

1. ULUSAL SAĞLIK BİLİMLERİ KONGRESİ

“Sağlıkta Dijital Dönüşüm ve Sürdürülebilirlik”



I. ULUSAL SAĞLIK BİLİMLERİ KONGRESİ ÖZET KİTABI

Editörler

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK

Doç. Dr. Zülfünaz ÖZER

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DEMİRCİ

Bu kitabın tüm hakları İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi' ne aittir.

Yazarlar etik ve hukuki olarak eserlerinden sorumludurlar.

Bu kitapçıkta yer alan özet metinler kongrede sunulan çalışmalara aittir. Kabul alıp sunulmayan çalışmalar dahil edilmemiştir.

Kapak Tasarım ve Mizanpaj

Erhan YALUR

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Yayınları, No: 91

Aralık, 2024

ISBN: 978-625-7558-37-2

KONGRE KÜNYESİ

I. ULUSAL
SAĞLIK BİLİMLERİ
KONGRESİ

*Sağlıkta Dijital Dönüşüm ve
Sürdürülebilirlik*

27-28 Mayıs 2024

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Kongre Dili: Türkçe

TAKDİM

İstanbul Sabahattin Üniversitesi olarak, 27-28 Mayıs 2024 tarihleri arasında düzenlemekten büyük mutluluk duyduğumuz "1. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi"nde sunulan bildirilerin özetlerini sunmaktan memnuniyet duyuyoruz. "**Sağlıkta Dijital Dönüşüm ve Sürdürülebilirlik**" konulu kongrede sunulan bildiriler, sağlık bilimlerinin bugününe ve geleceğine ışık tutma, bu alana yön veren gelişmeleri şekillendirme bakımından büyük bir öneme sahiptir.

Günümüzde hızla gelişen ve yaygınlaşan dijital teknolojiler, sağlık alanını da etkilemekte ve önemli bir dönüşüme yol açmaktadır. Büyük veri analitiği, yapay zekâ, tele-tıp uygulamaları gibi yenilikçi yöntem ve yaklaşımlar hem sağlık hizmetlerinin kalitesini artırmakta hem de bu hizmetlere erişimi kolaylaştırmaktadır. Bunun yanısıra, çeşitli alanlarda hızlı değişimlerin yaşandığı günümüzde, sürdürülebilirlik konusu da aynı ölçüde önem taşımakta; sağlık hizmetlerinin toplum sağlığı ve kaynak verimliliğini gözeten, çevre dostu ve uzun vadeli stratejilerle geliştirilmesi hususu da ön plana çıkmaktadır. Bu konuda araştırmacı, bilim insanı, yönetici ve uygulamacıların disiplinler üstü bir yaklaşımla işbirliği içinde çalışmalarının önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Bu kongrede bir araya gelen konuyla ilgili akademisyen, uzman, yönetici ve araştırmacıların bilgi, deneyim ve görüşlerini paylaşmaları, sağlıkta dijitalleşme ve sürdürülebilirlikle ilgili strateji, politika ve çözümlerin üretilmesine katkı sağlamak bakımından son derece değerlidir. Kitapta özetleri yer alan bildirilerin, sağlık bilimleri alanındaki araştırmacı ve uygulayıcılara ile ülkemiz sağlık sisteminin gelişimine katkıda bulunacağını ümit ediyoruz.

Kongremizin düzenlenmesinde emeği geçen İZÜ Sağlık Bilimleri Fakültemiz mensuplarına, düzenleme kurulu ve bilim kurulu üyelerine, bildirileriyle kongreye katılan farklı üniversite ve bölümlere mensup değerli akademisyenlerimize ve tüm katılımcılara teşekkür eder, kitabın araştırmacılar ve uygulamacılar için yararlı olmasını dilerim.

Saygılarımla.

Prof. Dr. Ahmet Cevat ACAR
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörü

KONGRE DAVETİ

Kıymetli Meslektaşlarım, Değerli Katılımcılar,

Gelişen ve değişen dünyada sağlık sektörünün ihtiyaçlarına uygun sağlık profesyonellerinin yetiştirilmesinde üniversitelere önemli roller düşmektedir. Bu kapsamda sağlık sektöründeki en son gelişmeleri paylaşarak bu alandaki etkinliklerimizi gözden geçirmek, kamuoyunu bilgilendirmek ve hem akademik alanda hem de sağlık sektöründe bir farkındalık oluşturmak amacıyla bir araya gelmeyi hedefliyoruz.

Kongremizde sağlıkta dijital dönüşümün ele alınmasının yanı sıra sürdürülebilirliğin çevresel, sosyal ve ekonomik boyutları güncel bilgilerle paylaşacağı bir program gerçekleştirmeyi planlamaktayız.

Kongre düzenleme kurulu adına hepinizi saygıyla selamlıyorum ve **I. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi'ne Hoş Geldiniz** diyorum.

27-28 Mayıs 2024 tarihleri arasında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştireceğimiz **I. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi'nin** ana teması "**Sağlıkta Dijital Dönüşüm ve Sürdürülebilirlik**" olarak belirlenmiştir.

Kongre programımız değerli katılımcıların konferans, panelde konuşmaları ile verdiği katkılar ile devam edecek ve iki gün boyunca eş zamanlı sözlü ve poster bildirilerin sunumu ile gerçekleşecektir.

Kongreye katılım sağlayarak destek verdiğiniz, görüş ve önerilerinizle önemli katkılar sağladığınız için tüm katılımcılara çok teşekkür ederiz. Ayrıca kongremizin düzenlenmesinde yardımcı olan İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi yönetici ve çalışanlarına verdikleri büyük destek için teşekkür ederiz.

İstanbul ilinde gerçekleşecek olan **I. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi'nde** sizlerle birlikte olmaktan ve Üniversitemizde ağırlamaktan mutluluk ve onur duyacağız.

Sevgi ve saygılarımızla.

Kongre Başkanı

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK

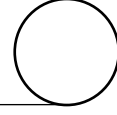
İÇİNDEKİLER

Kongre Künyesi	3
Takdim	4
Kongre Daveti.....	5
İçindekiler	6
Düzenleme Kurulu	9
Kongre Sekreteryası.....	9
Bilim Kurulu Üyeleri	10
Konuşmacı Özgeçmişleri.....	13
Kongre Programı.....	23
Davetli Konuşmalar	27
Sağlık Hizmet Sunumunun Yapay Zekâ Tabanlı Evrimi.....	28
Dijitalleşme ve Sürdürülebilirlik Arasında Göç Politikaları	29
Sürdürülebilir Bir Gelecek İçin Sağlık Politikaları	35
Sağlıkta Kalite Yönetim Sistemlerinin Sürdürülebilirliğe Etkisi.....	42
Sağlıkta Beslenme ve Diyetisyenlikte Yapay Zeka İnovasyonu: Yeni Bir Ufuk	45
Sağlık Eğitiminde İnovatif Yaklaşımlar.....	46
Hemşireler + Yapay Zeka = Daha Kolaylaştırılmış Bir Bakım	47
Sağlık Sistemlerinin Sürdürülebilirliğinde Akılcı Kullanımın Yeri ve Önemi.....	49
Güvenli Gıda ve Sağlıklı Toplum Perspektifinde Dijital Dönüşüm	51
Sağlıkta Yapay Zeka: Ne Derece Etkili? Sorunlar, Uygulamalar ve Çözümler	52
Sağlıkta Dijital Dönüşüm Sürecinde Öncelikler ve Roller	55
Dijital Sosyal Hizmetler Bize Ne Söylüyor?.....	56
Sanal Bakım	57
Epilepsi Hastalığının Tespitinde Anlamlı Özelliklerin Çıkarılması	58
Sağlık Bilişimi ve Hasta Hakları.....	59
Doğal Tarım, Doğal Hayvancılık ve Arıcılığın Önemi.....	60
Sözel Bildiriler	62
Hemşirelik Uygulamalarında Dijital Yaklaşım.....	63
Dijital Hastane Ortamında Hemşirelik Kayıtları.....	64
Uzun Süreli Bakım Hizmetlerinde Mevcut Durum Analizi.....	65
Hemşirelerin El Hijyeninin Değerlendirilmesi: Pandemi Öncesi ve Pandemi Sonrası Dönemlere Kapsamlı Bir Analiz.....	66
Hemodiyaliz Tedavisi Uygulanan Hastalarda Umudun Psikolojik Dayanıklılığa ve Yaşam Kalitesine Etkisi	67

Türkiye’de Geleneksel Tıp Alanında Yapılmış Olan Tezlerin İncelenmesi	68
Bitkisel Bazlı Beslenme ve Alternatif Protein Kaynakları.....	69
Mutluluk ve Kalkınma Göstergelerinin Ülkelerin Gelir Gruplarına Göre Mevcut Durumunun Analizi.....	70
HIMMS EMRAM 7 Validasyonu Alan Bir Hastanenin Ameliyathane Biriminde Tıbbi Sarf Yönetiminin Dijitalleşme Adımları.....	72
Tip 2 Diyabet ve Obezite, Gen Diyet İlişkisi: Güncel Tedavi Yaklaşımları.....	73
Sosyal Medyadan Tabaka Vegan Yemekler ve Potansiyel Riskleri	74
Doğum Sonu Kanamayı Öngörmeye Yapay Zeka Algoritmalarının Kullanımı.....	75
Kişisel Sağlık Verilerinin Gizliliği ve Güvenliği: Kanada, İngiltere ve Türkiye Karşılaştırması.....	76
Türkiye, Almanya, Hollanda ve Fransa’da Satışa Sunulan Çikolataların Etiket Bilgilerine Göre Besinsel İçeriklerinin Değerlendirmesi	77
“Open Food Facts” Veritabanı: Ultra İşlenmiş Besinler ve Sürdürülebilirlik İlişkisi.....	78
Dijitalleşme Sürecinde Yoğun Bakım Bilgi Yönetim Sistemine Entegrasyon	79
Sağlık Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Öğretimin Kalitesi ve Akreditasyon Algıları: Tanımlayıcı ve İlişki Arayıcı Çalışma	80
64 Yaş Üstü Bireylerde Hava Kirliliğine Bağlı Hastalık Yükünün İncelenmesi	81
Yaşlanma ve Sosyal Harcamalar.....	82
Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Stres ile Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	83
Nörobilim ve Sosyal Hizmet	84
Pediyatrik Kardiyovasküler Cerrahi Yoğun Bakım Ünitesinde Kapalı Döngü Anne Sütü Yönetimi.....	85
Ebelik Eğitiminde Yeni Nesil Öğrenme: Podcast	86
Sert Kabuklu Yemişlerden Elde Edilen Kefirlerin Antimikrobiyal Etkilerinin Belirlenmesi	87
Yapay Zeka ve Spor	88
Gocarb ve Beslenme Üzerine Geliştirilen Uygulamalar	89
Sağlıkta Dijital Dönüşüm ve Son Gelişmeler	90
Yapay Zeka Destekli Beslenme: Teknolojiyle Sağlıklı Beslenmeyi Basitleştirme	91
Tip 2 Diyabetli Hastalarda Hasta Katılımı ile Tedaviye Uyum Arasındaki İlişki	92
EEG’nin Eğitimde Kullanımına İlişkin Bir Değerlendirme.....	93
Besin Tüketiminin Değerlendirilmesinde Yapay Zeka.....	94
Hastanelerde Dijital Dönüşüm: HIMMS 6 ve 7 Seviyelerindeki Akredite Hastaneler.....	95
Sağlık Kurumlarında Dijital Dönüşüm Süreci: Bütünleştirici Literatür Taraması	97
Yönetimsel Boyutlarıyla Hastanemizin Dijitalleşme Süreci.....	98

Nefes Egzersizleri ve Obezite	99
İlaç Keşfi ve Geliştirilmesinde Yapay Zekanın Rolü.....	100
Poster Bildiriler.....	101
Psikoterapide Dijital Kullanımı.....	102
Ebedi Gençlik Arayışında Anti-Aging Besinlerin Etkisi ve Drosophila Melanogaster Üzerinde Yapılan Çalışmalar	103
Ketojenik Diyetin İnsan Sağlığına Etkisi	104
Sürdürülebilir Beslenme Kapsamında Alternatif Gıdalar	105
Dizin.....	106

DÜZENLEME KURULU



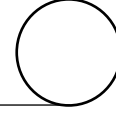
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Doç. Dr. Halil ŞENGÜL
Doç. Dr. Serap ANDAÇ
Doç. Dr. Zülfünaz ÖZER
Dr. Öğr. Aysun DANAYIYEN
Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DEMİRCİ
Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM

KONGRE SEKRETARYASI



Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN
Dr. Öğr. Üyesi Nihal ALTUN
Arş. Gör. Ayşe Gül ÇEÇEN
Arş. Gör. Duygu DOKUMACI
Arş. Gör. Elem EROĞLU
Arş. Gör. İrem ÖZBAY
Arş. Gör. Kübra DEMİR
Arş. Gör. Yelda YILMAZ

BİLİM KURULU ÜYELERİ*



Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Birkan TAPAN, Demiroğlu Bilim Üniversitesi

Prof. Dr. Fatma Esra GÜNEŞ, İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Prof. Dr. Ferda ÖZBAŞARAN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Gülgün ERSOY, İstanbul Medipol Üniversitesi

Prof. Dr. Gülsüm ÇAMUR, 19 Mayıs Üniversitesi

Prof. Dr. Havva ÖZTÜRK, Karadeniz Teknik Üniversitesi

Prof. Dr. Haydar SUR, Üsküdar Üniversitesi

Prof. Dr. Hayrettin AKKAYA, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Ira NURMALA, Universitas Airlangga

Prof. Dr. İsmail BARIŞ, Üsküdar Üniversitesi

Prof. Dr. Gürkan SERT, Marmara Üniversitesi

Prof. Dr. Kadir CANATAN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Kürşad TÜRKDOĞAN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Mehveş TARIM, Marmara Üniversitesi

Prof. Dr. Merdiye ŞENDİR, Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Oğuz ÖZYARAL, Antalya Belek Üniversitesi

Prof. Dr. Rukiye PINAR BÖLÜKTAŞ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Prof. Dr. Selda SEÇGİNLİ, İstanbul Atlas Üniversitesi

Prof. Dr. Yeter DEMİR USLU, İstanbul Medipol Üniversitesi

Prof. Dr. Zehra BÜYÜKTUNCER DEMİREL, Hacettepe Üniversitesi

Doç. Dr. Ahmet ALKAN, Süleyman Demirel Üniversitesi

Doç. Dr. Ali ARSLANOĞLU, Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Doç. Dr. Aydanur AYDIN, Gümüşhane Üniversitesi

Doç. Dr. Bahar ÇİFTÇİ, Atatürk Üniversitesi

Doç. Dr. Berna DİNCER HEKİM, İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Doç. Dr. Emel YURTSEVER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Doç. Dr. Fatih ALTUN, Bandırma Onyedieylül Üniversitesi

Doç. Dr. Gökçen GARİPOĞLU, Bahçeşehir Üniversitesi

Doç. Dr. Gökhan ABA, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi

Doç. Dr. Gülcan BAHÇECİOĞLU TURAN, Fırat Üniversitesi

Doç. Dr. Halil ŞENGÜL, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. İdrani KALKAN, İstanbul Medipol Üniversitesi
Doç. Dr. Müge ÜREM, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. Jale ÇATAK, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. Nazlı BATAR, İstanbul Atlas Üniversitesi
Doç. Dr. Serap ANDAÇ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. Selma SÖYÜK, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Doç. Dr. Sri WIDATI, Universitas Airlangga
Doç. Dr. Şule AKTAÇ, Marmara Üniversitesi
Doç. Dr. Umut YANARDAĞ, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Doç. Dr. Yeliz DOĞAN MERİH, Sağlık Bilimleri Üniversitesi
Doç. Dr. Yıldı Arzu ABA, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
Doç. Dr. Yusuf BİLGE, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. Zülfünaz ÖZER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Arzu BULUT, Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi
Dr. Öğr. Aysun DANAYIYEN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Aslı KAYA, İstanbul Gelişim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe DOST, Bezmîâlem Vakıf Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Bilge Meral KOÇ, Bahçeşehir Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Kevser Burcu TÜMERDEM ÇALIK, Marmara Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Emre Batuhan KENGER, İstanbul Bilgi Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Halime UĞUR, İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Haşim ÇAPAR, Dicle Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Hatice KARABUĞA YAKAR, Marmara Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi İsmail Hakkı TEKİNER, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Kaan SEVİM, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet DEMİRCİ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet GEDİK, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Mira ASSADİ, İstanbul Aydın Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Mükerrerem Onur BAŞAR, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nihal ALTUN, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nur Funda BAŞER BAYKAL, Bartın Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Nurperihan TOSUN, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Özlem METREŞ, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Semanur Kumral ÖZÇELİK, Marmara Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ POPLATA, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Şengül BAYRAK HAYTA, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Şeyda SAYDAMLI, Yeni Yüzyıl Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BAKTIR, Üsküdar Üniversitesi

Dr. Burak KÜSMEZ, Yalova Üniversitesi

Dr. Esranur ÖZER ORHAN, Sultan 2. Abdülhamid Han Eğitim ve Araştırma Hastanesi

***Sıralama İsim Soy isim sırasına göre yapılmıştır.**

SOSYAL MEDYADAN TABAĞA VEGAN YEMEKLER VE POTANSİYEL RİSKLERİ

Tuba YOLDAŞ¹, Gözde Sultan KAYA¹, Ayhan PARMAKSIZ¹, Elif GÜNALAN¹

¹ İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

Amaç: Instagram sosyal medya platformunda paylaşılan vegan tariflerin besinsel içeriklerinin belirlenmesi ve vegan iddiası olmayan formlarıyla bu içeriklerin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Belirlenen tariflerin son 1 yıl içinde paylaşılmış olması, içeriğindeki gıdaların miktarların açık bir şekilde belirtilmesi ve standardizasyon kurallarına uygunluğu değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, son 1 yıl içerisinde #vegan etiketli olarak paylaşılan ve içerik bilgisi detaylı olarak verilen köfte (n=12), pizza (n=9), kek (n=24), makarna (n=30), burger (n=6), kurabiye (n=21) ve brownie (n=18) tariflerine ulaşılmıştır. İçerik olarak bu tariflere eş olabilecek aynı sayıda omnivor tarif seçilerek tarif içerikleri Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS)'ne aktarılmıştır. BeBiS'den 100 gram porsiyon başına düşen makro- ve mikro besin öğelerinin miktarları SPSS 22.0 programında uygun istatistiksel testlerle analiz edilmiştir.

Bulgular: Vegan köfte tarifleri, omnivor versiyonuna kıyasla daha yüksek karbonhidrat, diyet lifi, B9 vitamini ve magnezyum miktarlarına sahiptir ($p < 0.05$). Vegan köfte tariflerindeki kolesterol ve B12 vitamini seviyeleri omnivor versiyonuna göre önemli ölçüde daha düşüktür ($p < 0.05$). Vegan makarna tarifleri diyet lifi açısından anlamlı derecede daha yüksek değerlere sahiptir ($p < 0.05$). Vegan makarna tariflerinde kolesterol, protein, B2 vitamini, B3 vitamini, B12 vitamini, kalsiyum, fosfor, demir, çinko miktarları omnivor tariflere göre daha düşüktür. ($p < 0.05$). Omnivor pizza tarifleri kolesterol ve B9 vitamini değerleri vegan versiyonuna göre anlamlı derecede yüksektir. ($p < 0.05$). Vegan olmayan kek tariflerinin kolesterol, protein, B2 vitamini ve B12 vitamini düzeyleri vegan tariflere göre daha yüksek bulunmaktadır ($p < 0.05$). Vegan kurabiye tarifleri, omnivor tariflere göre anlamlı düzeyde daha düşük kolesterol, A vitamini, B2 vitamini, B12 vitamini ve omega-6 seviyelerine sahiptir ($p < 0.05$). Vegan brownie tariflerinde kolesterol, A vitamini, B2 vitamini ve B12 vitamini omnivor tariflere göre önemli ölçüde daha düşük bulunmaktadır ($p < 0.05$).

Sonuç: Değerlendirilen vegan tarifler, vegan olmayan versiyonlarıyla karşılaştırıldığında daha yüksek diyet lifi içeriğine sahipken daha düşük B12 vitamini ve kolesterol içeriği bulunmaktadır. İyi planlanmış bir vegan beslenmede, gün boyunca farklı vegan gıdaların tüketilmesi, tamamlayıcı besin alımı nedeniyle optimal sağlığın sürdürülebilmesini sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Vegan, Vejeteryan, Beslenme, Sosyal Medya

Bu çalışma, Tuba Yoldaş ve Gözde Sultan Kaya'nın Doç. Dr. Elif Günalan danışmanlığında yürütülen lisans tezinden üretilmiştir. Ayrıca; proje Tübitak 2209A kapsamında desteklenmiştir.

ISBN: 978-625-7-558-



9 786257 558372