



ACIBADEM
ÜNİVERSİTESİ

12. ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM KONGRESİ

1 - 3 HAZİRAN 2023

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, İstanbul



KONGRE BİLDİRİ ÖZETLERİ

KURULLAR**Düzenleyen Kurulu**

Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği
Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi

Dernek Yönetim Kurulu

Yönetim Kurulu Başkanı
Prof. Dr. Murat Baş

İkinci Başkan

Öğr. Gör. Özgür Yılmaz

Genel Sekreter

Dr. Öğr. Üyesi Gözde Arıtıcı Çolak

Sayman

Araş. Gör. Asime Aleyna Ermiş

Yönetim Kurulu Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Kezban Esen Karaca Çelik

Yönetim Kurulu Üyesi

Dr. Öğr. Gör. Ecem Örkü

Yönetim Kurulu Üyesi

Öğr. Gör. Selen Köksal Köseoğlu

SS-04

Gece Yeme Sendromu, Uyku Kalitesi ve Kronotip Arasındaki İlişkinin DeğerlendirilmesiHürmet Küçükkatırcı Baykan¹, Gaye Saban², Seda Geçgel²¹Kapadokya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü²Bağımsız Araştırmacı

Amaç: Bu çalışma; üniversite öğrencilerinde gece yeme sendromu (GYS) ile uyku kalitesi ve kronotip arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel ve tanımlayıcı tipte planlanan araştırma, 2021-2022 yılı Şubat ile Haziran ayları arasında XXXXXX Üniversitesi'nde öğrenim gören ve çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 570 (429 kız,141 erkek) öğrenci ile yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, uyku kaliteleri, kronotipleri ve gece yeme durumları incelenmiştir. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri anket formu ile yüz yüze görüşme yöntemi sonucunda elde edilmiştir. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel-kalça, boyun çevresi) araştırmacılar tarafından tekniğine uygun bir şekilde alınmıştır. Uyku kalitesi "Pittsburgh Uyku Kalitesi (PUKİ)", kronotip "Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ)" ölçeği ile, gece yeme sendromu ise "Gece Yeme Anketi (GYA)" ile değerlendirilmiştir. Çalışma için XXXXXX Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Onayı (Karar No: 22.05) alınmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.20±1.34 yıl, ortalama BKİ'si 22.67±3.74 kg/m²'dir. Katılımcıların %82.8'inde (n=472) gece yeme sendromu bulunmakta, %17.2'sinde (n=98) bulunmamaktadır. Kronotip sınıflandırmasına göre katılımcıların %24.9'u (n=142) akşamcıl, %67.2'si (n=383) ara ve %7.9'u (n=45) sabahcıl tiptir. PUKİ değerlendirmesine göre katılımcıların %60.5'inin (n=345) uyku kalitesi iyi, %39.5'inin (n=225) uyku kalitesi kötüdür. Gece yeme anketinden alınan puan arttıkça PUKİ'den alınan puan da anlamlı olarak (r=0.380, p<0.001) artmaktadır. Bu sonuç, GYS olan bireylerde uyku kalitesinin kötü olduğu anlamına gelmektedir. GYS ile kronotip arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. PUKİ ile MEQ arasında ise düşük düzeyde, anlamlı negatif korelasyon saptanmıştır (r=-0.136, p<0.05). Bu sonuç, uyku kalitesi düştükçe kişilerin akşamcıl tipe geçtiğini ifade etmektedir.

Sonuç: Gece yeme sendromu olan bireylerde, uyku kalitesinde düşüş ve akşamcıl kronotipe geçiş gözlenmektedir. GYS obezite başta olmak üzere birçok sağlık problemini beraberinde getiren özellikle genç popülasyonda sık görülen bir yeme davranışı bozukluğudur. Sağlık açısından olumsuz etkilere yol açan, beraberinde uyku kalitesi ve sirkadiyen ritim bozukluklarına sebep olan gece yeme sendromunun önlenmesi için bilinçlendirme ve farkındalık çalışmalarına öncelik verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: kronotip, uyku kalitesi, üniversite öğrencileri, gece yeme sendromu