önemli bir yere sahiptir. Omega-3 yağ asitleri, avokado, zeytinyağı, omega-3 yağ

asitleri açısından zengin balık (somon, sardalye), ceviz, badem, chia tohumu ve yeşil yapraklı sebzeler gibi besinlerin anti-inflamatuar özellikleri vardır. Bu besinler beyin sağlığını destekler ve aynı zamanda stresle başa çıkmaya yardımcı olarak zihinsel sağlığı destekler.

Beslenme şeklimiz davranışlarımızı ve ruh halimizi etkilemektedir. Bu sebeple ortaya çıkan pek çok rahatsızlık bulunmaktadır. Bu rahatsızlıkların temelinde yer alan pek çok faktör bulunmaktadır ancak beslenme davranışımız bu yönde etkin olan en önemli ve en kolay üstesinden gelebileceğimiz etkidir. Beslenme düzenimizi ne şekilde ve ne yönde değiştirebileceğimize dair bulguların yer aldığı ve psikolojik sağlığımızı arttırmaya yönelik iyileştirmelerin yer aldığı bu araştırma, konu kapsamı bakımından irdelenerek ele alınmaktadır. Değerlendirme neticesinde bir giriş niteliğinde olan bu araştırma, gelecekte gerçekleştirilecek benzer konular için incelenmesi açısından temel oluşturmuş olmaktadır.

## KAYNAKLAR

Acar B, Kanca B. Psikobiyotikler: depresyon ve anksiyete ile ilişkisi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022;31:101-106.

Binda S, Tremblay A, Iqbal UH, et al. (2024). Psychobiotics and the microbiota–gut–brain axis: where do we go from here? *Microorganisms*. 2024;12(364).

Casertano M, Fogliano V, Ercolini D. Psychobiotics, gut microbiota and fermented foods can help preserving mental health. *Food Res Int*. 2021;152:110892.

Dinan TG, Stanton C, Cryan JF. Psychobiotics: A novel class of psychotropic. *Biological Psychiatry*. 2013;74(10):720-726.

Demiralp C, Demiralp BE. Psikobiyotikler ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri. Uluslararası Gıda Araştırmaları Kongresi, Türkiye, 14 Ekim 2022, ss.234-239.

Giri R, Sharma RK. Psychobiotics in diet: significance and applications of neuroactive and psychoactive microbial metabolites. *Nutrition Reviews*. 2022;80(9):2002-2016.

Güçlü D, Aygan E. (2023). Bağırsak mikrobiyotasının duymu durum fonksiyonları üzerine etkisi: psikobiyotikler. *Atlas Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023;34(7).

Küçükvardar C. Genç Yetişkinlerde Probiyotik-Psikobiyotik Gıda Tüketiminin Vücut Algısı ve Benlik Saygısı Üzerine Etkisi, Biruni Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: a review. *J Clin Sleep Med*. 2018;14:1017-1024.

Brewster G, Riegel B, Gehrman PR. Insomnia in the older adult. *Sleep Med Clin*. 2018;13:13-19.

Düdükcü N, Serdal Ö. Psychobiotics and elderly health. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*. 2022;14(4):469-476.

# NUTRITIONAL POLICIES for SCHOOL-AGED CHILDREN in TÜRKİYE

Afreen PATHAN\*

The nutritional programs which is introduced for school children in Türkiye, particularly those initiated by the Ministry of National Education. It underscores the need to cultivate healthy eating habits to combat obesity and enhance the general health of children.

The manuscript sheds light on the methods used in schools to promote a well-rounded diet, educate about obesity, and encourage healthier food selections. It also stresses the importance of following guidelines for the meals and drinks available in school cafeterias.



23 - TARÇIN

The significance of nutrition in the physical and cognitive growth of children is essential to establish healthy eating habits from an early stage. In Türkiye, where there is a growing concern over childhood obesity, the Ministry of National Education is taking proactive steps to tackle this issue by implementing specific

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik İngilizce Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [afreen.pathan@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:afreen.pathan@ogr.gelisim.edu.tr)

nutritional guidelines in schools. These guidelines explores different programs and policies designed to promote a healthy eating environment for schoolchildren in Türkiye.

## **Nutritional Policies in Turkish Schools**

Türkiye's Ministry of National Education has put in place various policies aimed at encouraging healthy eating behaviors in children attending schools.

### **Provision of Balanced Meals**

Schools are encouraged to offer well-rounded and nutritious meals to students as part of their meal programs, which typically include a mix of protein, carbohydrates, fruits, and vegetables to meet nutritional needs.

### **Health Education Programs**

Health education initiatives in schools aim to inform students about the importance of eating healthily and its impact on overall well-being. These programs involve nutritionists, healthcare professionals, and educators who conduct workshops and seminars on topics like portion sizes, food choices, and the advantages of a balanced diet.

### **Promotion of Physical Activity**

Schools not only emphasize healthy eating but also promote physical activity among students to complement dietary habits. This includes physical education classes, sports activities, and breaks for playtime to encourage an active lifestyle.



## Regulation of School Canteens

The Ministry of National Education establishes guidelines for the foods and drinks allowed in school canteens to ensure they meet nutritional standards. This involves limitations on sugary drinks, high-fat snacks, and processed foods while encouraging healthier options like water, fruits, and whole-grain snacks.

## Challenges and Future Directions

Obstacles and upcoming tasks: Even with initiatives to encourage nutritious eating in schools, various obstacles remain. These could range from resource constraints to cultural inclinations and societal impact on food selections. To tackle these issues



effectively, it is crucial to maintain partnerships with key players such as parents, teachers, healthcare experts, and policymakers. These policies aim to promote healthy eating habits, prevent obesity, and improve overall health in school-age children in Türkiye. In summary, the importance of nutritional policies for school-aged children in Türkiye cannot be overstated, as they play a vital role in ensuring the health and well-being of the children. The Ministry of National Education is working towards

this goal by introducing various measures such as balanced meals, health education, promoting physical activity, and regulating school canteens. The ultimate aim is to cultivate healthy eating habits in children from a young age, thus reducing the likelihood of obesity and improving overall health. It is crucial for all parties involved to continue working together and supporting these initiatives to ensure their longevity and effectiveness in the future.

## **REFERENCES**

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB)

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)

Sağlık Bakanlığı (SB)

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)

Türkiye Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Derneği (TÇSHD)

Türkiye Diyetisyenler Derneği (TDD)

# PIŞIRME YÖNTEMLERİ ve SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Elif AKIN\*, Duygu AYDIN\*\*, Yaren Miray ELMAS\*\*\*

Pişirme basitçe ısı kaynağından besine enerji transferidir. Besinleri pişirmede amaç; besin güvenliğini arttırmak, sindirimini kolaylaştırmak aynı zamanda besinlerin kendilerine özgü tat, koku ve besin öğelerini kaybetmemelerini sağlamaktır.

Besinleri pişirmede kullanılan yöntem, besin türü, kalitesi ve ekipman durumuna uygun olarak seçilir.

Pişirme yöntemleri kendi içerisinde kuru ısı ve nemli ısı olarak 2 ana at başlıkta sınıflandırılmaktadır.



\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [elif.akin@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:elif.akin@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [duygu.aydin@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:duygu.aydin@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [yaren.elmas@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:yaren.elmas@ogr.gelisim.edu.tr)

## **Nemli Isıda Pişirme Yöntemleri:**

Bu yöntemlerle yemeğin pişmesinin yanı sıra; besinlerin içindeki sıvılar yemeğe lezzet, renk, doku ve görünüm açısından katkıda bulunur. Nemli ısıda pişirme yöntemleri yağ gerektirmediği için sağlıklıdır.

**1) Haşlama (boiling):** Tencereye önce su konur, besinler yavaş yavaş eklenir ve sonrasında besinlerin yumuşak hale gelmeleri için sıvı kaynama noktasına getirilir. Sert dokulu sebze, makarna ve kuru fasulye gibi besinlerin pişirilmesinde bu yöntem tercih edilir. Eğer haşlama suları dökülürse suda çözünen folat, B1 ve c vitaminlerinde kayıplar meydana gelebilir. Ancak bu sıvılar, sos olarak kullanılırsa besin değerinden faydalanılabilir.

**2) Ön Haşlama (blanching):** Besinlerin 5 sn ile 2 dk arasında besinin kaynar suya daldırılıp çıkartılmasıdır. Bu yöntem ette ve kemiklerde istenmeyen ağır kokuları ve kanı yok etmek ve tuzlanmış etlerdeki tuz tadını kabul edilebilir bir düzeye indirmek için kullanılır. Ön haşlama ayrıca sebze ve meyvelerin kabuklarını yumuşatıp kolay soyulabilmeleri için de kullanılır bu durum sindirimi kolaylaştırır. Ön haşlama yöntemiyle enzimler inaktive olur, besinin dokusu korunur ancak haşlama suyu dökülürse suda çözünen vitamin ve minerallerde besin ögesi kaybı oluşabilir.

**3) Hafif Ateşte Haşlama (poaching):** Besinlerin az miktardaki sıvı içerisinde kaynama noktasının altındaki sıcaklıkta pişirilmesidir. Balıklar ve yumurtalar gibi, daha yüksek sıcaklıkta kaynatma işleminde parçalanabilecek yiyecekleri hazırlamada kullanılır. Bu yöntem vakit ve yakıt açısından kazanç sağlarken suda çözünen vitaminlerde kayıplar oluşabilir.

**4) Düşük Sıcaklıkta Haşlama (simmering):** Bu yöntemde su, kaynama noktasının altında bir sıcaklığa kadar ısıtılır. Özellikle soslar, çorba ve güveç gibi pek çok yemekte kullanılır. yemeklerin hızlı olarak pişirilmesi sonucu sertleşmesini önler. Kaynama ile oluşan ve besinin doku ve görünüşüne zarar verebilen fokurdama bu yöntemde oluşmaz. Bu durum besinin korunmasını sağlar.

**5) Kendi Suyunda Pişirme (stewing):** Sadece besinin yarısını örtecek şekilde az miktarda sıvı kullanılarak üzeri sıkıca kapalı olarak yapılan pişirme yöntemidir. Bu pişirme yöntemi, etlerin ya da bazı sebzelerin ısıtıldığında kendi sularını salma prensibine dayanmaktadır. Bu yöntem uygulandığında yemeğin kurumasını önlemek amacıyla tencere kapağı kapalı tutulmalıdır. Aksi takdirde besinler buharlaşma sebebiyle kendi suyunu kaybeder. Yöntem doğru uygulandığında renk ve besin ögesi korunumu sağlanır.

**6) Buharda Pişirme (steaming):** Yiyeceklerin kaynar su ile oluşan buharla doğrudan temas halindeyken pişirilmesidir. Buharla doğrudan temas mevcutken su veya sıvı ile doğrudan temas mevcut değildir. Daha çok sebze ve meyvelerin pişirilmesinde kullanılır. Besinler buharda pişirildiklerinde, doku, renk, tat ve besin değerlerini büyük ölçüde korur. Besin ögesi kayıpları minimumdur.

**7) Basıncılı Pişirme (pressure cooking):** Yiyecekleri yüksek basınç altında kapalı bir kaptaki tutarak pişirme tekniğine dayanmaktadır. Bu yöntem; kurubaklagiller, etin sert bölümleri ve bazı sert sebzeler gibi uzun sürede pişen besinlerin daha kısa sürelerde pişirilmesini sağlar ve böylece uzun süren pişirmelerde buharlaşma yoluyla oluşabilecek besin kayıplarını önler. Bu yöntemde kaynayan su basınç etkisiyle 100°C'nin üstüne çıkabilir.

## Kuru Isıda Pişirme Yöntemleri:

Kuru ısıda pişirme yöntemlerinde yiyeceğin içerisindeki suyun bir kısmı buharlaşacağından yiyeceğin tadı daha baskın hale gelir. Kuru ısıda pişirme yöntemlerinde ısı çok az veya hiç yağ olmadan aktarıldığından sağlıklı pişirme yöntemi olarak kabul edilebilir. Hem tavada hem de derin yağda kızartma, yağın kaynağına bağlı olarak değişen miktarlarda yağ, enerji ve kolesterol ilavesi sebebiyle kabul edilebilir bir sağlıklı pişirme yöntemi değildir. Sote, yapışmaz tavalar kullanılarak ve çok az yağ ile veya yağsız olarak sağlıklı bir hale getirilebilir.



**1) Izgara:** Kuru ısıda pişirme yöntemleri arasında ızgarada pişirme yiyeceklerin doğrudan ısıya maruz bırakılmasıyla pişirilme yöntemidir. Bağ dokusu az olan etlere uygulanabilir. Ayrıca, bağ dokusu fazla olan etler kıyma haline getirilip köfte şeklinde kuru ısıda pişirilebilir. Ancak, ızgara yaparken yüksek ısı vermemek önemlidir. Gıdanın içerisindeki besin değerlerinin suyla birlikte kaybolmasını engeller. Ancak pişirme sırasında

dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Yiyeceklerin suyunun ve yağının kömüre ulaşması sonucu dumansı bir tat ortaya çıkmaktadır. Düşük ısıda ve ateşe uygun mesafede pişirme yapılmalıdır. Bu sayede besinlerin besin değerleri korunabilir ve sağlığımızı destekleyebiliriz.

**2) Kızartma:** Yiyecekleri yağda kızartarak pişirme işlemidir. Bu yöntemin sağlığa etkisi, kullanılan yağa ve tüketim sıklığına bağlı olarak değişebilir. Yağın ısınmış olması, yiyeceğin yağ çekmesini engeller. Fakat yağın fazla ısıtılması yiyeceğin dışının kızarıp içinin çiğ kalmasına neden olur. Bu nedenle yağın sıcaklığı 160-180°C olmalıdır. Yağın içine fazla malzeme eklenirse, yağın ısısı düşeceği için malzeme daha geç pişer ve yiyecek daha fazla yağ çekmiş olur.

Derin yağda kızartılan besinler yüksek kalori içerdiğinden dolayı aşırı tüketimi sonucu ağırlık kazanımına sebep olabilir. Kızartma sırasına yüksek sıcaklıktan dolayı besinlerdeki bazı vitaminleri kayba uğratarak yiyeceklerin besin değerini düşürebilir.

**3) Rosto:** Yiyeceklerin fırında üzeri açık bir şekilde pişirilmesidir. Kök sebzeler ve bütün parça etlerin pişirilmesinde kullanılabilir. Yiyeceklerin içi ısıyla temas etmeden dışı kızarır. Hızlı ve lezzetli bir pişirme yöntemidir. Fırında rosto yapıldığında ısı direkt besine pişirme kabından değil, hava aracılığıyla iletildiği için tavada kızartmaya göre daha az heterosiklik amin oluşur.

**4) Fırında Pişirme:** Yiyeceklerin sıcak hava ile pişirilmesidir. Pişirme; sıcaklığa, yiyeceğin fırındaki konumuna, fırın tepsisinin materyaline bağlı değişikli gösterebilir. Yiyecekler kendi içerdiği yağ ve suyla pişer. Besin değer kaybı da azdır.

**5) Sote Pişirme:** Soteleme, diğer kızartma yöntemlerine göre daha az yağ kullanılarak daha kısa sürede pişirilme yöntemidir.

160-240 derecede hızlı bir şekilde pişirilir. Sote yapılacak besinler küçük parçalarda olmalıdır. Daha az yağda pişirmek için ısınmış tavaya bitkisel yağ eklenir, kâğıt mendil ile silinir ve tekrar ısıtıldıktan sonra yiyecek eklenir. Et ve et ürünlerinde 150°C'de işlem süresinin artması ile mutajenik bileşiklerin oluşumunun arttığı bilinmektedir.

**6) Barbekü/ Mangal:** Barbekü, yiyeceklerin yüzeyinin sosla kaplanmış şekilde uzun süre ateşte pişirilmesi yöntemidir. Et direkt odun alevine maruz kalırsa PAH oluşum riski fazladır. Alev ile et arasında en az 15 cm mesafe olmalıdır.

## **KAYNAKLAR**

Toplu Beslenme Sistemleri. Hedef Yayıncılık ve Mühendislik (2022)

Alsaffar AA, Kalyoncu, ZB. Pişirme Yöntemleri. İstanbul: Beta Yayıncılık, 2015.

Gökdemir, A. Pişirme Yöntemleri ve Teknikleri 1-2. Ankara: Detay Yayıncılık, 2012.

Puangombat K, Gadril P, Houser TA, Hunt MC, Smith JS. Occurrence of heterocyclic amines in cooked meat products. *Meat Science* 2012;90(3):739-46.

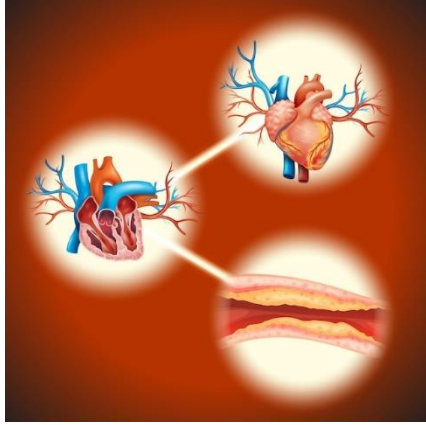
Ceylan Z, Şengör, GF. Dumanlanmış su ürünleri ve polisiklik hidrokarbonlar (PAH's). *Journal of Food and Feed Science – Technology*. 2015;15:27-33.



# KARDİOVASKÜLER HASTALIKLAR ve KAHVE İLİŞKİSİ

Şeyda DEMİRTAŞ\*, Mustafa ALIKOĞLU\*\*

Kardiyovasküler; kalp, arterler, venler ve kapillerin işleyişini kapsayan durumları anlatmak amacıyla kullanılan bir terim olarak bilinmektedir. Kanın dolaşımını sağlayarak vücut hücrelerine oksijen ve besin taşıma görevini üstlenen kardiyovasküler sistem aynı zamanda atık maddelerin de vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar. kardiyovasküler hastalık ise bu sistemin herhangi bölümünde etkili olabilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Dolaşım sisteminde meydana gelen, özellikle kalbi tetikleyen rahatsızlıklar beyin ve böbrek damarlarını etkileyen hastalıklar ve periferik damar hastalıkları olarak bilinmektedir.



\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [seyda.demirtas@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:seyda.demirtas@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [mustafa.alikoglu@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:mustafa.alikoglu@ogr.gelisim.edu.tr)

Kardiyovasküler hastalıkların sebepleri çok çeşitli olabilir fakat en sık rastlanan sebepler ateroskleroz ve/veya hipertansiyon olarak bilinmektedir. Kardiyovasküler hastalıklar dünyada tüm ölümlerin yaklaşık üçte birinin nedenidir. Her yıl küresel olarak tüm ölümlerin %30'unu, düşük orta gelirli ülkelerde %80'nini oluşturmaktadır. Dünya çapında hem gelişmiş, hem gelişmekte olan ülkelerde morbidite ve mortalitenin (hastalığa yakalanan hasta sayısı ve ölüm oranı) en büyük yüküne sahip olduğu belirtilmektedir. Türkiye'de de kardiyovasküler hastalıklar tüm ölüm nedenlerinin %47.73'ünü oluşturarak ilk sırada gelmektedir.

Kahve, kahve ağacının meyvelerinden elde edilen çekirdeklerin işlenmesi ve öğütülmesi sonucu elde edilen aromatik uyarıcı bir içecektir. Dünyada en çok tüketilen içecekler arasında yer almaktadır. Kahve sağlık üzerine etkilerini özellikle kahve bileşikleri olan kafein, diterpen alkoller ve klorojenik asit aracılığı ile gerçekleştirmektedir.

Geçmişte yapılan epidemiyolojik çalışmalarda kahve ve kafein tüketiminin potansiyel olarak sağlığı olumsuz yönde etkilediği düşünülse de, son zamanlarda yapılan araştırmasonuçları kahve tüketiminin bazı kronik hastalıkların riskini azaltmada etkin olabileceği görüşü bulunmaktadır. Başlıca etki gösterdiği hastalıklar arasında kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon ve aritmi, kanser, osteoporoz ve diyabet bulunmaktadır.

### **Türkiye'de ve dünyada kahve tüketimi nedir?**

Günlük kahve tüketimi, kişiler başına ve ülkeye göre değişmekle birlikte bu durum Türkiye'de ise dünya genelinde olduğu gibi oldukça yaygındır. Kahve kültürü ülkemizde köklü bir geçmişe sahiptir ve birçok insan günlük yaşamında kahveyi sık sık

tüketmektedir. Bunlardan başlıcaları Türk kahvesi ve filtre kahvedir.

Kahve, kafein, antioksidanlar ve diğer biyoaktif bileşenleri içerir. Kafein kahve başta olmak üzere 60'tan fazla bitkide doğal olarak bulunan uyarıcı etkileri ile beyin ve sinir sistemini uyararak aktivitesinin arttıran bir uyarıcıdır. Hafızayı güçlendirir metabolizma hızını arttırır ve migren tedavisine yardımcı olur. Antiinflamatuvar etkisi bulunmaktadır. İçerdiği kafein, anlık olarak odaklanma için önemlidir.



İlimli miktarda tüketilen kahvenin kalp krizi riskini azalttığına dair çalışmalar mevcuttur. Kafein içeren kahve, kısa süreli olarak kan basıncını yükseltir. Ancak düzenli kahve tüketiminin kan basıncı üzerindeki etkileri hala net bir sonuca varamamıştır.

Kahve tüketiminin vücuda etkisi bireysel toleransa göre değişiklik gösterebilmekte. Bazı insanlar kahveyi iyi tolere ederken bazıları için ise kahve kalp ritmi bozukluğu ve uykusuzluğa yol açabiliyor.

Araştırmalar günlük tketelebilecek maksimum kafein miktarının 300 mg olduğunu göstermektedir.

# YEŞİL ÇAY

Selinay DOĞAN\*

## Fonksiyonel Gıdalar Nedir?



37 - TARÇIN

Geleneksel gıdalara eklenen fonksiyonel bileşenler veya sŸre deĐiŐiklikleri, hastalık riskini azaltmaya veya tedavi etmeye yardımcı olabilecek veya fiziksel ve zihinsel performansı artırarak fizyolojik bir fayda sağlayabilecek gıdalardır. Bu, gıdanın sadece temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp aynı zamanda sağlık açısından da olumlu etkileri olabilecek özelliklere sahip olduğu anlamına gelir. Bir gıdanın fonksiyonel gıda olarak kabul edilebilmesi için temel beslenme

---

\* İstanbul Gelişim Ÿniversitesi, Sağlık Bilimleri FakŸltesi, Beslenme ve Diyetetik BŸlŸmŸ 3. Sınıf ŸĐrencisi, E-posta: [selinay.dogan@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:selinay.dogan@ogr.gelisim.edu.tr)

özelliklerine ek olarak insan sağlığını iyileştirmesi veya hastalıkların oluşumunu önlemesi gerekmektedir.

## **Fonksiyonel Gıda Türleri**

**Takviye edilmiş gıdalar**, besleyici bir vitamin, mineral veya benzeri madde ilavesiyle üretilmiş olan gıdalardır. Örneğin, C vitamini ilaveli meyve suyu takviye edilmiş bir gıda örneğidir. Bu tür gıdalar, temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp aynı zamanda ek besin maddeleri sağlayarak beslenmeyi desteklemeye yardımcı olabilirler.

**Zenginleştirilmiş gıdalar**, özel olarak içinde bulunmayan bir besin maddesinin eklenerek üretilen gıdalardır. Örneğin, probiyotik yoğurt bu tür bir gıda örneğidir. Bu gıdalar, tüketilen besin maddelerinin çeşitliliğini artırarak beslenme açısından daha zengin bir profil sunabilirler.

**Değiştirilmiş gıdalar**, istenmeyen bir besin maddesinin çıkarılması ve yerine yeni bir maddenin eklenerek üretilen gıdalardır. Örneğin, yağsız süt bu kategoriye girer. Bu tür gıdalar, sağlık açısından olumsuz etkileri olan bileşenleri azaltarak veya ortadan kaldırarak daha sağlıklı bir seçenek sunabilirler.

**Geliştirilmiş gıdalar**, özel koşullarda yetiştirilerek veya üretilerek elde edilen gıdalardır. Örneğin, Omega-3 katkılı yumurta bu kategoriye girer. Bu tür gıdalar, belirli besin maddelerinin daha yüksek düzeylerde bulunmasını sağlayarak tüketicie ek sağlık faydaları sunabilirler.

## Fonksiyonel Gıdalardan Yeşil Çay

Yeşil çay, fermente olmayan bir çay türüdür. Yüksek E vitamini içeriğine sahiptir. Bu sayede antioksidan özelliğın sahiptir. DNA'nın hasar oluşturma riskini azaltır. Yeşil çayın içerisinde galat bulunur ve galat, Alzheimer, Parkinson gibi beyin hastalıklarında alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılmakta.

Çayın kimyasal bileşimi oldukça karmaşıktır ve polifenoller, kateşinler, kafein, amino asitler, karbonhidratlar, proteinler, klorofil, uçucu bileşikler, florür, mineraller ve diğeri tanımlanmamış bileşikleri içerir. Yeşil çay, doğadaki en zengin polifenol kaynağıdır. Çay, güçlü antienflamatuar, antibakteriyel, antiviral, antimutajenik ve yaşlanmayı geciktirici özelliklere sahiptir.

Yeşil çay, zayıflamaya yardımcı olarak kullanılan başlıca besinlerden birisi. Yeşil çayın vücut ağırlığını ortalama 1,78 kg azalttığını, ayrıca günde 800 mg'dan az tüketenlerde 800 mg'dan fazla tüketenlere kıyasla daha fazla azalma olduğunu gösterdi. Ancak, yeşil çayın bel çevresini etkilemediği sonucuna varıldı. Yeşil çaydaki kateşinlerin tip 2 diyabette bağışıklık hücrelerindeki inflammatuar durumu önleyebileceği ve hatta bazı durumlarda hastalık seyrini hafifletebileceği öne sürülüyor.



## KAYNAKLAR

Demirhan V, Öncebe S. (2019,7), Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler. *Akademik Gıda*. 2019; 498-507.

Özacar ZZ. Fonksiyonel Gıdalar İçin Uygun Mikropartikül Gıda Bileşenlerinin Sentezi ve Antioksidan Özelliklerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, Türkiye; 2022.

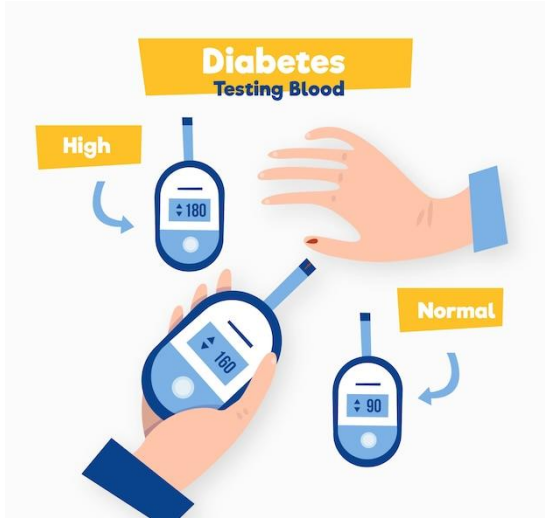
Kürkçü B. Tüketicilerin Fonksiyonel Gıda Tüketme Eğilimlerinde Sağlık Kaygılarının ve Sosyal Değer Algılamalarının Anlaşılması: Sağlık Bilgi Düzeylerinin Düzenleyici Rolü (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Nevşehir, Türkiye; 2022.

Karahan C. Üniversite Eğitimi Alan Kız Öğrencilerin Fonksiyonel Besinlere Yönelik Farkındalıkları, Tutumları ve Fonksiyonel Besinleri Kullanma Durumları (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Programı, İstanbul, Türkiye; 2023.



## TIP 2 DİYABETLİ BİREYLERDE FONKSİYONEL BESLENME

Zübeyde Merve DÖNMEZ\*



41 - TARÇIN

Diabetes Mellitus pankreasın insülin salgısının tamamen, kısmen yetersizliği veya fonksiyon bozukluğu sonucunda meydana gelen hiperglisemi ile karakterize karbonhidrat, lipit ve protein metabolizmasının bozulduğu bir hastalıktır. Köken olarak endokrin hastalık olduğu halde esas bulguları itibariyle metabolik hastalık görünümündedir.

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [zubeyde.donmez@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:zubeyde.donmez@ogr.gelisim.edu.tr)

Tip 2 DM dünyada en sık rastlanan endokrin hastalıktır. Hastalığın temelinde genetik olarak yatkın kişilerde yaşam tarzı ile tetiklenen ve giderek artan insülin direnci ve zamanla azalan insülin salınımı söz konusudur. Tip 2 DM uzun süreli insülin direnci üzerine eklenen, beta hücre yetmezliği sonucu gelişir. Tip 2 DM, genellikle obezite ve fiziksel aktivite yetersizliğine bağlı olarak daha sık görülmektedir. Tüm DM'lilerin %90-95'ini Tip 2 DM'liler oluşturmaktadır. Genellikle orta yaş üzerinde görülür ve yaşlanmayla sıklığı artar. Bununla beraber, Tip 2 DM gelişmesinde çevresel faktörlerin rolü açıktır. Toplumların modern yaşam biçimini benimsemesi, insanları daha az hareket etmeye ve beslenme alışkanlıklarını hızla değiştirmeye yöneltmiştir. Yaşam ve günlük aktivitelerdeki bu değişiklikler ve artan obezite sıklığı nedeniyle çocuk ve ergen yaşlarında Tip 2 DM görülme sıklığını arttırmaktadır

Fonksiyonel gıdalar vücudun temel besin ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde, insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ek fayda sağlayan, hastalıklardan korunmada ve daha sağlıklı bir yaşama ulaşmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleri olarak tanımlanmaktadır. Fonksiyonel gıda terimi yerine işlevsel besinler, düzenleyici besinler, tıbbi besinler, sağlık besinleri, özel beslenme amaçlı besinler ve farmakolojik besinler gibi adlar da kullanılmaktadır. Bir başka kaynakta fonksiyonel gıdalar; "sağlığın iyileştirilmesi ya da bazı hastalıklara maruz kalma riskini azaltması gibi bir ya da daha fazla fizyolojik fonksiyonları meydana getirerek yararlı etki sağlayan gıdalar" olarak tanımlanmaktadır.

Avrupa Birliği Fonksiyonel Gıdalar Komisyonu'na göre; bir gıdanın fonksiyonel gıda sayılabilmesi için temel beslenme özelliklerinin yanı sıra insan sağlığını iyileştirmede ve/veya hastalıkların oluşumunu önlemede etkili olması gerekmektedir.

Fonksiyonel gıdalar yiyecek formunda olmalı hap ve kapsül şeklinde olmamalıdır.

Fonksiyonel gıdalar;

- Fonksiyonel bir etken içeren doğal bir gıda (beta-karoten deposu havuç, yoğurttaki probiyotikler vb.)



43 - TARÇIN

- Fonksiyonel bir etken ilave edilen bir gıda (iyotlu tuz, kalsiyumca zenginleştirilmiş portakal suyu, omega-3 takviyeli yumurta vb.) veya
- Zararlı bir bileşiği çıkartılan gıdalar (sodyumu azaltılmış tuz vb.) olabilmektedir.
- Gıda içerisindeki bazı bileşikler değişikliğe uğratarak (yoğurt-protein biyoaktif peptit),
- Gıdanın biyoyararlılığı artırılarak (işlenmiş domates ürünlerinde likopen vb.) ve bunların farklı kombinasyonları kullanılarak da fonksiyonel gıdalar üretilmektedir.

Bir gıdanın fonksiyonel sayılabilmesi için;

Bireyin beslenmesine katkıda bulunmalı, sağlığının korunması ve daha iyi duruma getirilmesine yardımcı olmalı

Söz konusu besinin tüketiminin güvenilir olduğu ortaya konulmuş olmalı, besin işlenerek fonksiyonel özellik kazanmışsa besleyici özelliği kayıp olmamalı, besin doğal olarak tüketildiği şekilde olmalıdır.

### **Fonksiyonel Beslenme**

Dünyanın pek çok yerinde çeşitli bitkiler ve besinler DM tedavisi için geleneksel yöntemlerle kullanılmaktadır. Kullanılan bu geleneksel tedavilerin bir kısmı bilimsel çevrelerce dikkate alınmakta ve DSÖ bu alandaki çalışmalarını desteklemektedir. Ülkemizde ve dünyanın farklı yerlerinde Tip 2 DM’de kan şekerini dengelemede etkili olduğu bulunmuş fonksiyonel gıda örnekleri sıralanmıştır.

**Kahve:** Epidemiyolojik ve deneysel çalışmalarda dünya genelinde iş performansını arttırmak veya kendini daha iyi hissetmek gibi amaçlarla oldukça yaygın olarak tüketilen kahvenin düzenli tüketiminin; psikoaktif yanıt, nörolojik hastalıklar ve DM gibi metabolik bozukluklar üzerine pozitif etkileri olduğu gösterilmiştir. Bazı araştırmalarda kahve tüketiminin kadınlarda DM’ye karşı koruyucu rol oynadığı gösterilmiştir. Kahve tüketiminin kan glikoz düzeyini azalttığı bildirilmiştir.

**Yeşil Çay:** Yeşil çay zengin polifenol içeriği sayesinde kan glikozu ve kardiyovasküler rahatsızlıklar üzerine olumlu etkiler yaratmaktadır. Yapılan epidemiyolojik çalışmalarda yeşil çay tüketenlerde Tip 2 DM’nin daha az sıklıkla görüldüğü tespit edilmiştir. Ayrıca yeşil çay içeriğindeki polifenolün insülin

duyarlılığını arttırdığı, glikoz homeostazını düzenlediği ve kan basıncı ile kolesterolü düşürdüğü çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir.

Yulaf: Yulafın diyabetik bireylerde karbonhidrat emilimini azalttığı, insülin salınımını düzenlediği, tokluk sağladığı ve enerji alımını azalttığı çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir.

## **KAYNAKLAR**

Sevilmiş G. Yükselen Trend: Fonksiyonel Gıdalar. *AR&GE Bülten*. 2013:39-46

Kodaz D. Fonksiyonel Gıdalar. T.C Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü, 2013.

Demirbağ Z, Alan S, Öksüztepe G. Fonksiyonel gıdalar ve beslenmedeki önemi. *Bozok Vet Sci*. 2023;4(2):54-60.

Akçay B, Öngün Yılmaz H. Bazı fonksiyonel besinlerin sağlık üzerindeki koruyucu etkileri. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019;8(2):9-19.



## SEZGİSEL BESLENME ve OBEZİTE

Afranur SOYKAN\*



47 - TARÇIN

Yüksek enerji alımına sekonder olarak vücutta aşırı yağ birikimi ile gelişen, sağlığı olumsuz etkileyen kompleks ve multifaktöriyel bir hastalık olan obezite, hemen hemen tüm toplumlarda çok yaygın olarak görülen ve giderek küresel hal alan bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü ise obeziteyi “sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlamaktadır.

Obezitenin tedavileri arasında diyet tedavisi, egzersiz tedavisi,

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [afnur.soykan@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:afnur.soykan@ogr.gelisim.edu.tr)

farmakolojik tedavi, cerrahi müdahale gibi birçok yöntem bulunsa da ağırlık kaybı sağlanan bireylerin sadece %5'i kaybettikleri ağırlıklarını koruyabilmekte, çoğunda kaybedilen ağırlık geri kazanımla sonuçlanmaktadır. Obezitenin yaygınlaşması ve ağırlık kaybını korumadaki zorlukla sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarının ve diyet yaklaşımlarının önemi de giderek artmaktadır. Bu durumlarla birlikte, "sezgisel beslenme" yaklaşımı son yıllarda dikkat çeken bir konu haline gelmiştir.

Sezgisel yeme, duygusal ve çevresel uyaranlardan etkilenmeden fizyolojik açlık ve tokluk sinyallerine cevap olarak geliştirilen diyet dışı bir yaklaşımdır. Temel olarak, bu yaklaşım bireylere bedenleriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmayı öğretmeyi amaçlar. Bedenin gerçek açlık ve tokluk sinyallerini tanımak, yeme alışkanlıklarını düzenlemek ve fizyolojik açlık dışı yeme davranışlarını azaltmak amacıyla önemli bir rol oynar. "Bebekler, aç olmadığı zamanlarda yiyecekleri itiyorlar, küçük çocuklar bir şeyden hoşlanmadıklarını bilirler" Sezgisel yeme, bu bilgiye geri dönmekle ilgilidir. Sezgisel yeme eğer beden dinlenirse ihtiyaçlarını ve doğası gereği vücudunun yenilecek besinin türünü ve miktarını bilmesi olarak da anlatılabilir.

Sezgisel yeme kavramı üç temel yaklaşıma dayanmaktadır:

1. Yemek yemeye koşulsuz izin verme (ne zaman acıktığı ve hangi besini arzuladığı),
2. Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlere dayalı yemek yeme,
3. Fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine bağlı yemek yeme (ne zaman ve ne kadar yemek yemesi gerektiğini belirlemek)



Birçok tedavi yöntemi olmasına rağmen günümüzde obez birey sayısı gün geçtikçe artmaktadır, obezite ise kronik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Birey tarafından uzun süre uygulanamayan listeler, cerrahi müdahale sonrası kilonun geri alınması ve kişinin sürekli ilaç kullanması hayat kalitesini düşürmesi gibi durumlar üzerine sezgisel beslenme obezite için alternatif bir yaklaşım olarak görülebilir.



Sezgisel yeme eğitimi, geleneksel ağırlık kaybı müdahalelerine kıyasla, hem fiziksel hem de psikolojik sağlığın iyileştirilmesinde uzun vadeli bir etkiye sahiptir. Sezgisel yeme obez bireylere diyetisyen tarafından eğitim olarak öğretilmesi gerekir fakat asıl nokta kişinin kendini ve bedenini tanıması, neye ihtiyacı olduğunu bilip ona göre besine yönelmesidir. Bu öğretiyen bireyin besinlere duygusal bir anlam yüklemesinin önüne geçilmesi, duygusal dünyasındaki iniş ve çıkışlarında bir kaçış yolu olarak besini görmesinden uzaklaştırmayı amaçlar. Bu şekilde birey vücudunun fizyolojik ihtiyaçlarını dinleyerek sadece belli bir süre ağırlık kaybının ötesinde obezite ile ilişkili rahatsızlıkların da azaltılacağı veya tamamen ortadan kalkabileceği düşünülüyor. Obez bireylerde yapılan çalışmalar doğrultusunda ağırlık kaybından ziyade ideal ağırlığın korunumu konusunda sorun olduğunu çıkarılabilir. İşte tam bu noktada besinlerle ilişkinin

düzenlenmesi ile sürdürülebilir bir yaşam tarzı obezitenin tekrarlayan ağırlık kaybı kazanımı durumuna dur diyebilecek bir yaklaşımdır.

Sonuç olarak sezgisel yeme müdahalesi, obeziteyi önlemeye çalışan geleneksel ağırlık kaybı tedavilerinden daha umut verici ve gerçekçi bir alternatif olabilir. Bu yöntem, sağlık hedeflerinin karşılanmasına ek olarak, hastanın hayat kalitesini de olumsuz anlamda etkilemez. Bunun yerine, ağırlık kaybı sağlayan sağlıklı ağırlık kontrol davranışlarından obez bireyi korur. Geleneksel vücut ağırlığı yöntemlerine kıyasla sezgisel yeme müdahalesinin uzun süreli ve bütüncül bir tedavi olduğu görülmektedir. Beslenme tercihlerinin kişisel ve kültürel farklılıklara göre şekillendirilmesi ve bireylerin sağlıklı yaşam tarzı seçimleri konusunda desteklenmesi, obeziteyle mücadelede önemli adımlar atılmasına yardımcı olabilir. Obezitenin tedavisinde geleneksel yöntemlerle beraber sezgisel yeme müdahale yöntemlerinin uygulanmasının sonucunda yeni tedavi yaklaşımlarının meydana gelebileceği düşünülmektedir.

# TAŞ DEVRİ DİYETİ ve BESLENME ÜZERİNE ETKİLERİ

Hatice EHLİZ\*, Elif HASAN\*\*, Rawan Hussen Mohammed AL-  
HENDAWI\*\*\*



51 - TARÇIN

Taş devri diyeti ya da diğer ismiyle paleo diyeti insanların Paleolitik veya “Eski Taş Devri” döneminde yediği diyetin modern yorumudur. Protein ağırlıklı bir diyet olup az işlem görmüş veya hiç işlem görmemiş besinlerden oluşur. Et ve et ürünleri temel protein kaynağı olarak tüketilirken süt ve süt ürünlerinin

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [200501109@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:200501109@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi, E-posta: [elvat.hasan@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:elvat.hasan@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi,  
E-posta: [rawan.alhendawi@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:rawan.alhendawi@ogr.gelisim.edu.tr)

tüketimi tamamen yasaktır. İlk insanların iddia edilen yaşam tarzlarına göre, Paleolitik diyet, yabani hayvan ve bitki besinlerinin alımını teşvik eder.

Paleolitik ve ketojenik gibi trend olan kısıtlayıcı diyetler gibi, bağırsak mikrobiyotasının modüle edilmesinde rol oynuyor. Özellikle aşırı alımlarda karbonhidrat, protein ve yağın miktarını veya oranını değiştirmek mikrobiyomu etkiler.

### **Taş Devri Diyeti Nasıl Uygulanır?**

İşlenmiş ve şeker ilavesi olan gıdaların tüketimi yasaktır. Yüksek protein, yüksek yağ ve düşük karbonhidrat tüketimini esas alır. Bu diyetin temelinde et tüketimi yer almaktadır. Aynı zamanda çiğ gıdaların tüketimi de oldukça önemlidir. Ekmek, makarna, tahıl ve diğer paketlenmiş gıdalar gibi işlenmiş gıdalardan uzak durulması gerekmektedir. Besinlerin doğal haliyle tüketimine dikkat edilmelidir.

### **Taş Devri Diyeti Faydaları ve Zararları**

Taş devri diyetinde sağlıklı yağların kullanılması, düşük şeker içermesi ve sebze, meyve gibi kompleks karbonhidratlar içermesi faydalı nedenlerdendir. Güncel çalışmalar Paleolitik diyetin kronik hastalıkları azaltmadaki etkinliğine ilişkin kanıtlara vurgu yapmaktadır.

Protein içeriğinin yüksek olması sebebiyle uzun süreli uygulanması baş ağrısına, konstipasyon ve beslenme yetersizliklerine neden olabilir.

Ayrıca bazı böbrek yetersizliği olan hastalarda uygun değildir. Bunun nedeni fazla proteinin metabolize olarak fazla üre yapması ve yapılan fazla ürenin yeteri kadar atılmamasıdır.

## Taş Devri Diyetinin Temel İlkeleri Nelerdir?



- İşlenmiş et ürünlerinden uzak durulmalıdır. Et tüketimi serbest ancak eti pişirirken kendi yağında pişirilmelidir.
- Tüm sebzeler çiğ veya az pişmiş şekilde tüketilmelidir. Şeker içeren besinlerin tüketimi azaltılmalıdır.
- Su tüketimine özen gösterilmelidir.
- Paketli içecekler, gazlı içecekler, alkol ve kahve tüketimi yasaktır.
- Yiyecekler pişirilirken buharda pişirme yöntemi kullanılmalı eğer yağda pişirilmesi gerekiyorsa zeytinyağı gibi bitkisel yağlar tercih edilmelidir.

## **Taş Devri Diyetinde Serbest ve Yasaklı Besinler**

Taş devri diyetinde serbest olan gıdalar şunlardır:

- Taze meyve ve sebzeler
- Kabuklu yemişler ve tohumlar
- İşlenmemiş et ve et ürünleri
- Deniz ürünleri
- Yumurta

Taş devri diyetinde yenilmemesi gereken gıdalar şunlardır:

- Tahıllar
- Rafine Şekerler (beyaz, kahverengi şeker)
- İşlenmiş Gıdalar (Konserve, donmuş ve paketli gıda vb.)
- Süt ve süt ürünleri
- Alkol
- Paketli meyve suları ve gazlı içecekler

## **KAYNAKÇA**

Singh A, Singh D. The Paleolithic Diet. *Cureus*. 2023; 15(1): e34214.

Sorokin I, Mamoulakis C, Miyazawa K, Rodgers A, Talati J, Lotan Y. Epidemiology of stone disease across the world. *World J Urol.* 2017; 35(9):1301-1320.

Dahl WJ, Rivero Mendoza D, Lambert JM. Diet, nutrients and the microbiome. *Prog Mol Biol Transl Sci.* 2020; 171:237-263.

# **BİLDİRİLER**



# DEPREM SONRASI ALGILANAN STRESİN, ENDİŞENİN ve ANKSİYETENİN BESLENME ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: DEPREM BÖLGESİ ÖRNEĞİ\*

Hatice Merve BAYRAM\*\*, Rozerin İPEK\*\*\*, Beyzanur SANCAK\*\*\*\*,  
Müzeyyen Sedef EROĞLU\*\*\*\*\*



57 - TARÇIN

## ÖZET

**Giriş:** Depremden sonra insanların yaşadıkları can ve mal kayıplarının etkisi önce akut stres bozukluğu, ilerleyen süreçte

\* Bildiri şu etkinlikte sunulmuştur: "7. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi" = "7th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2024)", 7-9 Mart 2024, Burdur.

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [merve.bayrm@gmail.com](mailto:merve.bayrm@gmail.com)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [200501153@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:200501153@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [200501073@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:200501073@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [200501141@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:200501141@ogr.gelisim.edu.tr)

ise travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olarak ortaya çıkabilir. Depresyon, anksiyete ve stres TSSB'ye eşlik eden ciddi sorunlardır. Ülkemizde 6 Şubat 2023 yılında iki büyük deprem meydana gelmiştir. Bu nedenle depremzedelerin duygusal sorunları tespit etmenin yanı sıra stres, anksiyete, depresyon ve uyku durumları ile ilgili değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek önemlidir.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı depremzede bireylerin TSSB, stres, depresyon, anksiyete düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesidir.

**Metot:** Kesitsel ve tanımlayıcı olan bu çalışma, toplam 102 yetişkin üzerinde 15.12.2023-15.01.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylere demografik özellikler, beslenme davranışlarıyla ilgili bilgileri içeren sorular, Olayların etkisi ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği, Uykusuzluk Şiddeti Ölçeği (UŞÖ)'nden oluşan bir anket uygulanmıştır. Veriler SPSS 24.0 programı ile değerlendirilmiştir.

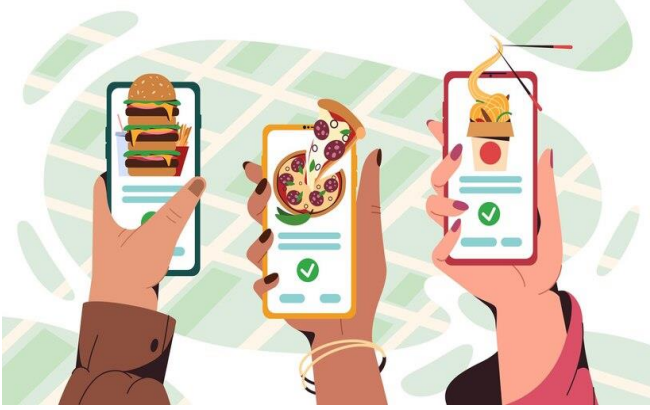
**Bulgular:** Katılımcıların %75.5'i orta derece anksiyete sahiptir. %24.5'i ciddi strese sahipken, %21.6'sı ciddi depresyona ve %24.3'ü çok ciddi depresyon riskine sahiptir. Ayrıca katılımcıların %56.9'u orta-ciddi TBSS puanına sahipken, %73.5'inde insomnia tespit edilmiştir. Katılımcıların deprem öncesi ve sonrası vücut ağırlıkları ve beden kütle indeksleri (BKİ) arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p < 0.001$ ). Bununla birlikte TBSS puanı anksiyete ve stress ile yüksek, depresyon ve UŞÖ ile orta dereceli pozitif korelasyon göstermiştir. TBSS sınıflandırmasına göre ekonomik kayıp yaşama arasında ve kalınan yer arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p: 0.002$ ,  $p: 0.010$ ).

**Tartışma ve Sonuç:** Sonuçlarımız, deprem sonrası stres, anksiyete ve depresyonda artış olduğunu ayrıca uyku bozukluklarının ciddi oranda meydana geldiğini göstermektedir. Ayrıca vücut ağırlığında ve BKİ'deki azalmalar depremzedelerin hayatlarını sürdürmelerinde temel olan ihtiyaçlarında azalma olduğunun kanıtıdır. Ülkemizin deprem bölgesinde yer alması ve beklenen diğer büyük depremler düşünüldüğünde çalışma sonuçlarımız bu konularda önlem alınarak doğru stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Deprem, Depresyon, Stres, Anksiyete, Beslenme

# DİJİTAL DÜRTÜ MODELLERİNİN ONLINE YEMEK SEÇİMİ ÜZERİNE ETKİSİ\*

Hatice Merve BAYRAM\*\*, Zehra KARAGÜNEY\*\*\*



60 - TARÇIN

## ÖZET

**Giriş:** Dijital dürtmeler, insanların davranışlarını esas olarak kullanıcı ara yüzündeki değişiklikler yoluyla etkiler. Genel amaç, kullanıcıların seçim alanını kısıtlamadan onları önceden tanımlanmış, istenen bir seçeneğe yönlendirmektir. Bu nedenle

---

\* Bildiri şu etkinlikte sunulmuştur: "7. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi" = "7th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2024)" 7-9 Mart 2024, Burdur.

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [merve.bayrm@gmail.com](mailto:merve.bayrm@gmail.com)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [zehraturkaraguney@gmail.com](mailto:zehraturkaraguney@gmail.com)

insanların kararlarını etkilemek için umut verici bir araç olarak görülmektedir.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı çoklu dijital dürtü modellerinin yetişkinlerde online yemek seçimi üzerine etkisini belirlemektir.

**Metot:** Kesitsel ve tanımlayıcı olan bu çalışma, toplam 87 yetişkin (%27.6'sı erkek, %72.4'ü kadın) üzerinde 15.12.2023-11.02.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara demografik özellikler, Barratt Dürtüsellik Ölçeği Kısa Formu (BDÖ) ve dijital dürtülerin (varsayılan, vurgulama, sosyal etki ve uyarı) etkisini değerlendirmek için hazırlanan yemek görsellerini içeren anket formu online olarak uygulanmıştır. Ayrıca dijital dürtü modellerini içermeyen kontrol anketi de katılımcılara uygulanmıştır. Veriler SPSS 24.0 programı ile değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması  $29.59 \pm 9.36$  yıl olup, %72.4'ü üniversite ve lisansüstü mezundur. Katılımcıların ortalama beden kütle indeksi (BKİ)  $23.41 \pm 3.76$  kg/m<sup>2</sup> ve BDÖ puanları  $35.01 \pm 4.70$ 'dir. Sosyal etki %31.3 ile en çok seçilen dürtü modelidir. Ayrıca Sosyal etki modelini seçen kişilerle dürtü modelini seçmeyen kişiler arasında BKİ açısından anlamlı bir fark saptanmıştır (p: 0.042). Bununla birlikte diğer dürtü modelleri ile BKİ ve BDÖ puanları arasında anlamlı bir saptanmamıştır.

**Tartışma ve Sonuç:** Sosyal etki içeren dürtü modelinin dürtülen bir öğenin seçilme olasılığını önemli ölçüde artırdığı görülmektedir. Genel olarak, çalışmamız dürtmelerin online yemek seçimi üzerinde etkili olabileceğine, ancak aynı zamanda dijital dürtme türünün de önemli olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Bu nedenle, pratik uygulamalarda farklı dürtme modellerinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Dürtü, Besin Seçimi, Online Yemek, Sürdürülebilir Beslenme

# 6-12 AYLIK BEBEĞİ OLAN ANNELERİN DİYET TRİPTOFAN MİKTARLARININ BEBEK ve ANNE UYKU KALİTESİNE ETKİSİ\*

Selin OKUNAK\*\*, Miray EDİK\*\*\*, Rabia Merve BAYKAL\*\*\*\*,  
Hande Nur ONUR ÖZTÜRK\*\*\*\*\*



63 - TARÇIN

## ÖZET

**Giriş:** Anne sütü, ilk süt olan kolostrumdan geçiş ve olgun süt olmasına; annenin diyetine, çevresel faktörlere, preterm veya term bebekler için üretilip üretilmediğine bağlı olarak değişiklik

---

\* Bildiri şu etkinlikte sunulmuştur: "7. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi" = "7th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2024)" 7-9 Mart 2024, Burdur.

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [19059095@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:19059095@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [miray.edik@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:miray.edik@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [rabia.baykal@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:rabia.baykal@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\*\* Dr. Arş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [honor@gelisim.edu.tr](mailto:honor@gelisim.edu.tr)

gösteren dinamik bileşime sahip son derece karmaşık bir biyosıvıdır. Uyku, özellikle bebeklik döneminde büyüme ve gelişmeyi etkileyen etmenlerden biri olup doku yenilenmesi, bağışıklık sisteminin güçlenmesi ve duyuşal gelişim için önemli rol oynamaktadır. Uyku/uyanıklık döngüsünün düzenlenmesi karmaşıktır ve birçok nörokimyasal iletim sistemini içerir. Aktivite durumlarını sürdürme görevi olan asetilkolin, dopamin, norepinefrin, serotonin, histamin, hipokretin ve oreksin nörotransmitterler uyanıklığın destekleyicisidir.. Bu nörotransmitterlerin konsantrasyonu, gün ışığında esas olarak beyin sapı ve hipotalamik bölgede daha yüksektir ve bu varyasyon anne sütü gibi periferik sıvılara yansıtılabilir. Melatonin, amino asit olarak bilinen triptofan metabolizmasının bir parçası olarak memelilerin epifiz bezinden gece-gündüz döngüsüne göre salgılanan, vücutta sirkadiyen ritmi düzenleyen bir nörotransmitterdir. Triptofan bağırsaklardan emilerek kan-beyin bariyerine geçer. Diyet liflerinden zengin ya da glisemik indeksi yüksek besinlerden beslenme ile uykudan ortalama 2-4 saat önce tüketildiğinde uykuya geçiş süresini kısalttığı gözlemlenmiştir.

Diyet liflerinin tüketimi ise insülin salınımını stimüle ederek triptofan emilimini artırır. Bu nedenle tüketilen karbonhidrat kalitesi ve sebze tüketimi uyku kalitesini doğrudan etkilemektedir. Vitamin B12 ve magnezyum takviyesi triptofan sentezini desteklemektedir. Minimum düzeyde triptofan tüketimi (250 mg) uykuyu olumlu yönde etkilemektedir. Makro besin gruplarından olan süt proteini olarak bilinen alfa-lactalbumin doğal yoldan en yüksek triptofan miktarına sahip bir protein kaynağıdır. İnsan sütünün bileşimindeki sirkadiyen dalgalanmaların, anneden yenidoğana günün hangi saatinde olduğu bilgisinin aktarımına yardımcı olması muhtemeldir. Bu, anne sütünü benzersiz bir "kronobeslenme" biçimi haline getirir



ve muhtemelen yenidoğanın dış ortamıyla senkronize olmasına yardımcı olur.

**Amaç:** 6-12 aylık bebeği olan annelerin diyetlerindeki triptofan miktarının anne ve bebek uyku kalitesi üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Emzikli Beslenmesi, Bebek Beslenmesi, Uyku Kalitesi, Triptofan, Melatonin

# ÜNİVERSİTE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES DÜZEYLERİ, BESİN SEÇİMLERİ ve BESLENME DAVRANIŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ\*

Tuğba TÜRKCAN\*\*, İrem ATEŞ\*\*\*, Burcu MULBAY\*\*\*\*



66 - TARÇIN

## ÖZET

**Giriş:** Liseden üniversiteye geçiş karmaşık bir fenomen ve büyük bir yaşam değişikliği olarak kabul edilir. Üniversite birinci sınıf

---

\* Bildiri şu etkinlikte sunulmuştur: "7. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi" = "7th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2024)" 7-9 Mart 2024, Burdur.

\*\* Arş. Gör., İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [turkcantugba@gmail.com](mailto:turkcantugba@gmail.com)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [190509077@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:190509077@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [190509045@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:190509045@ogr.gelisim.edu.tr)

öğrencileri genellikle, üniversiteye geçiş sırasında artan stres ve uyumsuz başa çıkma stratejileri ile ilişkili olan psikolojik semptomlar için risk altındadır. Artan bağımsızlık ve evden uzakta yemek yeme, fiziksel görünüm ve vücut ağırlığı ile ilgili endişe, akran kabulü ihtiyacı ve yoğun akademik programların tümü beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri üzerinde bir etkiye sahiptir.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, üniversite birinci sınıf öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres düzeyleri, besin seçimleri ve bozulmuş yeme davranışı yapıları (duygusal, kısıtlama ve dışsal) arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.

**Metot:** Kesitsel ve tanımlayıcı olan bu çalışma, toplam 42 üniversite birinci sınıf öğrencisi ile 10.12.2023 - 10.01.2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilere demografik özellikler, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Besin Seçim Testi, Hollanda Yeme Davranışı Anketi'nden oluşan bir anket uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 programı ile değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması 20,02 (SD=0,897) ve Beden Kütle İndeksi ortalaması 21,97 (SD=4,308)'dir. Katılımcıların %73,8'i evde aile yanında yaşarken, %21,4'ü yurtta kalmaktadır.

Katılımcıların depresyon puanları ile dışsal yeme davranışları ve besin seçiminde duygusal seçicilik alt boyutu arasında ( $p<0,01$ ) orta dereceli ve anksiyete puanları ile besin seçiminde duygusal durumu alt boyutu arasında zayıf dereceli pozitif korelasyon ( $p<0,05$ ) bulunmuştur. Katılımcıların kısıtlayıcı yeme davranışları ile besin seçiminde doğal içerik alt boyutu arasında orta dereceli ve vücut ağırlığı alt boyutu arasında güçlü pozitif korelasyon görülmüştür ( $p<0,01$ ). Katılımcıların duygusal yeme

davranışları ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tartışma ve Sonuç:** Sonuçlarımız, üniversite birinci sınıf öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres düzeyleri, beslenme davranışları ve besin seçimleri arasında pozitif yönde çeşitli ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu ilişkileri anlamak öğrencilerin beslenme durumlarını ve genel iyi oluşlarını geliştirecek doğru stratejiler oluşturmaya yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversiteye Geçiş Dönemi, Depresyon, Besin Seçimi, Beslenme Davranışı

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NEGATİF KALORİ YANILSAMASI ve BEDEN MEMNUNİYETİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ\*

Gizem UZLU DOLANBAY\*\*, Eda Hanım METİN\*\*,  
İremnaz ÖLÇER\*\*\*\*



69 - TARÇIN

## ÖZET

**Giriş:** Sağlıksız olarak görülen bir besinin kalori içeriğine ilişkin tahminlerin, besin sağlıklı bir seçeneğin yanında gösterildiğinde, tek başına gösterildiğinden daha düşük olma eğiliminde olduğu

\* Bildiri şu etkinlikte sunulmuştur: "7. Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi" = "7th International Health Science and Life Congress (IHSLC 2024)" 7-9 Mart 2024, Burdur.

\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [gizemuzlu@gmail.com](mailto:gizemuzlu@gmail.com)

\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [190509059@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:190509059@ogr.gelisim.edu.tr)

\*\*\*\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-posta: [190509079@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:190509079@ogr.gelisim.edu.tr)

görülmüştür. Bu etki, negatif kalori yanılması (NKY) olarak adlandırılmaktadır.

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında NKY varlığını araştırmak ve NKY ile beden memnuniyetlerini değerlendirmektir.

**Metot:** Kesitsel ve tanımlayıcı tipteki bu çalışma, toplam 62 üniversite öğrencisi (%83,9 kadın, 22±2,146 yaş) ile 25.12.2023-10.02.2024 tarihleri arasında yürütülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilere demografik özellikler, Stunkard Skalası ve NKY deneyi görsellerini içeren anket formu yüz yüze uygulanmıştır. NKY'ye sahip olup olmadıklarını değerlendirmek için, öğrenciler 2x2 tasarımında rastgele dört gruba ayrılmıştır. NKY deneyi başlangıcında kalori içeriği 500 kkal olarak belirtilen referans besin, grup 1 ve 2'ye hamburger, grup 3 ve 4'e hamburger ve havuç dilimleri olarak gösterilmiş ve ardından sırasıyla çizburger ile çizburger ve kereviz dilimleri test besinlerinin kalori içeriklerini tahmin etmeleri istenmiştir. Veriler SPSS 25.0 programı ile değerlendirilmiştir.

**Bulgular:** Öğrencilerin %67,7'si ailesiyle yaşamaktadır. %69,4'ü normal BKİ değerine sahiptir ve 4 grubun da Stunkard skalasına göre beden memnuniyetsizlikleri düşük çıkmıştır. Grup 1'e yalnızca çizburger gösterildiğinde kalori içeriğini ortalama 659 kkal olarak tahmin ederken, grup 2 sağlıklı yan besin eklenmiş çizburger ve kereviz dilimlerinin kalori içeriğini ortalama 635 kkal olarak tahmin etmiştir ( $p>0,05$ ). Buna karşılık grup 3, yalnızca çizburgerin kalori içeriğini ortalama 688 kkal olarak tahmin ederken, grup 4 sağlıklı yan besin eklenmiş çizburger ve kereviz dilimlerinin kalori içeriğini ortalama 607 kkal olarak tahmin etmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tartışma ve Sonuç:** Grup 1 (659 kkal, n:12) ve grup 2 (635 kkal, n:19) arasında %3,6'lık NKY olduğu görölmüştür. Grup 3 (688 kkal, n:19) ve grup 4'te (607 kkal, n:12) ise NKY %11.8'dir. Sonuç olarak bu fark, deneyin ilk adımında gösterilen referans besinler kaynaklı olabilir ve besinlerin algılanan sağlıklılığının dikkate alınması, kalori tahminlerindeki yanlışlamaları azaltmada potansiyel bir etki gösterebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Negatif Kalori Yanılsaması, Beden Memnuniyeti, Kalori Tahmini