



ÇALIŞAN BİREYLERDE SİRKADİYEN RİTİM İLE BESLENME DÜZENİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN GECE YEME SENDROMU RİSKİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hande GÜNER

ORCID-0009-0005-2989-7215

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 13/07/2026

DANIŞMAN

PROF. DR. GÜL ECE SOYUTEMİZ

ORCID-0000-0003-0128-5653

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESİN HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

BURSA – TÜRKİYE

ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Sirkadiyen
- ✓ Kronotip
- ✓ Gece Yeme Sendromu
- ✓ Çalışan Sağlığı
- ✓ Beslenme

İLETİŞİM

E-POSTA:
dythandeguner@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224-294-13-33

E-POSTA:
soyutemiz@uludag.edu.tr



TEZ ÖZETİ

Bu çalışma, çalışan bireylerde sirkadiyen ritim ile beslenme düzeni arasındaki ilişkiyi ve gece yeme sendromu riskini incelemek amacıyla yürütülmüştür. Araştırma, 20–65 yaş aralığındaki 112 çalışan birey ile gerçekleştirilmiş; kronotip RMEQ, gece yeme davranışı ise NEQ ölçekleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular, sirkadiyen ritim özellikleri ile gece yeme davranışı arasında anlamlı ilişki bulunduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, çalışan bireylerde sirkadiyen ritme uygun beslenme ve uyku düzeninin desteklenmesi, gece yeme davranışının önlenmesine katkı sağlayabilir.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Bu çalışmanın bulguları, çalışan bireylerde gece yeme sendromu riskinin belirlenmesi ve koruyucu beslenme yaklaşımlarının geliştirilmesinde kullanılabilir.

Araştırma sonuçları, iş yeri sağlığı uygulamaları ve beslenme eğitim programlarında sirkadiyen ritmi dikkate alan yaklaşımların geliştirilmesine destek sunabilir.

AKADEMİK FAALİYETLER

1. Relationship between premenstrual syndrome and compliance with the Mediterranean diet among women of reproductive age Medicine Science | International Medical Journal (2025)
2. Üniversite Öğrencilerinde Bireysel Su Ayak İzi ve Diyet Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Beslenme ve Diyetetik Dergisi (2025)