



BESLENME ŞEKİLLERİ VE İNSAN SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMİ

GRUP D3: TODİYET

BİZ KİMİZ VE AMACIMIZ NEDİR?

- **TODİYET** grubu olarak yaptığımız çalışmanın amacı Kocaeli Üniversitesi'nde okuyan öğrenciler ve çalışanlar arasında **beslenme çeşitleri ve bunların insan sağlığına etkileri** hakkında farkındalık yaratmaktır.

BESLENME ÇEŞİTLERİ

Vejetaryen: Bitkisel besinlerin tüketildiği, hayvansal besinlerden tercihe göre tüketildiği ya da tamamen tüketilmediği beslenme biçimidir.

Vegan: Herhangi bir hayvansal ürün tüketmezler.

Pesketaryen: Çoğunlukla vejetaryen olan ancak balık ve deniz ürünlerini içeren bir beslenme çeşididir.

Frutaryen: Meyveciler olarak bilinirler. Hayvansal ürünleri ve sebzeleri diyetlerinden arındırmışlardır.

Ketojenik: Karbonhidrat ve protein oldukça kısıtlı olan, çok büyük bir kısmı yağlardan oluşan bir diyet çeşididir.

Paleo: Paleolitik taş devri insanların beslenme şekli model alınmıştır. Hayvansal beslenme ön plandadır.

	VEJETARYEN	VEGAN	PESKETARYEN	FRUTARYEN	KETOJENİK	PALEO
+	➤ Kalp-damar hastalıklarından korur. ➤ Diyabeti önler. ➤ Kabızlığı önler.	➤ VKİ ↓ ➤ Kalp-damar hastalıklarından korur. ➤ Sürdürülebilirlik ↑	➤ Safra taşını önler. ➤ Romatoid artrite iyi gelir. ➤ Kalp-damar hastalıklarından korur.	➤ Bağışıklığı güçlendirir. ➤ Daha parlak saç ve cilt sağlar.	➤ Kilo verme ➤ Mitokondriyal hastalık tedavisine yardımcı ➤ Sinirsel ve ruhsal sağlığa iyi gelir.	➤ Kan basıncı ↓ ➤ Tip 2 diyabet tedavisi ➤ Kilo verme
-	➤ Omega-3 ↓ ➤ B12 ↓ ➤ Zn ↓ ➤ Ca ↓ ➤ Görme ve öğrenme bozukluğu ➤ Büyüme geriliği ➤ Osteoporoz	➤ Omega-3 ↓ ➤ B12 ↓ ➤ Ca↓ ➤ Fe ↓ ➤ D vitamini↓ ➤ Anemi ↑	➤ B12 ↓ ➤ Zn ↓ ➤ Ca ↓	➤ Fruktoz ↑ ➤ Diyabet ve insülin direnci ➤ Protein ↓ ➤ Baş dönmesi ➤ Kilo ve kas ↓	➤ Kabızlık ➤ Karaciğer yağlanması ➤ Diyet bırakılınca hızlı kilo alımı ➤ Kolesterol ↑ ➤ Bilinçsel fonksiyon ↓ ➤ Vitamin ↓	➤ Mg ↑ ➤ Zn ↑ ➤ B12 ↑ ➤ Homosistein ↓

YÖNTEM

- Beslenme çeşitleri hakkında kaynak taraması, bilgi toplanması
- Afiş hazırlanması, basımı ve KOÜ bünyesinde asılması
- Broşür hazırlanması, basımı ve KOÜ bünyesinde dağıtımı
- Prof. Dr. Ertan Ural hocamız ile röportaj yapılması
- Anket hazırlanması ve anket uygulanması



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Tıp Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-48398777-100-349161
Konu : Anket Çalışma İzni /"Beslenme
Şekilleri ve İnsan Sağlığı İçin
Önemi"

REKTÖRLÜĞE
Rektör Yardımcılığı (Eğitim Öğretim)

İlgi : 05.01.2023 tarihli, 347466 sayılı ve "Eğitim - Öğretim İşleri (Genel)" konulu yazı

Fakültemiz öğrencileri tarafından Toplumsal Duyarlılık Programı (TODUP) kapsamında "TODUP D3 GRUBU" öğrencilerinin; Kocaeli Üniversitesinde, Fakültemizde ve Umuttepe Kampüsü içerisinde **5-15 Ocak 2023** tarihleri arasında "Beslenme Şekilleri ve İnsan Sağlığı İçin Önemi" konulu anket çalışması, belirlenen yerlere afiş asılması ve broşür dağıtımını gerçekleştirilmesi Dekanlığımızca uygun görülmüş olup konunun Rektörlük Makamınca uygun olup olmadığı hususunda,

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Prof.Dr. Nihat Zafer UTKAN
Dekan

EK :
Dr. Öğr. Üyesi Aylin KANLI'nın Yazısı (1 Sayfa) ve Ekleri (6 Sayfa)

Mevcut Elektronik İmzalar

NİHAT ZAFER UTKAN (Tıp Fakültesi Dekanlığı - Dekan) 10.01.2023 12:38

Belge Doğrulama Kodu :BSNERH4HRZ

Belge Doğrulama Adresi :https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys

Fakülte Sekreterliği (Tıp Fak.) Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi 41380 Umuttepe /

KOCAELİ

Tel:90 262 303 70 04 Faks:90 262 303 70 03

E-Posta :tipdek@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :http://tip.kocaeli.edu.tr/

Kep Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Arzu Çakan

Bilgisayar İşletmeni

Telefon No: 3037014

Ek-1

Sayı : E-21113992-100-347466
Konu : Eğitim - Öğretim İşleri (Genel)

TIP FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

Toplumsal Duyarlılık Projesi (TODUP) uygulamaları kapsamında danışmanlığını yaptığım "TODUP D3 GRUBU" öğrencilerim, Kocaeli Üniversitesi'nde hem Tıp Fakültesinde hem de Umuttepe Kampüsü içerisinde, 5-15 Ocak 2023 tarihleri arasında "Beslenme Şekilleri ve İnsan Sağlığı İçin Önemi" konulu bir anket çalışması, belirlenen yerlere afiş asılması ve broşür dağıtımını gerçekleştirmeyi planlamaktadırlar. İlgili çalışmanın yapılabilmesi için gerekli iznin verilmesi hususunda gereğinin yapılmasını arz ederim.

Saygılarımla.

Çalışmaya katılacak öğrenciler: Muhammed Tarık Kudu, Önder Güler, Emine Dülgeroğlu, Emirhan Gökbaş, Sude Çetin, Buğra Gülay, Özden Gülşah Öcal, Nurefşan Kuşçu, Furkan Süygün, Fatmanur Afşar, Esra Metin, Murathan Şahin, Zeynep Nuray Yazar, Yahya Algül, Beyza Esin.

Ek: Anket örneği

Afiş örneği

Broşür örneği

Dr. Öğr. Üyesi Aylin KANLI
Öğretim Üyesi

Mevcut Elektronik İmzalar

NİHAT ZAFER UTKAN (Tıp Fakültesi Dekanlığı - Dekan) 10.01.2023 12:38

TODUP TOPLANTILARIMIZDAN KARELER





Beslenme çeşitlerini tartıştığımız kermes gününden kareler

AFIŞ TASARLADIK VE İLGİLİ YERLERE ASTIK

Evrak Fahi ve Sayısı: 10.01.2023-349161




BESLENME ŞEKİLLERİ VE İNŞAN SAĞLIĞI İÇİN ÖNEMİ

Ek-3

VEJETARJEN BESLENME

Çoğunlukla bitkisel besinlerin tüketildiği, hayvansal besinlerden (balık, et, süt ve süt ürünleri, yumurta, bal gibi) bir kısmının tercihe göre tüketildiği ya da tamamen tüketilmediği beslenme biçimidir.

Et yemeyen bireyler olarak düşünülür ancak bu, vejeteryanlığın altındaki sosyal gerçekliği açıklamada yetersiz kalır.

Vejeteryan beslenmeye yönlendiren unsurlar:

Hayvan haklarına yönelik değer yargıları, dini inançlar, sağlık beklentisi, çevreyi koruma gibi tutumlar.

Sağlığa olumsuz etkileri:

Yetersiz omega-3 yağ asitleri alımı, B12, Zn ve Ca eksikliğine bağlı olarak görme ve öğrenme bozuklukları, ciltte kuruluk, astım,

pernisizöz ve orak hücreli anemi, büyüme geriliği, kısırlık, osteoporoz, bazı sinirsel hastalıklar ve bazı kanser türleri görülebilir.

Sağlığa olumlu etkileri:

Kalp damar hastalıkları, kabızlık, divertiküler hastalık, safra taşı, romatoid artrit, diyabet, hipertansiyon ve bazı kanser hastalıkları

için daha düşük bir risk olabilmektedir.

VEGAN BESLENME	LAKTO VEJETARYEN	OVO VEJETARYEN	LAKTO-OVO VEJETARYEN	SEMI VEJETARYEN

VEGAN BESLENME

Veganlar herhangi bir hayvansal ürünü tüketmekten kaçınırlar.

Çevre kirliliği, iklim değişimi ve sürdürülebilirlik yaklaşımın dayandığı temellerdendir. Et ve süt ürünlerinin diyetten çıkarılması karbon ayak izini yüzde 73'e kadar azaltabilir.

Tüketilmeyen/ Kullanılmayan ürünler:

Yumurta, peynir, yoğurt, mayonez hatta peynir altı suyu ve jelatin; bir hayvandan yapılması herhangi bir giysi, aksesuar veya deri, yün, inci, fildişi gibi nesneleri de kullanmazlar.

Sağlığa olumlu etkileri:

Kanser, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıklara karşı koruma ve düşük vücut kitle indeksi sağlar.

Sağlığa olumsuz etkileri:

Omega-3 yağ asidi, B12 vitamini, demir, kalsiyum ve D vitamini eksikliğine bağlı anemiden yorgunluğa, iştahsızlıktan hafıza kaybı hatta depresyona dek birçok problem ortaya çıkarabilir.

PESKETARYEN BESLENME

Kökeni İtalyan peşte balığı (Latince piscis) + İngilizce vejetaryen.

Çoğunlukla vejetaryen olan ancak balık ve deniz ürünlerini içeren bir beslenme çeşididir. Kimi araştırmalar balıkların memelilerden korku, beklenti, kaygı, stres gibi duyguları daha az hissettiğini göstermektedir. Pesketaryen yaşam tarzını benimseyen kişiler tarafından bu beslenme çeşidini tercih etme hususunda bir sebep olarak ortaya konulmaktadır.

Sağlığa olumlu etkileri:

Vejetaryen beslenme ile benzer etkileri vardır.

Sağlığa olumsuz etkileri:

B12 vitamini, Zn ve Ca oranlarında düşüş yaşanabilir çünkü bunlar daha çok hayvansal gıdalardan alınmaktadır.

FRUTARYEN BESLENME

Sebzelerin tüketilerek acı çektiğini düşünmektedirler.

Hayvansal ürünleri ve sebzeleri diyetlerinden arındırmışlardır.

Meyveciler olarak bilinirler.

Sebzeleri tüketmezken meyveleri tüketmelerinin sebebi meyvenin ağaçlar tarafından bırakıldığını ve insanlar/hayvanlar tarafından yendiğinde çekirdeklerinin çok farklı yerlere ulaşabileceğini düşünmeleridir.

Pişirmeye pek olumlu bakmazlar ve tüketirken suyunu sıkma ve soğuk çorbalar haline getirme gibi yolları seçerler.

Tüketilmeyen besinler:

Hayvansal ürünler, havuç, turp, patates, pancar gibi kök sebzeler...

Sağlığa olumlu etkileri:

Bağırsıklık sisteminin güçlenmesi; daha parlak saçlar, tırnaklar ve cilt gibi etkileri olabilir.

Sağlığa olumsuz etkileri:

Vücutta fazla şeker alımından kaynaklı diyabet ve insülin direnci, protein eksikliği, baş dönmesi, kilo ve kas kaybı gözlemlenebilir.

KETOJENİK BESLENME

Karbonhidrat ve protein oldukça kısıtlı olan, çok büyük bir kısmı yağlardan oluşan bir diyet çeşididir.

İlk kez 1921'de epilepsi tedavisi için kullanıldı.

Tüketilmeyen besinler:

Tahıl, meyve, protein, karbonhidrat yasak derecesinde azdır.

Amacı: Vücut depolarındaki yağları yakarak alternatif enerji kaynağı olan ketonları kullanmaktır.

Sağlığa olumlu etkileri:

Kilo verme; mitokondriyal, sinirsel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde yardımcı.

Sağlığa olumsuz etkileri:

Kabızlık, diyet bırakılınca hızlı kilo alımı, kolesterol artışı, bilişsel fonksiyonlarda yavaşlama ve gerilik, karaciğer yağlanması, vitamin eksikliği.

PALEO TİPİ BESLENME

Paleolitik taş devri insanların beslenme şekli model alınmıştır.

Hayvansal beslenme ön plandadır.

Tüketilmeyen besinler:

İşlenmiş gıdalar, tahıllar, baklagiller, çoğu süt ürünü, şeker, yapay tatlandırıcılar, bitkisel ve trans yağlar.

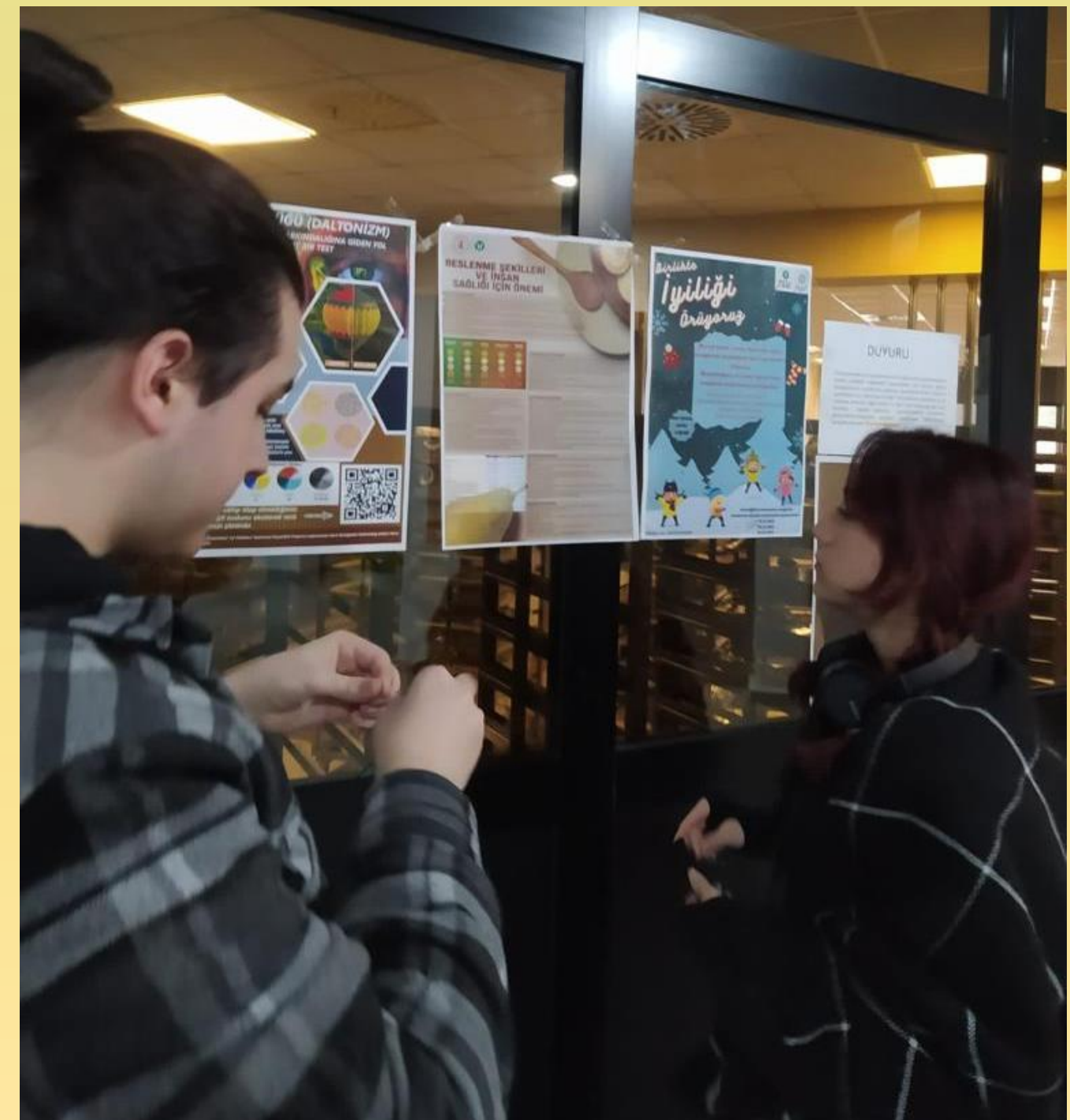
Sağlığa olumlu etkileri:

Kan basıncının düşmesi, kilo verme, tip 2 diyabet tedavisi

Sağlığa olumsuz etkileri:

Bazı kan serum değerlerinin çok yüksek (Mg, Zn, B12 vs.) veya düşük (Homosistein vs.) olması

	Erkek	Kadın	Toplam



• Üniversitenin çeşitli yerlerinde broşür dağıttık.





RÖPORTAJ YAPTIK

Değerli hocamız **Prof. Dr. Ertan Ural**'la bir röportaj yaptık. Kendisi **10 yıldır vejetaryen** olduğunu söyledi. Öncelikle bize **vejetaryenliğin bir diyet şekli ya da et sevmeme gibi bir durum olmadığını, kişinin hassasiyetine bağlı bir karar** olduğunu iletti.

Bu kararı vermesindeki en büyük neden, **hayvanlara olan empati duygusu ve etik tutumu...** Başlangıçta çevresinden gelen tepki, daha sonra kabullenme şekline dönse de, hala yemek masasında meraklı bazen de komik sorularla karşı karşıya kalabiliyor. Restoran seçiminde zaman zaman zorluklar yaşasa da, vejetaryen - vegan beslenme şeklinin ve çoğu mekanda seçeneklerin giderek artması ile bu sıkıntısının azaldığını belirtti.



"Sağlık olarak etkilerine gelecek olursak zannedilenlerin aksine çok ciddi sorunlara yol açmıyor, aksine **kalp damar hastalıklarında özellikle artıları var. %30 gibi daha az kalp krizi geçirme riski var. Sadece B12'de bir düşme olabiliyor. Bunu da dışarıdan takviyelerle dengeleyebiliyorsunuz.**"



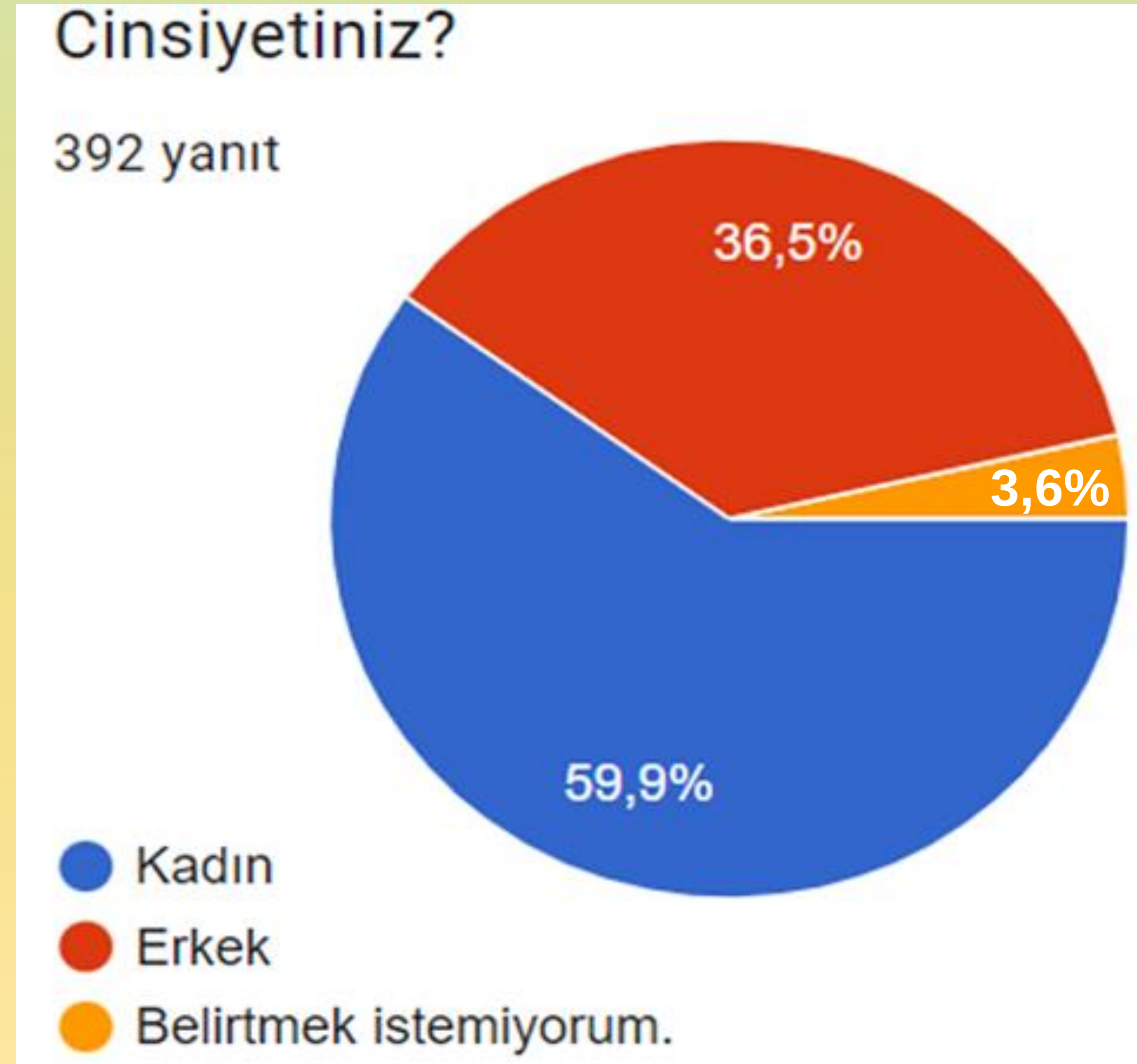
Röportajımızın tam haline bakıp okumak için **karekodu** okutabilirsiniz.

Bizim için çok keyifliydi, bize değerli vaktini ayırdığı için de Ertan Hocamıza çok teşekkür ediyoruz.



ANKET SONUÇLARIMIZ

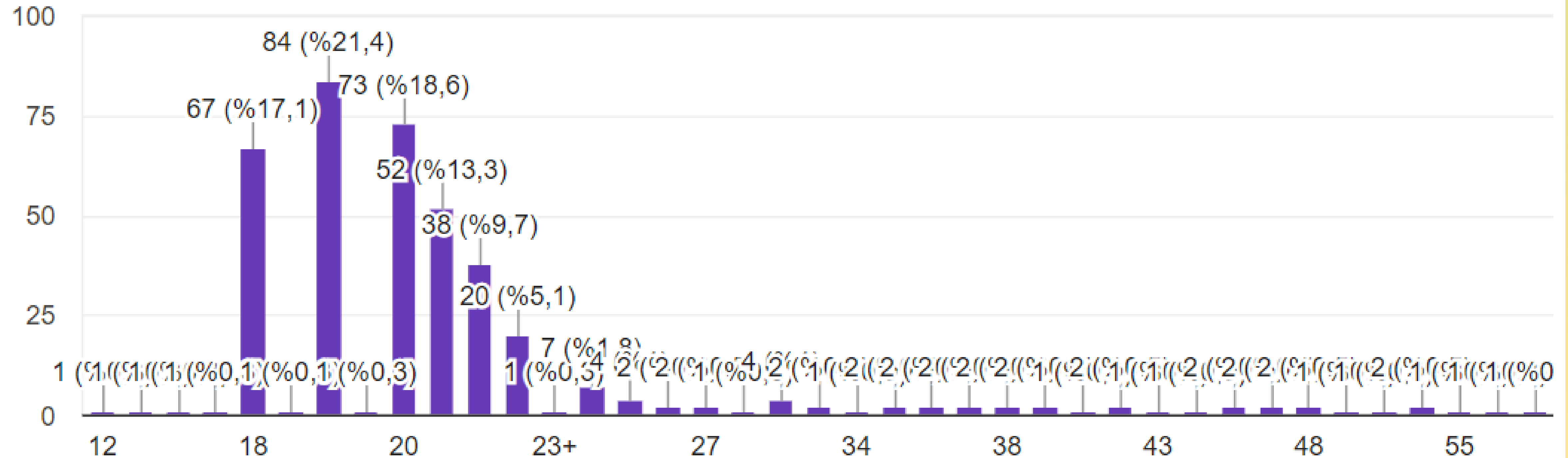
Anket çalışmamıza toplam 392 kişi katıldı.



Ankete katılanların **%85'i 18-23 yaş** aralığında idi.

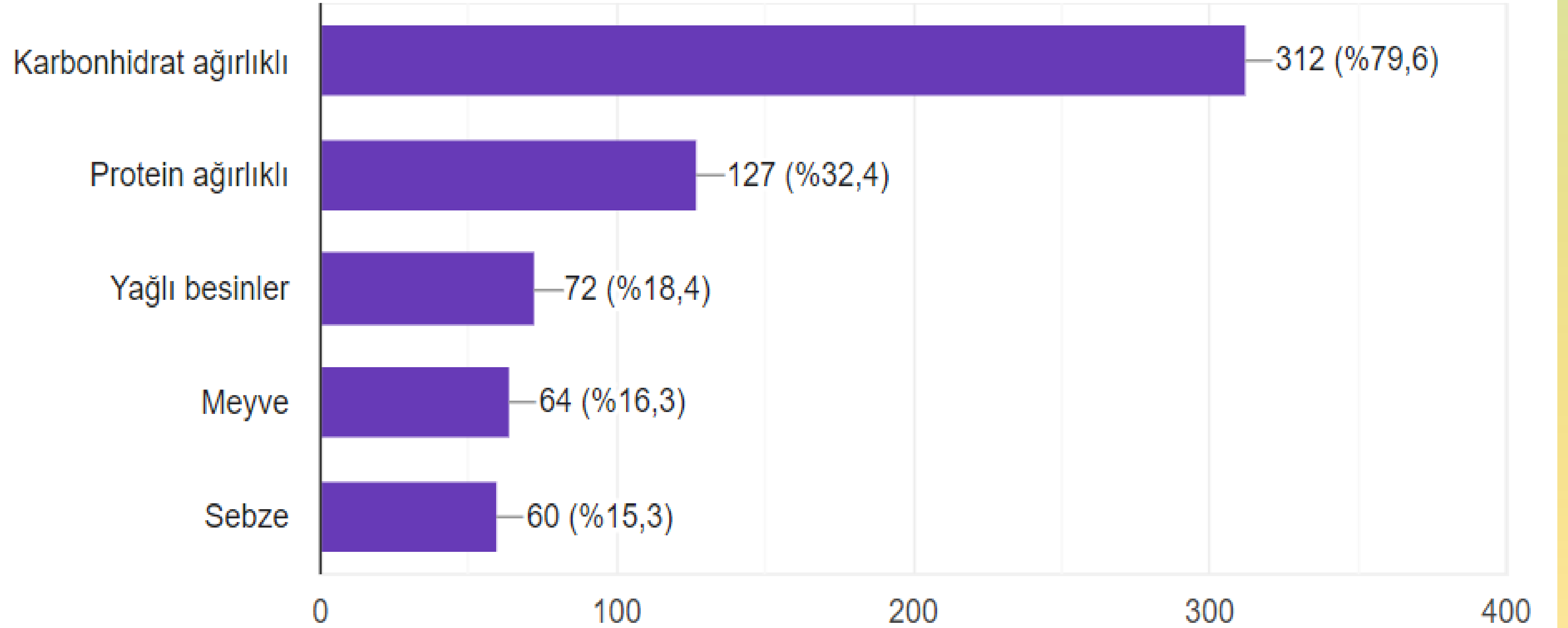
Yaşınız?

392 yanıt



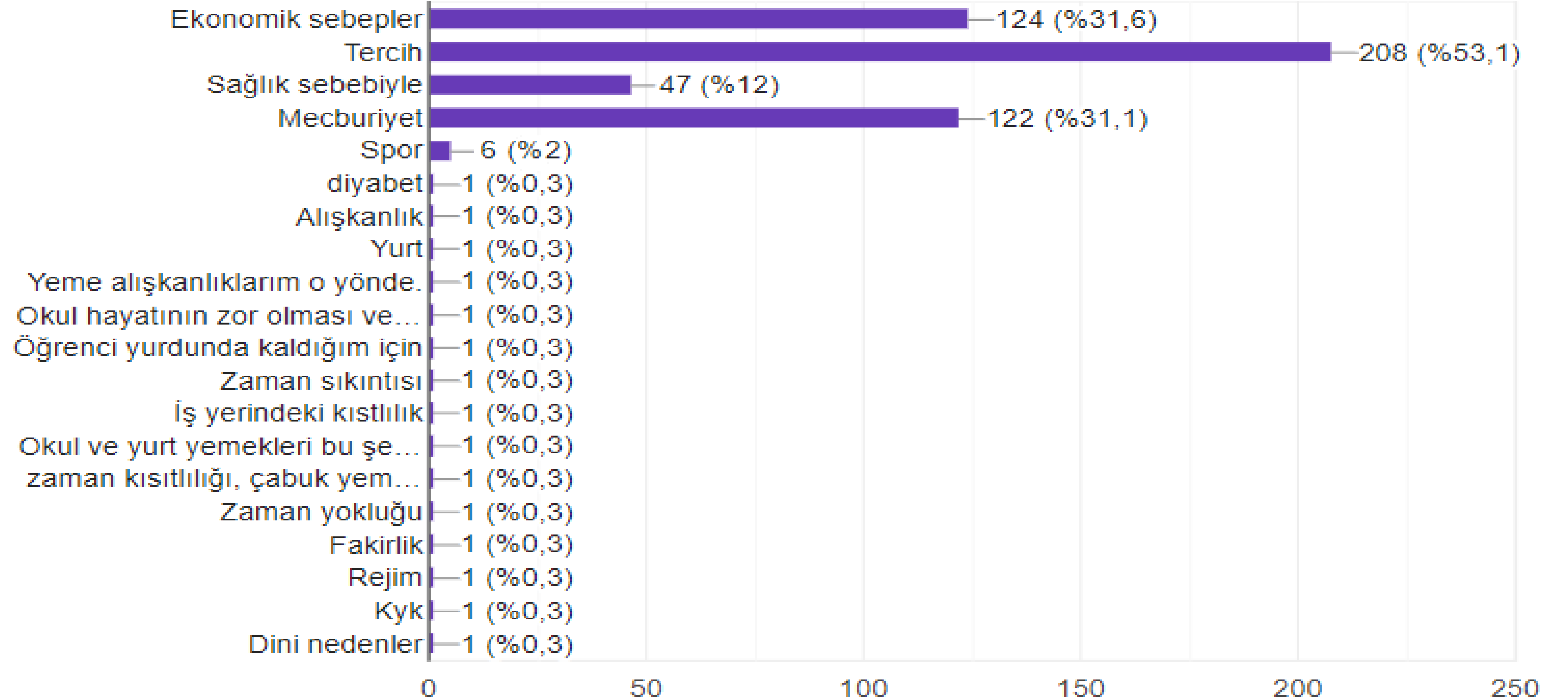
Günlük hayatınızda hangisini daha çok tüketiyorsunuz?

392 yanıt



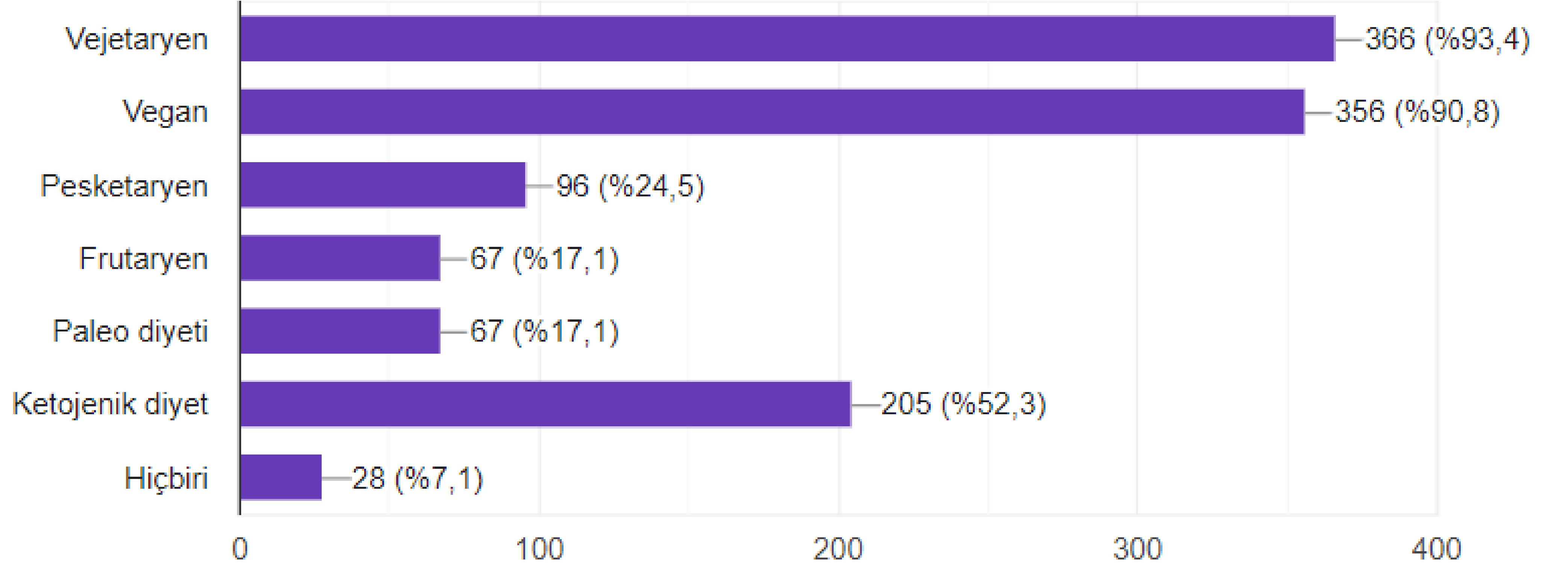
Bu şekilde beslenmenizin nedeni nedir?

392 yanıt



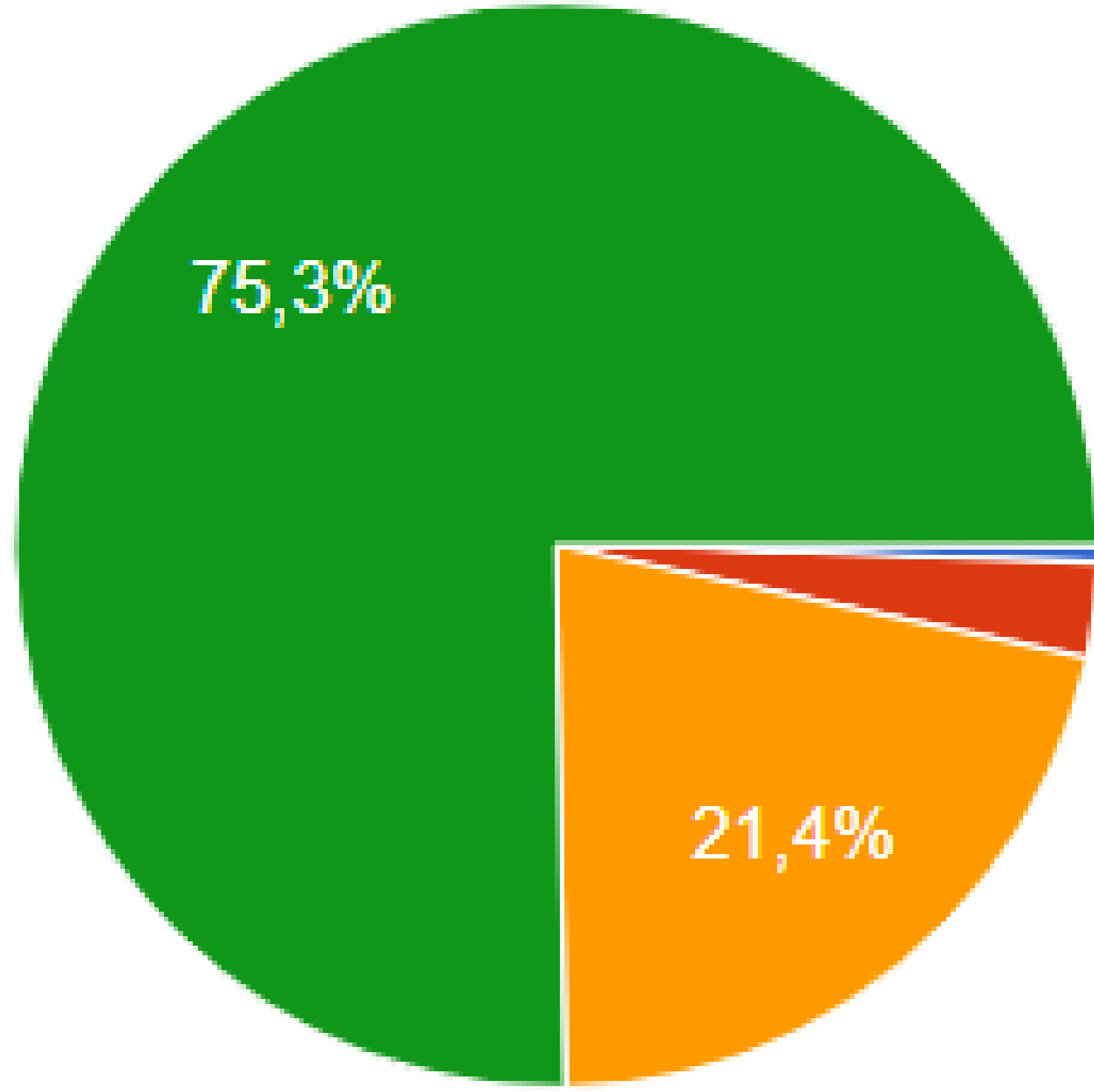
Hangi beslenme şekillerini duydunuz?

392 yanıt



Pesketaryen beslenme şeklini biliyor musunuz, biliyorsanız hangi bilgi doğrudur?

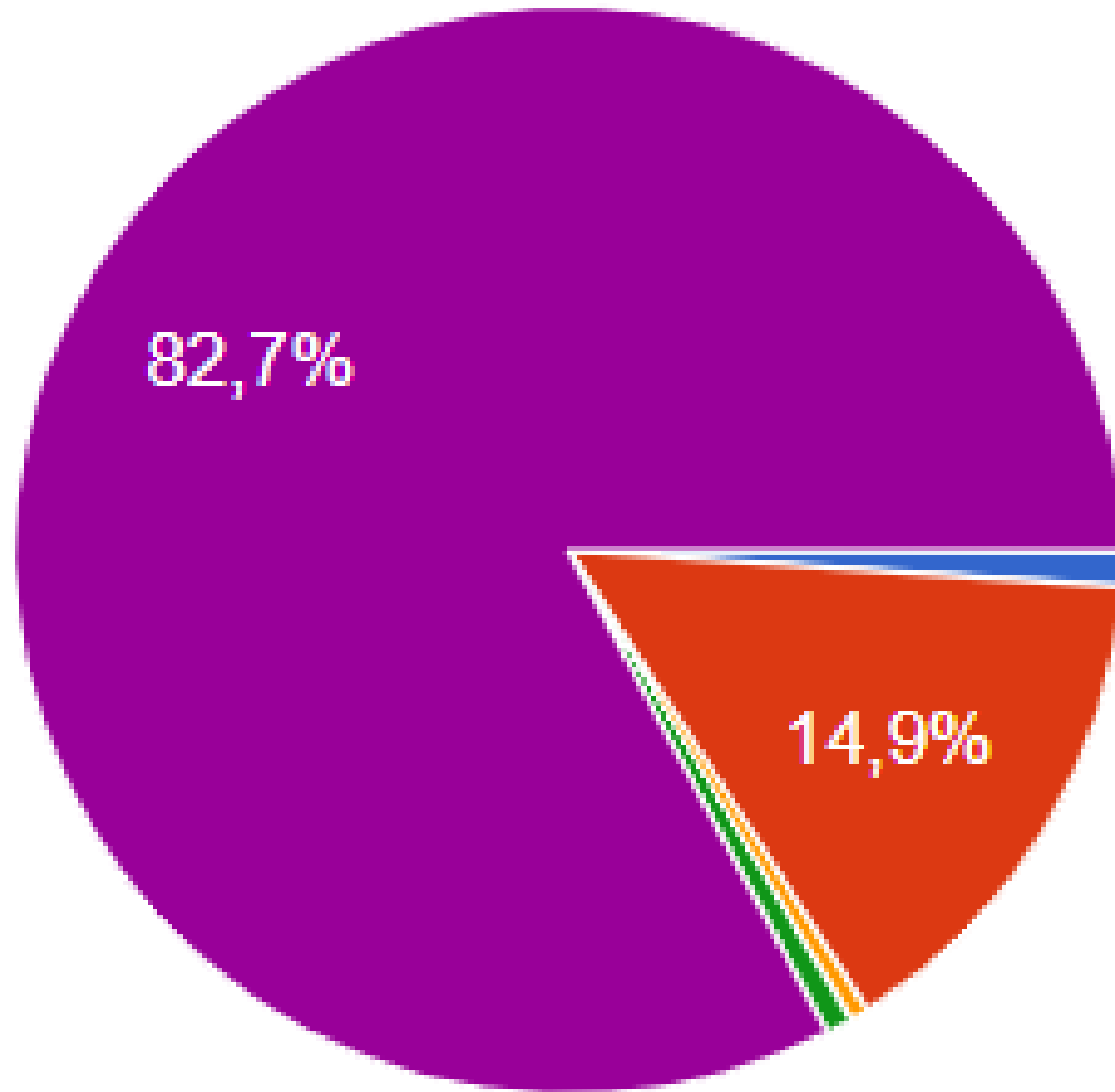
388 yanıt



- Sadece meyve ile beslenilmektedir.
- Bitkisel besinlerin tüketildiği ve hayvansal besinlerin tercihe göre tüketildiği ya da tamamen kesildiği beslenme şeklidir.
- Vejeteryan beslenme şekline ek olarak balık da yiyebilmektedirler. **(83 kişi; %21,4)**
- Bilmiyorum

Paleo diyetini biliyor musunuz, biliyorsanız hangi bilgi doğrudur?

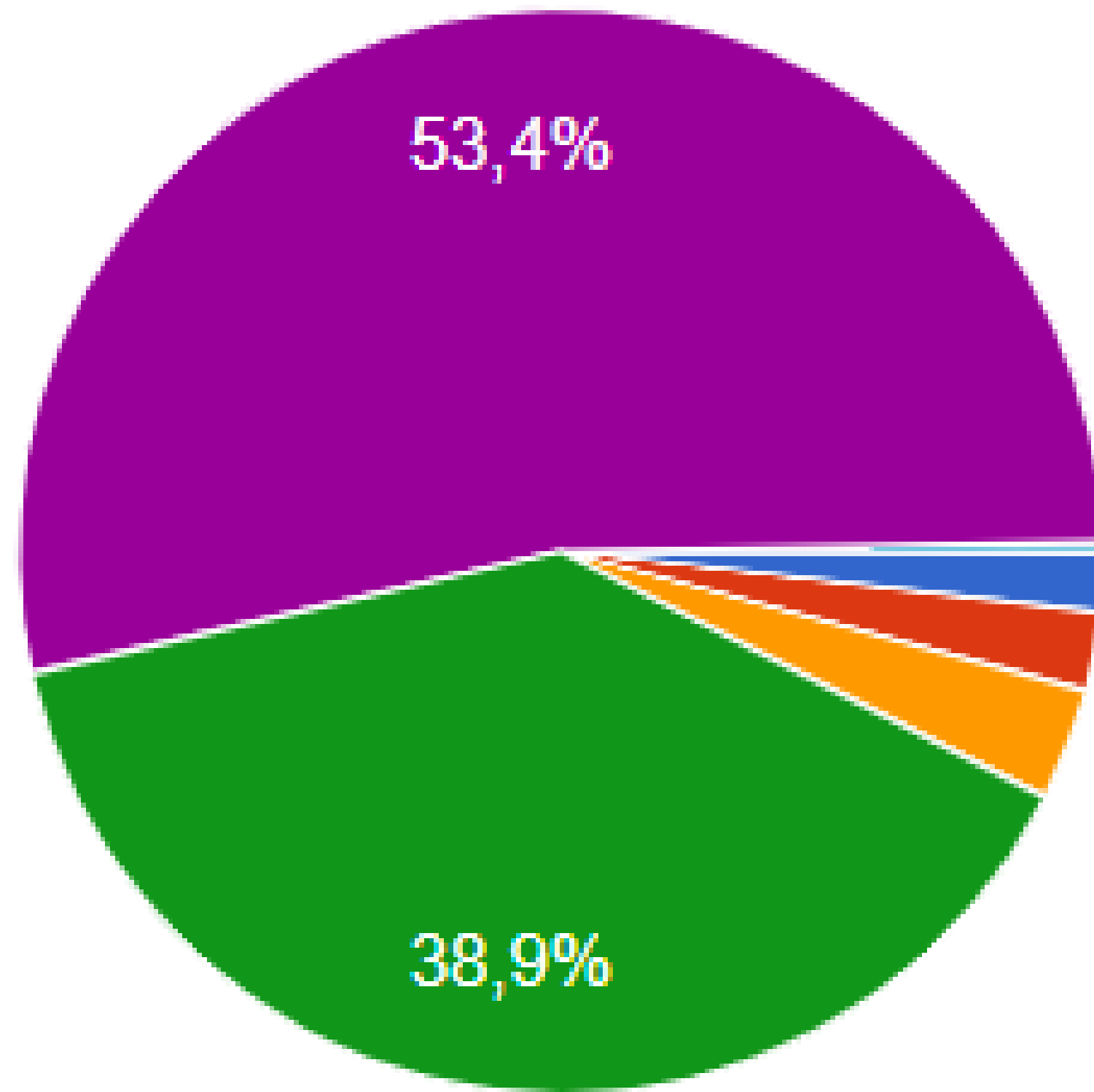
388 yanıt



- Sebzelerin tüketilirken acı çektiği düşünülür.
- Taş devri insanların beslenme şekli örnek alınır. **(58 kişi; %14,9)**
- Hiçbir hayvansal ürünler tüketilmemektedir.
- Karbonhidrat ve protein kısıtlanıp yağ ağırlıklı beslenilmektedir.
- Bilmiyorum

Ketojenik beslenme şeklini biliyor musunuz, biliyorsanız hangi bilgi doğrudur?

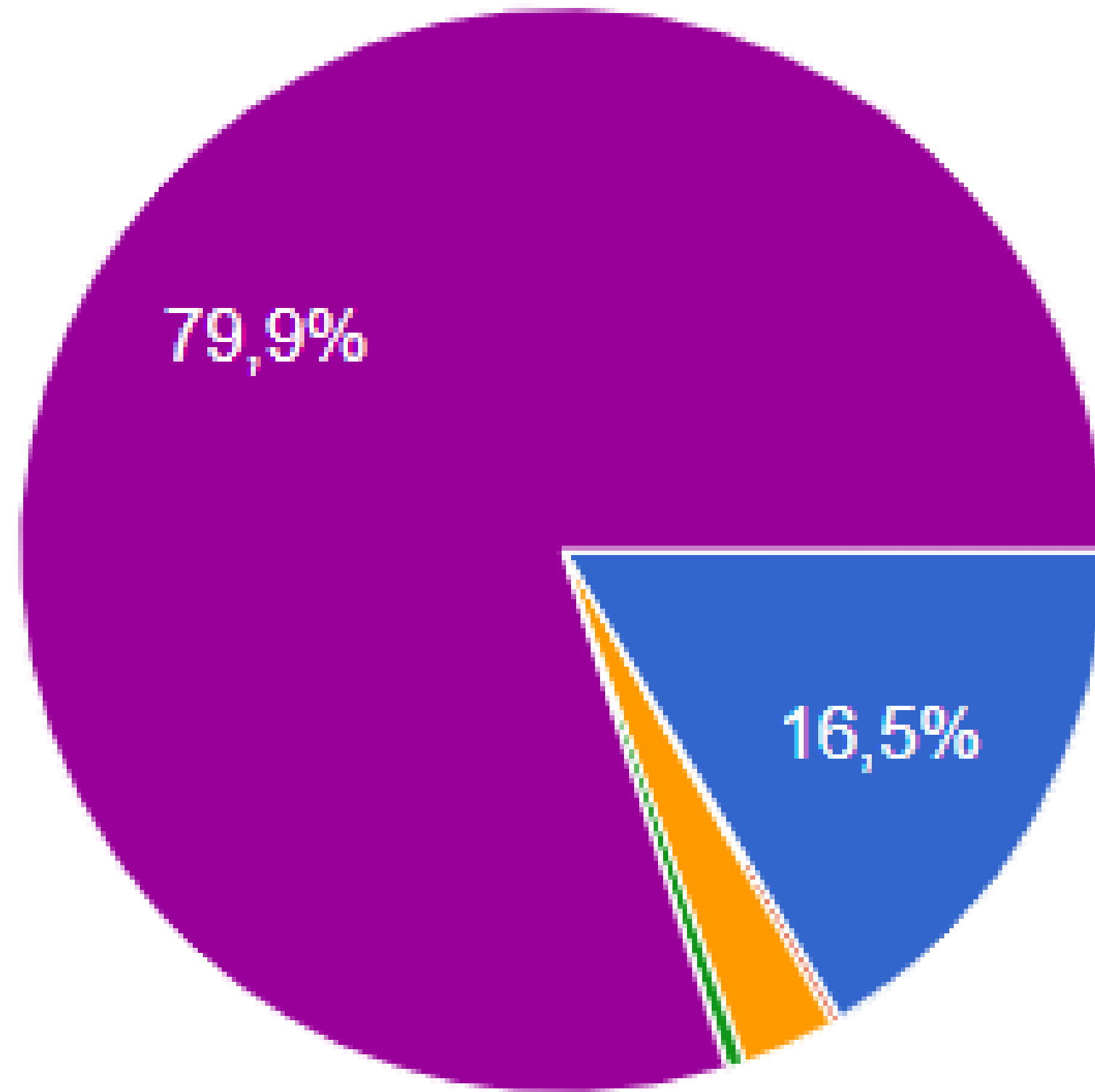
388 yanıt



- Sadece kümes hayvanlarını tüketirler.
- Hiçbir hayvansal ürünü tüketmezler.
- Taş devri insanların beslenme şeklidir.
- Karbonhidrat ve protein kısıtlı, yağ ağırlıklı beslenirler. **(130 kişi; %38,9)**
- Bilmiyorum.

Frutaryen beslenme şeklini biliyor musunuz, biliyorsanız hangi bilgi doğrudur?

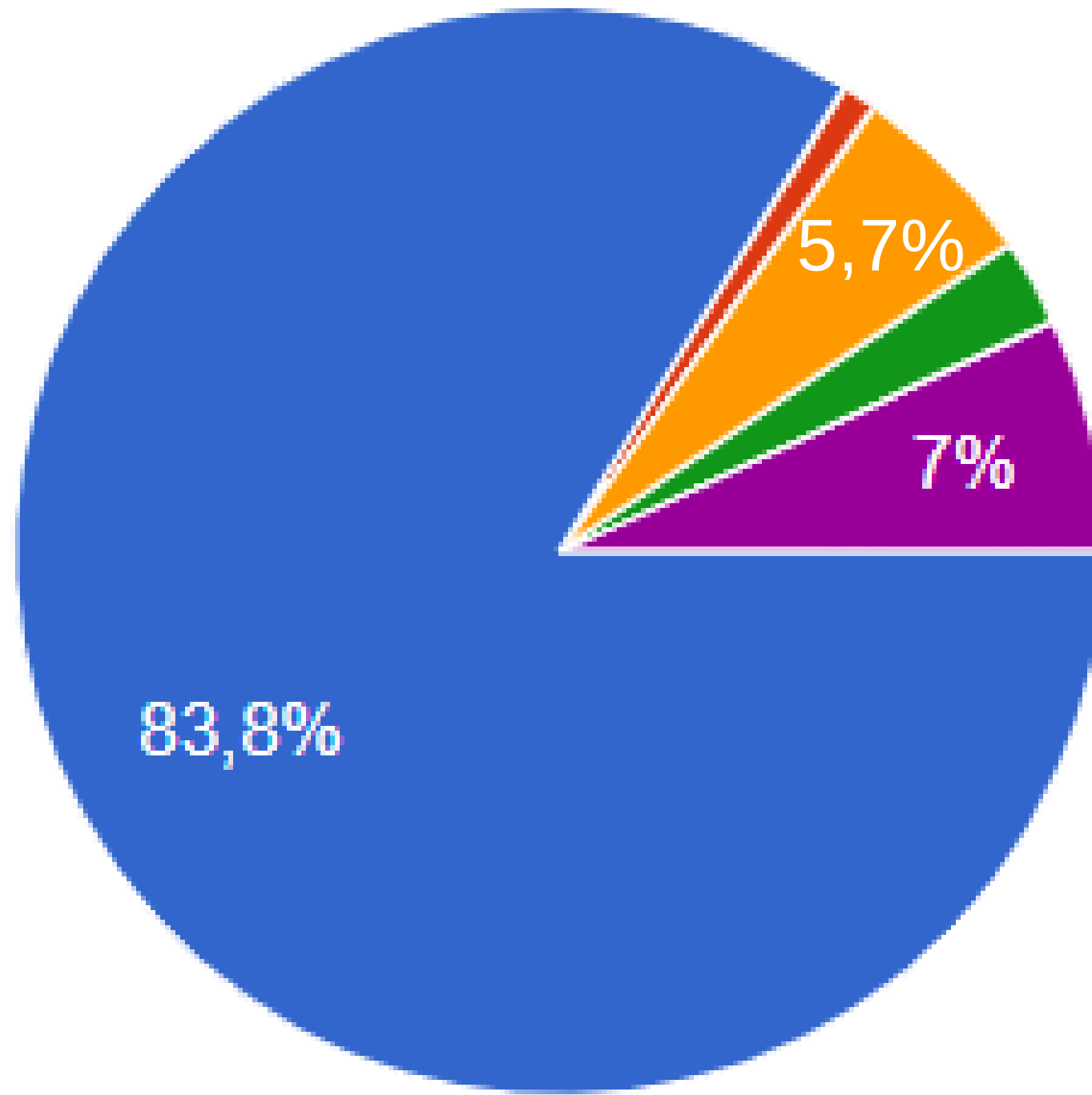
388 yanıt



- Sebzelerin tüketilirken acı çektiğini düşünürler. **(64 kişi; %16,5)**
- Sadece kümes hayvanları tüketirler.
- Hiçbir hayvansal ürün tüketmezler.
- Karbonhidrat ve protein kısıtlanıp yağ ağırlıklı beslenilmektedir.
- Bilmiyorum

Vegan beslenme şeklini biliyor musunuz, biliyorsanız hangi bilgi doğrudur?

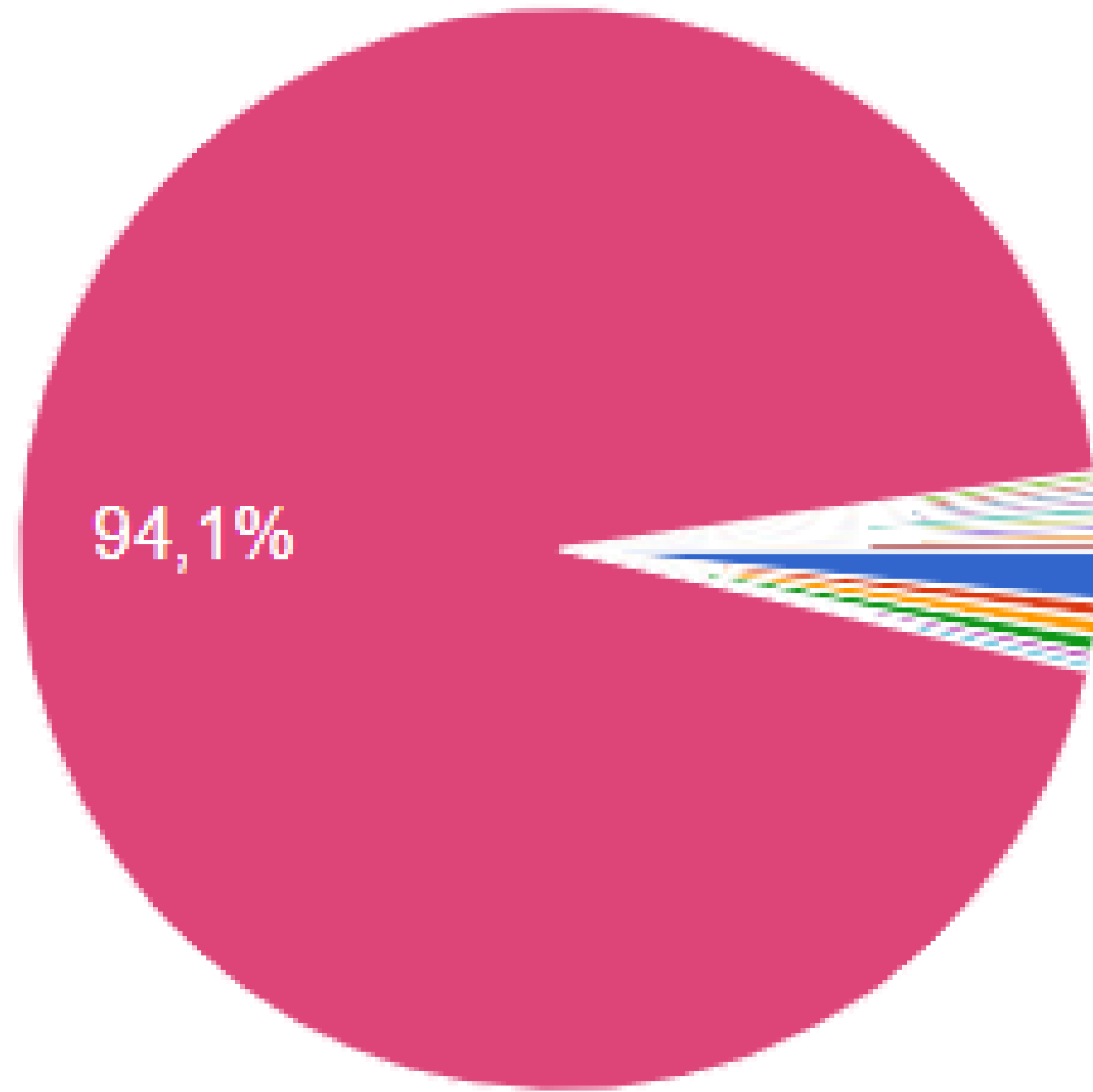
388 yanıt



- Hayvansal rn tüketmezler. **(325 kişi; %83,8)**
- Sadece meyve ile beslenirler.
- Et ve tavuk tketmezken balık, yumurta ve süt ürünleri tüketebilirler.
- Yumurta hariç hayvansal ürün tüketmezler.
- Bilmiyorum

Sizin beslenme şekliniz nedir?

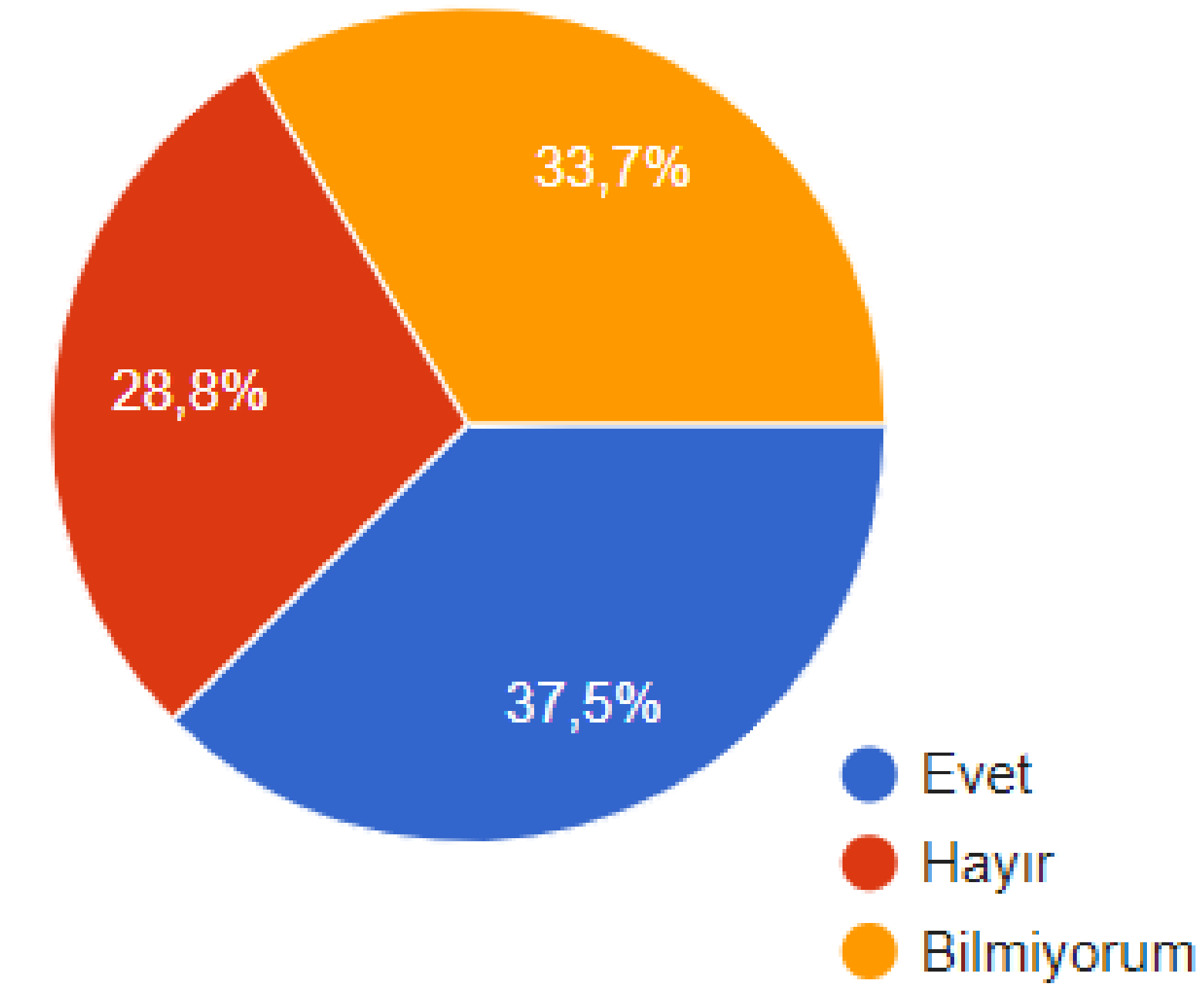
392 yanıt



- Vejetaryen 1,5% (6 kişi)
- Vegan 0,5% (2 kişi)
- Pesketaryen 0,5% (2 kişi)
- Frutaryen 0,5% (2 kişi)
- Paleo Diyeti 0,3% (1 kişi)
- Ketojenik Diyet 0,3% (1 kişi)
- Normal
- Yurtcul
- Et balık yemem
- Bitkisel beslenme
- Çölyak sebebiyle glutensiz.
- Helâl olsun yeter ki.
- Ben normal besleniyorum veganlar akıl hastasıdır.
- Sabahlari ballı yulaf süt ardından tost...
- Omnivorum
- Mağara Adamı tarzı

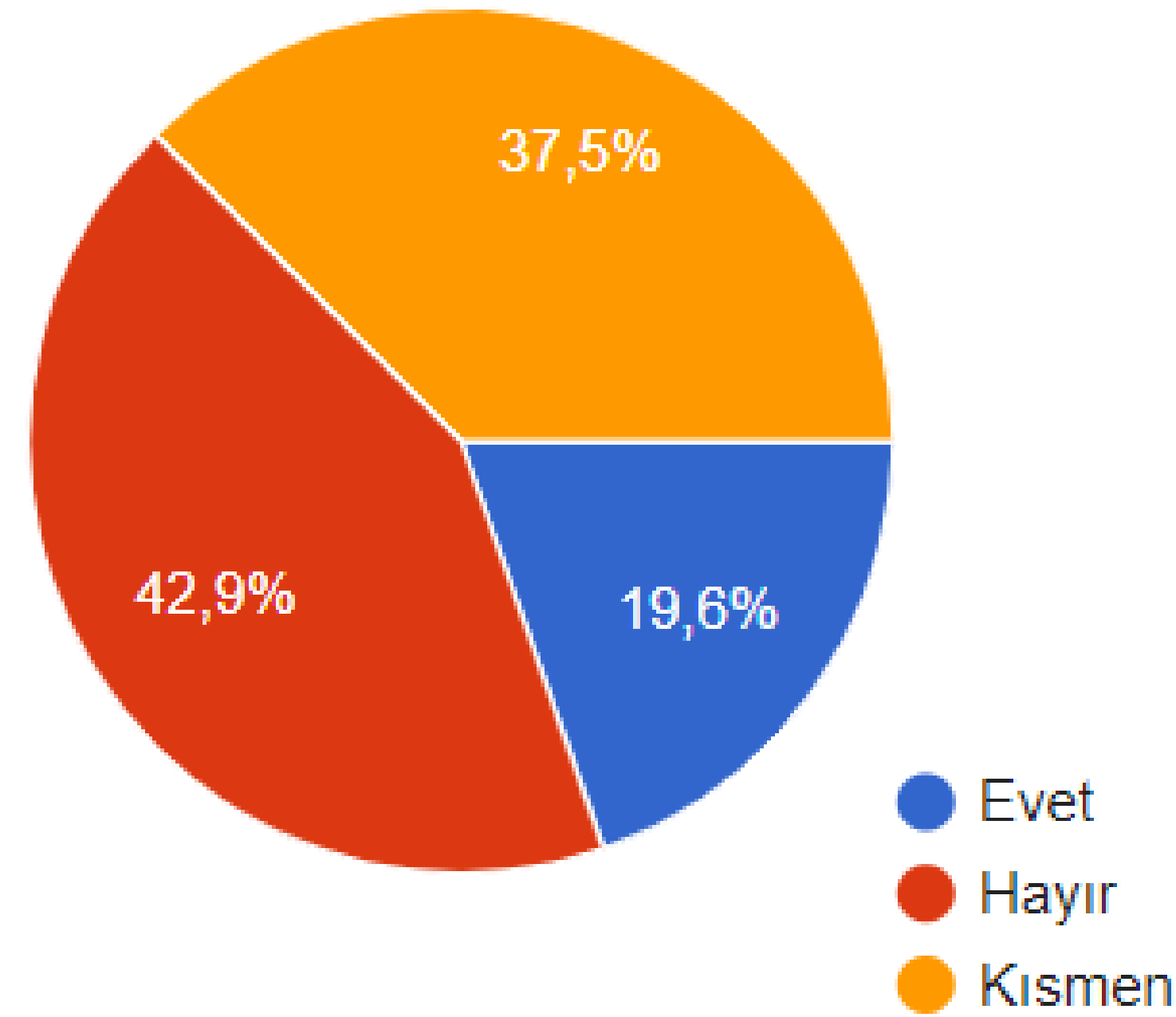
Günlük protein ihtiyacını karşılayabiliyor musunuz?

392 yanıt



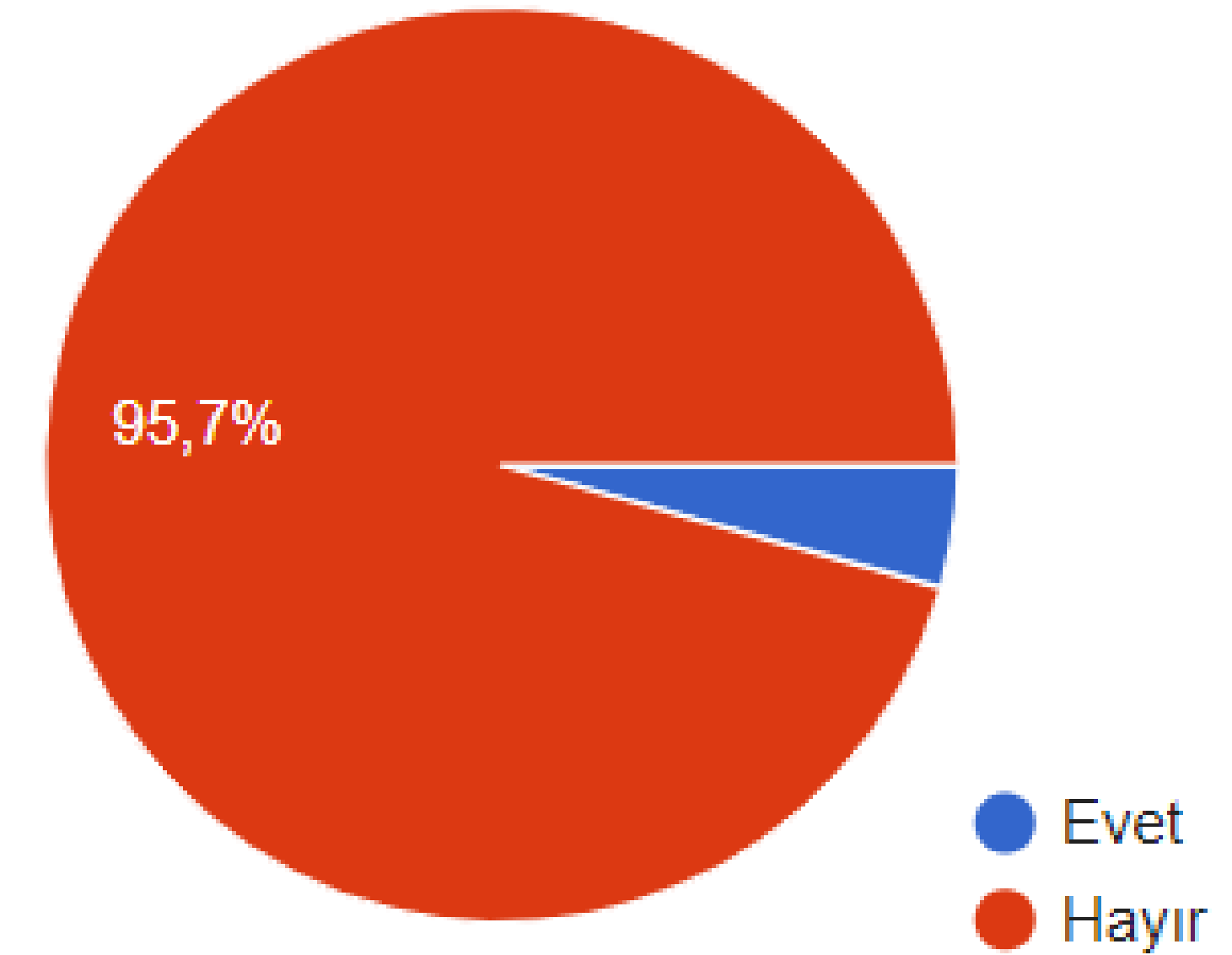
Sizce sağlıklı besleniyor musunuz?

392 yanıt



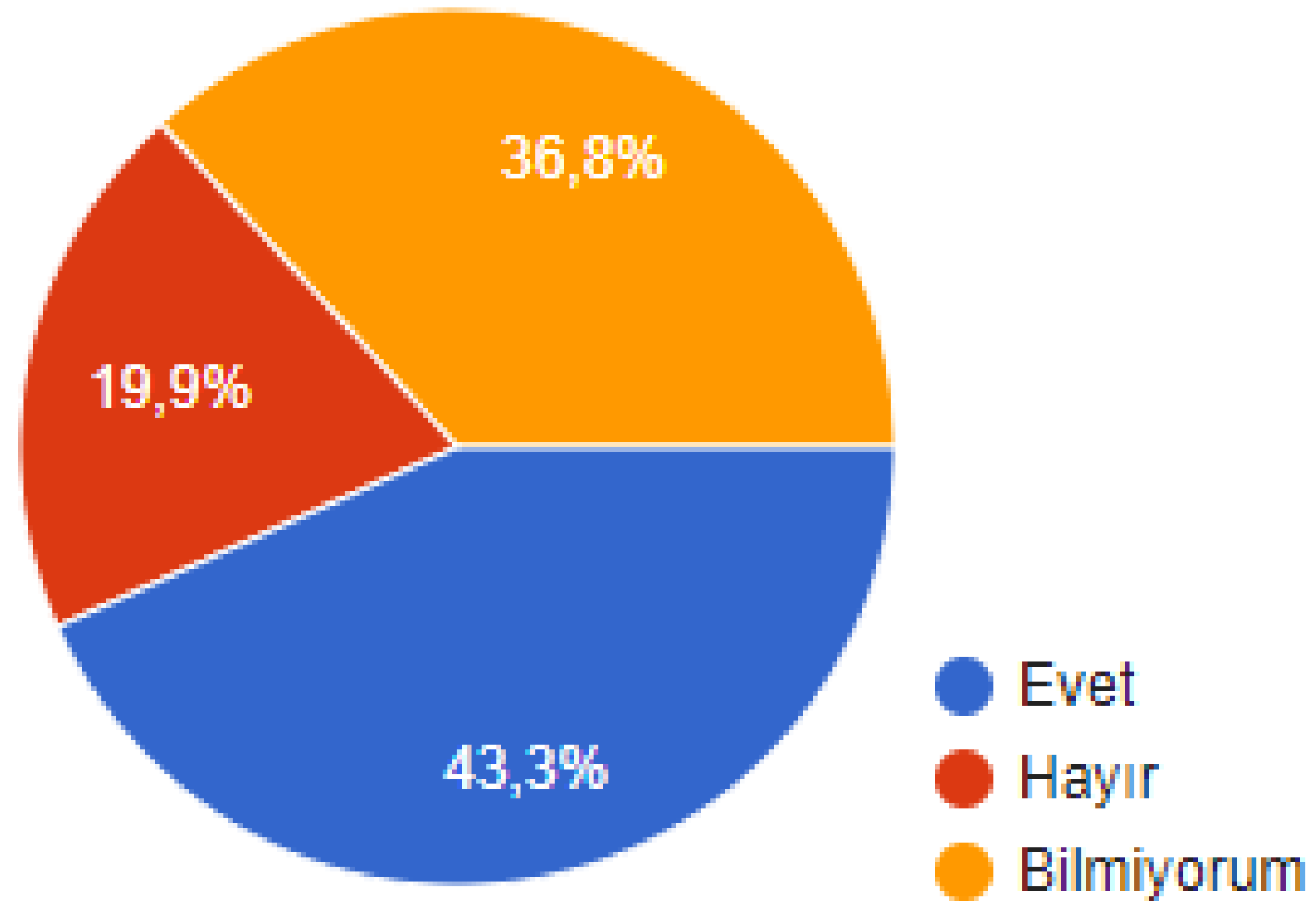
Bir uzmandan beslenmeniz ile ilgili destek alıyor musunuz?

392 yanıt



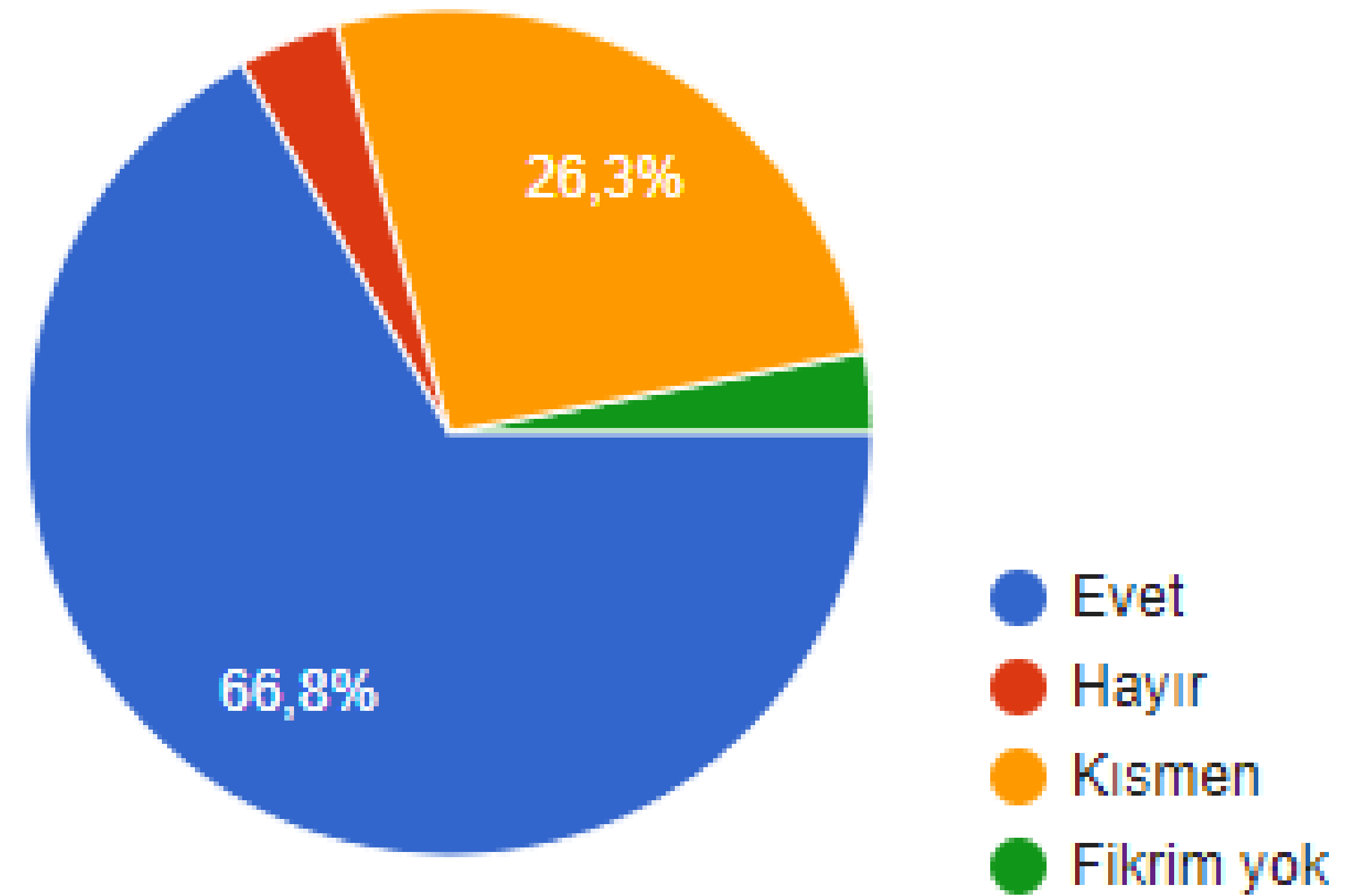
Beslenme şekliniz farklı olsaydı
çevreniz destek verir miydi?

372 yanıt



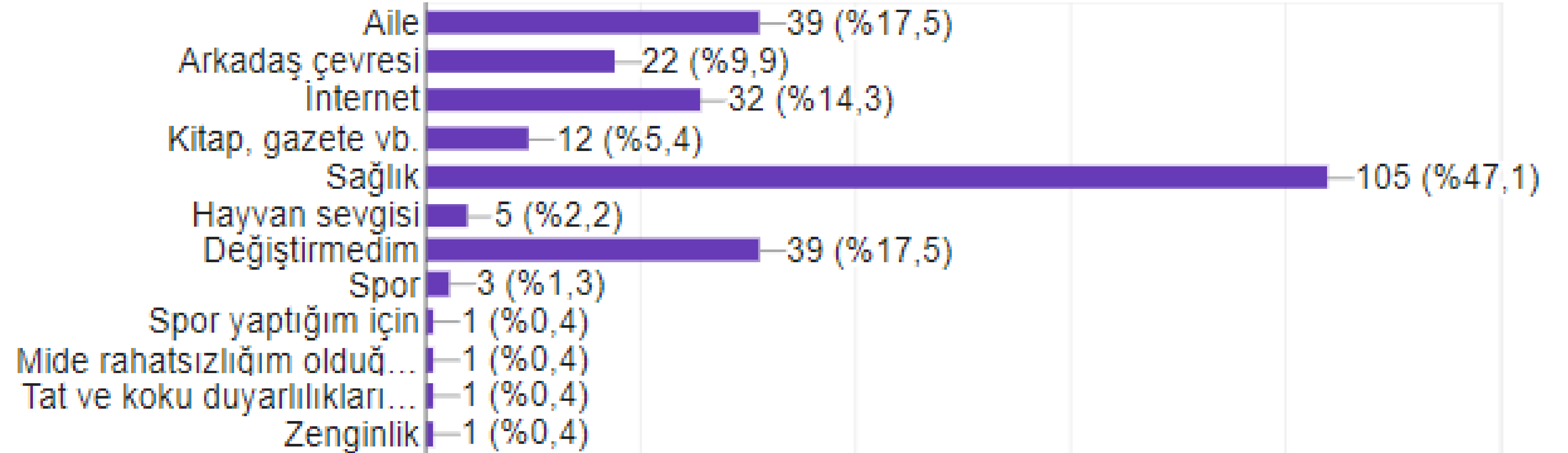
Bazı sağlık sorunlarının diyetle
çözülebileceğini düşünüyor musunuz?

392 yanıt



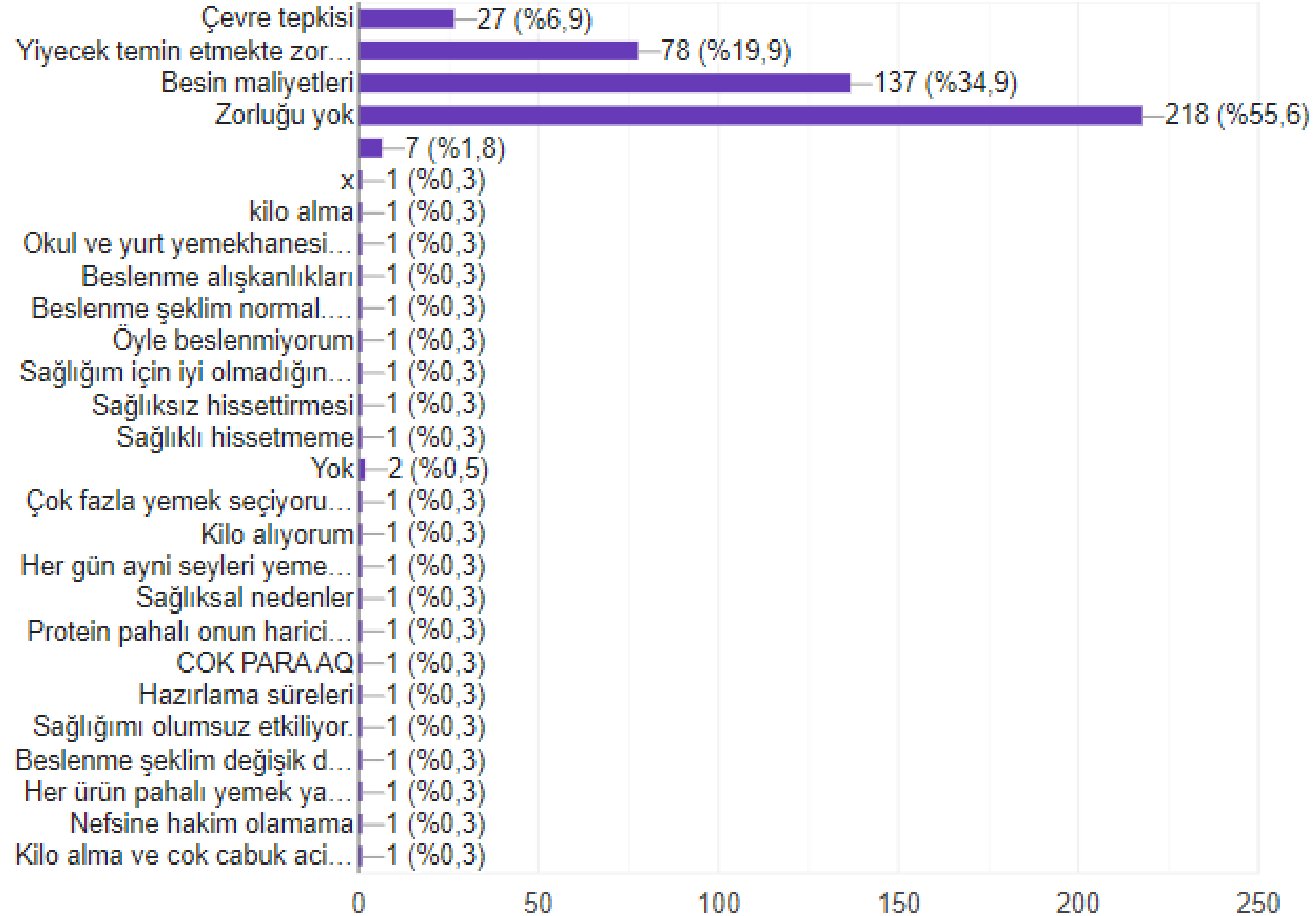
Beslenme şeklinizi değiştirmeye nasıl karar verdiniz?

223 yanıt



Beslenme şeklinizin size yarattığı zorluklar nelerdir?

392 yanıt



SONUÇ OLARAK

- KOÜ bünyesindeki hedef kitlemiz daha büyüktü, ancak katılım sınırlı sayıda (392) oldu.
- Anket sonuçları göstermektedir ki:
- **>%90'**ı **vejetaryen** ve **vegan** beslenme; **>%50'**si **ketojenik** beslenme çeşitlerini duymuş, ancak diğer beslenme çeşitlerini duyanların oranı **~%20** idi.
- Daha önceleri vejetaryen veya vegan beslenme şekillerine sahip kişilerin çevresinde tepki çektiği ama zamanla toplumda kabul gördükleri ve restoranlarda seçeneklerinin giderek arttığını görmekteyiz.
- Doktor kontrolü altında dönem dönem uygulayabileceğimiz ya da hayat tarzı haline getirebileceğimiz bu beslenme çeşitleri hakkında hem bilgilendik hem de bilgilendirdik.

PROJEDE EMEĞİ GEÇEN EKİBİMİZ

Danışman Öğretim Üyesi: Dr. Aylin Kanlı

❖ Beyza ESİN

❖ Buğra GÜLAY

❖ Emine DÜLGEROĞLU

❖ Fatmanur AFŞAR

❖ Emirhan GÖKBAŞ

❖ Furkan SÜYGÜN

❖ Esra METİN

❖ Muhammed Tarık KUDU

❖ Önder GÜLER

❖ Murathan ŞAHİN

❖ Özden Gülşah ÖCAL

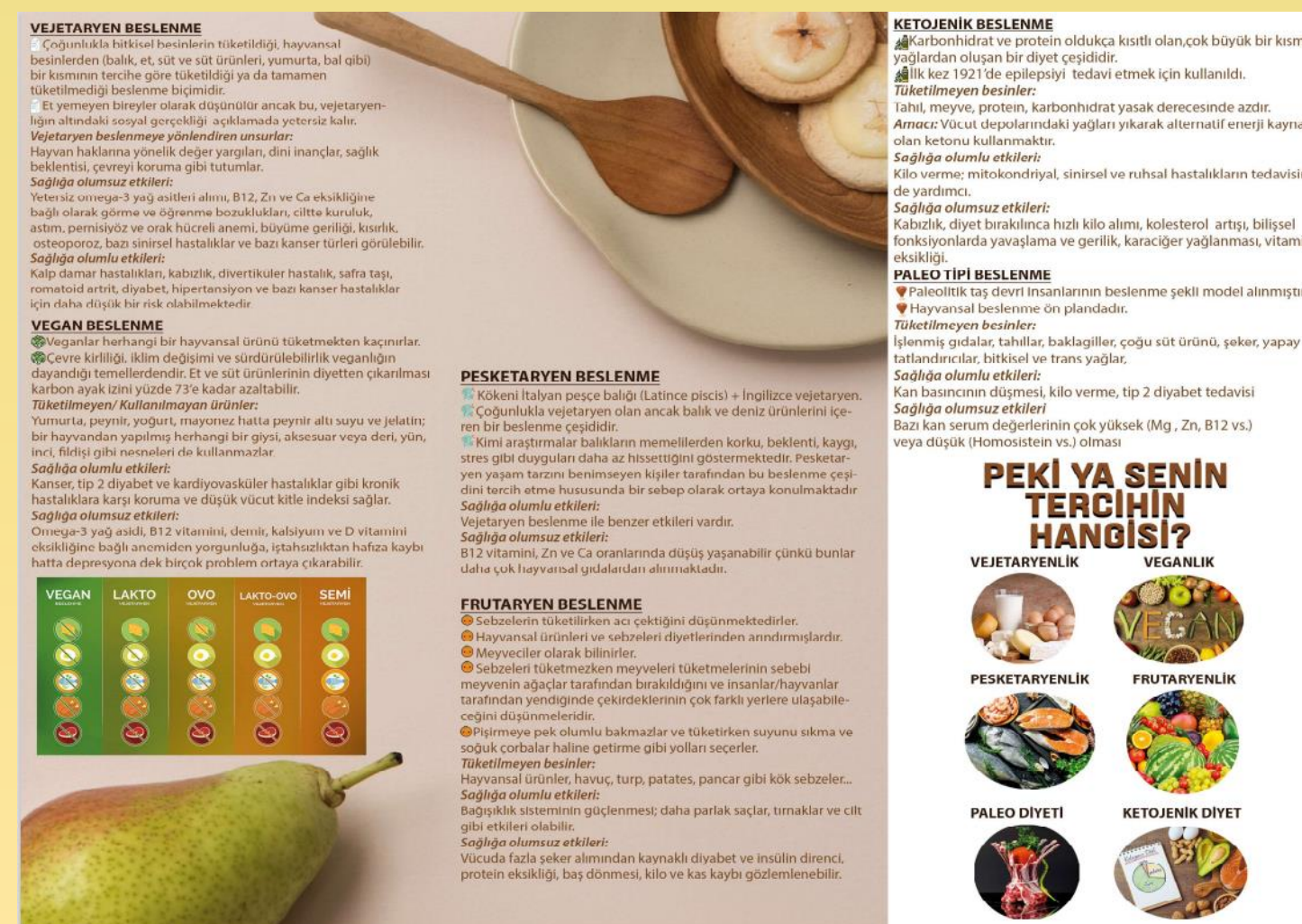
❖ Nurefşan KUŞÇU

❖ Sude ÇETİN

❖ Yahya ALGÜL

❖ Zeynep Nuray YAZAR

Desteklerinden dolayı Dr. Öğr. Üyesi Aylin KANLI hocamıza, Afiş, Broşür ve Poster Tasarımı için Murathan ŞAHİN arkadaşımıza, Sunumun hazırlanması için Özden Gülşah ÖCAL arkadaşımıza teşekkürü bir borç biliriz.





ΠΡΟΤΥΠΟΤΗΤΑ