

Fotoğrafınızı ekleyiniz (6X6 cm boyutunda olmalıdır)



ANAHTAR KELİMELER (en az 5 kelime yazınız)

- ✓ Uyku kalitesi
- ✓ Diyet kalitesi
- ✓ Duygusal iştah

İLETİŞİM

E-POSTA:
dytgulsahgurol@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
(0224) 294 13 59

E-POSTA:
artunyibar@uludag.edu.tr
Teziniz ile ilgili bir fotoğraf ekleyiniz.

Fotoğraf 7X7 cm boyutunda olmalıdır

YETİŞKİN BİREYLERDE UYKU KALİTESİ, DİYET KALİTESİ VE İŞTAH ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Gülşah Gürol

0000-0001-9923-6061

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

DOÇ. DR. Artun YİBAR
0000-0001-9510-5734
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Çalışma, Bursa ilinde özel bir psikolojik danışmanlık merkezine başvuran, yan etkisi veya etkisi uyku artırıcı veya düzenleyici herhangi bir ilaç, takviye kullanmayan, 18 yaş ve üzeri 50 katılımcı ile yürütüldü. Araştırmaya katılanlara kişisel bilgi formu, besin tüketim sıklığı anketi, 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı, Üç Faktörlü Beslenme Anketi, Duygusal İştah Anketi (DİA) ve Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) uygulandı ve vücut kompozisyon analizi standartlara uygun bir şekilde yapıldı. Diyet kalite puanı Sağlıklı Yeme İndeksi(2015) kullanılarak hesaplandı. Uyku kalitesi iyi olan grup ile kötü olan grup arasında diyet kalite puanı arasında anlamlı bir fark görülmeydi ($p>0,05$). Diyet kalite faktörlerinden sadece tam tahıl puanı PUKİ toplam uyku kalitesi puanı ile negatif ilişkiydi. Tam tahıl puanı aynı zamanda DİA pozitif durum ve toplam puanları ile pozitif ilişkiydi. Toplam PUKİ puanı ile tüketilen kafein miktarları arasında anlamlı pozitif yönde ilişki varken ($p<0,05$), enerji ve diğer besin öğeleri arasında anlamlı bir ilişki yoktu ($p>0,05$). Uyku kalitesi grupları ve toplam uyku kalite puanı ile duygusal iştah arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı ($p>0,05$).

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Uyku kalitesini artırmak ya da uyku bozukluklarında beslenme tedavisi İştah kontrolünün sağlanması
Obezite ile mücadele

AKADEMİK FAALİYETLER

The Effect of Eating Behaviors and Emotional Appetite on Nutritional Status, Diet Quality and Anthropometric Measurements in Adults-
International Karabakh Applied Sciences Conference (June 17-19, 2021)