

VÜCUT AĞIRLIĞI KAYBI AMACIYLA CHATGPT KULLANIMI: BESLENME TAVSİYELERİNİN GÜVENİLİRLİK VE KALİTESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Eda Nur DÜBÜŞ

0009-0009-0374-5087

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 19/12/2025

DANIŞMAN

Prof. Dr. Ayşegül EYİGÖR

0000-0002-2707-3117

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESİN HİJYENİ TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

BURSA – TÜRKİYE



ANAHTAR KELİMELER

- ✓ ChatGPT
- ✓ Yapay Zeka
- ✓ Diyet
- ✓ Beslenme Tedavisi
- ✓ Obezite

İLETİŞİM

E-POSTA:
edanurdubus@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0532 252 30 39

E-POSTA:
aeyigor@gmail.com

TEZ ÖZETİ

Bu çalışma, ChatGPT'nin vücut ağırlığı kaybına yönelik oluşturduğu diyetlerin güncel beslenme rehberleriyle uyumunu ve güvenilirliğini değerlendirmeyi amaçlamıştır. Farklı klinik senaryolar üzerinden elde edilen diyet önerilerinin incelenmesi sonucunda, diyetlerin çoğunlukla düşük enerji içerdiği, makro besin dağılımlarının rehberlerle tam uyumlu olmadığı ve posa içeriğinin yetersiz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca kültürel uygunluk ve bireyselleştirme açısından sınırlılıklar saptanmıştır. Sonuç olarak, ChatGPT'nin beslenme alanında destekleyici bir araç olabileceği ancak klinik uygulamalarda uzman denetimi olmadan kullanılmaması gerektiği sonucuna varılmıştır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Çalışmamdan elde edilen bulgular, dijital sağlık uygulamalarında yapay zekâ tabanlı beslenme algoritmalarının klinik güvenilirlik sınırlarının belirlenmesine katkı sunmanın yanı sıra; ağırlık yönetimi süreçlerinde bu araçların güncel rehber uyumu, enerji dengesi ve kültürel uygulanabilirlik açısından değerlendirilmesi noktasında literatüre katkı sağlayabilir.

AKADEMİK FAALİYETLER

- Yeşildemir, Ö., **Dübüş, E. N.**, ve Güner, H. (2025). Üniversite Öğrencilerinde Bireysel Su Ayak İzi ve Diyet Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 53(4), 354-364.
- Yeşildemir, Ö., Arslan, N., **Dübüş E.N.** and Güner, H. (2025). Relationship between premenstrual syndrome and compliance with the Mediterranean diet among women of reproductive age. *Med Science*, 14(3):686-92.

