



## ANAHTAR KELİMELEER

- ✓ Mikrobiyota
- ✓ Probiyotik
- ✓ Prebiyotik
- ✓ Bağırsak sağlığı
- ✓ Beslenme

## İLETİŞİM

E-POSTA:  
mkssmy@gmail.com

## TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
(0224) 294 13 31

E-POSTA:  
mtayar@uludag.edu.tr



## BİR BESLENME DANIŞMANLIĞI MERKEZİNE BAŞVURAN YETİŞKİN BİREYLERİN MİKROBİYOTA FARKINDALIĞI VE BAĞIRSAK SAĞLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

### SÜMEYYE MAKAS

ORCID: 0000-0001-7634-1627

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

MEZUNİYET TARİHİ: 14/07/2023

### DANIŞMAN

PROF. DR. MUSTAFA TAYAR  
ORCID: 0000-0002-2218-2007  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



### TEZ ÖZETİ

Bu çalışma bir beslenme danışmanlığına başvuran yetişkin bireylerin mikrobiyota farkındalığı ve bağırsak sağlığının değerlendirilmesi amacıyla, 100 kişiye, yedi bölümden oluşan bir anket formuyla uygulanmıştır.

Mikrobiyota farkındalık ölçeği puanı ile katılımcıların vücut ağırlığı, bki, bel çevresi değerleri arasında zıt yönde anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Mikrobiyota farkındalık ölçeği puanı ve cinsiyet, eğitim, probiyotik-prebiyotikler hakkında eğitimi alma durumuna göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kolonik taşıma hızı, bki ve bel çevresi değerine göre anlamlı olarak farklılık göstermektedir ( $p<0,05$ ). Kolonik taşıma hızı ve katılımcıların hareket düzeyi arasında aynı yönlü anlamlı bir ilişki vardır ( $p<0,05$ ). Kolonik taşıma hızı; lif ve su alımına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak bireylerin mikrobiyota farkındalığının yüksek olması sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde önemlidir ve bireylerin bilgilendirilmesi için konu uzmanlarına önemli bir sorumluluk düşmektedir.

### TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Bu çalışmada probiyotik-prebiyotikler hakkında eğitim alma ve mikrobiyota farkındalığı düzeyi arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Toplumun mikrobiyota farkındalığının artması için konu uzmanı sağlık profesyonellerine önemli görev düşmektedir.

### AKADEMİK FAALİYETLER

Makas, S., Tarıkahya Cığerli, G. T., & Tayar, M. (2023, Temmuz 15-18). Kabızlığın Tedavisinde Beslenmeyi İçeren Yaşam Tarzı Değişikliği ve Probiyotik Kullanımı [Sözlü bildiri]. 4. Uluslararası Acharaka Tıp, Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Kongresi, İzmir, Türkiye.

Makas, S., Tarıkahya Cığerli, G. T., Tayar, M., Maala, R. J. D. (Ed.), & Zeynalı, G. (Ed.). (2023). Kabızlığın Tedavisinde Beslenmeyi İçeren Yaşam Tarzı Değişikliği ve Probiyotik Kullanımı. 4. Uluslararası Acharaka Tıp, Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı (s. 1-8).