



Duygusal İştahın Beden Kütle İndeksi ve Basit Karbonhidrat Tüketimi Üzerine Etkisi

Ayda Smail^{1*}, Sabiha Zeynep Aydenk Köseoğlu²

^{1*} İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye, (ORCID: 0000-0001-8889-8334), dyt.aydasmail@gmail.com

² İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye (ORCID: 0000-0001-7936-8462), sabiha.koseoglu@izu.edu.tr

(İlk Geliş Tarihi 17 Aralık 2021 ve Kabul Tarihi 7 Ocak 2023)

(DOI: 10.31590/ejosat.)

ATIF/REFERENCE: Smail A. & Köseoğlu S. (2023). Duygusal İştahın Beden Kütle İndeksi ve Basit Karbonhidrat Tüketimi Üzerine Etkisi. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (46), 202-208.

Öz

Sağlıklı beslenmenin kriterlerinden ve etkileyicilerinden en önemlilerinden birisi duygusal iştahtır. Duygusal iştah, birçok faktörden etkilendiği gibi birçoklarını da etkileyebilmektedir.

Duygusal iştah düzeyini belirlemede duygu durum ve günlük olaylar zincirinin önemli faktörler olduğu söylenebilir. Duygusal iştah tarafından düzenlenen faktörler arasında en önemlilerden biri beden kütle indeksi (BKİ) olup, basit şeker tüketiminin artmasıyla ilişkilendirilmektedir. Yapılan çalışmalarda duygusal yeme eğiliminde olan kişilerin olumsuz duygu durum ve şartlarına bağlı olarak basit şeker tüketmeye yatkın olup, sonuç olarak BKİ'lerinde artışlar görülmektedir.

Bu derlemede duygusal iştahla ilişkili faktörler üzerinde durulmaktadır. Literatür ışığında; duygusal iştahın genel beslenme ve sağlıklı olma durumu ile ilişkisi incelenmektedir. İnceleme yazısının sonucunda elde edilen verilere göre; olumsuz duygu durumlarında duygusal iştahın beslenme üzerine etkisi ile ilgili olarak diyetisyenlerin diyet programlarında dikkatli olmaları gereken bir konu olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler Beslenme, duygusal iştah, beden kütle indeksi, basit karbonhidrat, duygu durumu.

Effect of Emotional Appetite on Body Mass Index and Simple Carbohydrates Consumption

Abstract

One of the most important criteria and influencers of healthy eating is emotional appetite. Emotional appetite can be affected by many factors and also it can effect on others.

It can be said that mood and the chain of daily events are important factors in determining the level of emotional appetite. One of the most important factors regulated by emotional appetite is body mass index (BMI), which is associated with increased consumption of simple sugars. Studies have shown that people who tend to eat emotionally are prone to consuming simple sugar depending on their negative mood and conditions, and as a result, increases in BMI are observed.

This review focuses on factors associated with emotional appetite. In the light of the literature; The relationship between emotional appetite and general nutrition and well-being is examined. According to the data obtained as a result of the review article; Regarding the effect of emotional appetite on nutrition in negative mood states, it is seen that dietitians should be careful in their diet programs.

Keywords: Nutrition, emotional appetite, body mass index, simple carbohydrates, emotional state.

* Sorumlu Yazar: dyt.aydasmail@gmail.com

1. Giriş

Yaşamın sağlıklı olarak devam edebilmesinde, beslenme ritüeli içerisinde yer alan yeme davranışı kişiye bir mutluluk kaynağı olmasının yanı sıra beslenmedeki yeterli ve dengeli beslenme ve yeme bozuklukları gibi sağlık problemlerine de yol açabilmektedir (Baysal, 2017).

Kişilerin sahip olduğu yeme alışkanlıkları ve kilo yönetimleri aslında kişilerin psikolojisi ile doğrudan bağlantılı olabilmektedir. Bu durum fazla kilolu, obez olan ve ideal vücut ağırlığına sahip olan kişiler dahil olmak üzere görülmektedir (Özkan & Bilici, 2018).

Günümüzde değişen beden algısı ve sosyal medyanın da etkisi ile kişileri oldukça yüksek oranda etkileyen duygusal iştah kavramı hakkında yapılan birçok araştırmada; kişilerin yeme tutumlarını ve vücut ağırlığını olumsuz yönde etkileyebildiği bildirilmiştir. Özellikle stres, üzüntü gibi negatif duygu durumlarının üstesinden gelinemediği düşünüldüğü noktalarda ya da çeşitli psikolojik baskı ve sebeplerde, uzun süre çeşitli diyet uygulayanlarda; yanlış beslenme alışkanlıkları ve bunlara bağlı olarak çeşitli sağlık sorunları da ortaya çıkabilmektedir. Genelde yapılan çalışmalarda duygusal yeme eğiliminde olan risk gruplarının; çocuklar ve ergenler, obez bireyler ve çeşitli psikosomatik semptomlar gösteren bireyler olabildiği gözlemlenmiştir. Duygusal yeme eğilimini; ebeveynlerin örnek alınması, öfke, can sıkıntısı, stres, depresyon gibi olumsuz duygu durumları ve mutluluk, huzur gibi olumlu duygu durumlarını etkileyebildiği gözlemlenmiştir (Serin & Şanlıer, 2018). Duygusal iştahın, duygu durumlarını etkilediği ve özellikle duygusal iştahı arttırması nedeniyle basit karbonhidratların fazla tüketimi sonucu BKİ değerlerinde önemli ölçüde artışlara rastlanılmaktadır. Bu derlemede de duygu durumlarının duygusal iştahı nasıl etkilediği, mekanizması ve doğurduğu sonuçlar ele alınmıştır.

2. Besin Seçimi

Besinlerin seçiminde kişilerin yeme isteğinin daha fazla uyarıldığı düşünülmektedir. Yeme arzusunun artmasının, sağlıksız yiyecek seçimine neden olduğu ve olumsuz ruh hali durumlarına karşıt yanıt olarak yeme durumunu değiştirmeye yol açtığı saptanmıştır. Yemeye dair bu dürtülerin varlığı, kişilerin genellikle sağlıklı besini tercih etmek yerine, tat tercihlerine dayalı olarak lezzet bakımından zengin olan sağlıksız besinlere yönelmeleri ile oluşmaktadır (Mantau ve ark.,2018).

3. Duygusal Açlık

Duygusal açlık, çeşitli duygu durumlarına karşı oluşan bir tepki olarak ani olarak ortaya çıkıp, hissedilen açlık durumu olarak tanımlanmaktadır. Kişilerin öğün zamanının gelmesiyle ya da açlık hissi yaşamıyla (fiziksel olarak açlık hissetme) değil, sadece duygu durumları nedeni ile ortaya çıkan bir yeme davranışı olup, fiziksel açlıkta yaşanan belirtileri göstermemektedir (Van, 2015).

Fiziksel açlığın belirtileri hissedilmeden, kişinin kendini ödüllendirme isteği, yeme arzusu ve yemek yemekten alınan zevk ile ortaya çıkan psikolojik belirtiler duygusal açlık olarak tanımlanmaktadır. Lezzetli yiyeceklere verilen, beynin belirli bölgelerinden kaynaklanan nöral ve algısal yanıtların artışı ile birlikte beyinin obezite ve uyumsuz yeme davranışları (örn. tıknırcasına yeme, sağlıksız atıştırma, aç olmadan yemek yeme) ile sonuçlanmaktadır. Bu nedenle, duygusal açlık, yeme ve kilo problemleriyle ilişkili temel bir sebep olarak görülmektedir (Mason ve ark., 2020). Duygusal açlık kişinin, bulduğu her yiyeceği tüketmesine, çoğunlukla enerji değeri yüksek olan yağlı ve basit karbonhidrat oranı yüksek olan besinlere yönelmesine neden olmaktadır (Bast & Berry, 2014).

Genel olarak yapılan çoğu çalışmada duygusal iştaha sahip olan kişilerin yemek yeme davranışlarında yaşadıkları artışın; olumsuz duygu durumları ve olaylardan etkilendiği zamanlarda gerçekleştiği saptanmıştır (Santos ve ark.,2016).

Raporlar, kadınların yaklaşık %50'sinin, temel olarak kaygı belirtileriyle ilişkili bir tür yeme bozukluğuna sahip olduğunu göstermektedir (Santos ve ark.,2016). Fong ve arkadaşlarının uyguladığı bir çalışmada duygusal iştaha sahip olan kişiler, duygu durumlarından kaynaklı olarak yeme eğilimlerini kontrol etmekte zorlandıkları anlarda basit karbonhidratlar açısından zengin olan besinlerin olmayan besinler ile karşılaştırıldığında gözlerine daha lezzetli görüldüğü veya daha iştah açıcı koktuğunu ifade etmişlerdir. Duygu durum değişiklikleri, bireylerin besin seçimlerinde etkili olmaktadır. İştahın artması durumunda şeker oranı yüksek olan besinlerin (kek, çikolata ve bisküvi gibi) tüketiminde artışa neden olduğu yapılan araştırmalar sonucunda bildirilmiştir (Fong ve ark.,2019).

4. Duygusal Yeme Davranışı ve Mekanizmalar

Negatif duygu ve durumlarına yanıt olarak ortaya çıkan aşırı yeme eğilimi ile karakterize olan yeme bozukluğu duygusal yeme olarak tanımlanmaktadır. Yapılan ilk çalışmalarda bulimik hastalarda görülen aşırı yeme ile ortaya çıkan duygusal yeme, ilerleyen süreçlerde yapılan çalışmalar ile tıknırcasına yeme atakları ile de ilişkilendirildiği gözlemlenmektedir (İnalcaç & Arslantaş, 2018). Duygusal yeme, başlangıçta olumsuz duygulara tepki olarak yemek olarak tanımlansa da ayrıca olumlu duygu durumları gıda alımının artmasına neden olabileceğini gösteren birçok araştırma bildirilmiştir (Cardi ve ark., 2015). Bu nedenle, birçok araştırmacı artık olumlu duygularına da duygusal yemenin bir parçası olarak kabul etmekte ve olumsuz duygulara yanıt olarak yeme bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Kişilerin hızlı kilo kaybetme arzuları sonucu; tıknırcasına yeme ve depresyon gibi duygular oluşabilmektedir. İlaveten duygusal yeme, suçluluk duygularına yol açarak, geriye dönüşü olmayan durumlara da yol açabilir. Duygusal yeme kavramı basit anlamda düşünülse de çoğu zaman sanıldığı kadar basit değildir (Bongers & Jansen, 2016).

Negatif duygu ve durumlar ile ortaya çıkan aşırı yeme eğilimi; obezite, ortoreksiya, bulumia gibi yeme bozukluğuna sahip olan kişilerde bulunduğu bildirilmiştir. Sağlıklı yeterli ve dengeli beslenme, kilo verme gibi durumların düzenlenmesinde duygusal yeme eğilimlerinin kontrolü giderek elzem hale gelmektedir (İnalkaç & Arslantaş, 2018).

5. Yeme Bağımlılığı

Theron Randolph tarafından 1956 yılında ilk kez literatüre giren yemem bağımlılığı, 1980' lerde devam eden araştırmalar ışığında Anoreksiya Nervoza (AN) ve Bulimiya Nervoza (BN) ile ilişkilendirilmiştir.

BED (tıknırcasına yeme sendromu) ile obezite arasındaki ilişkilere 2000'li yıllarda yoğunlaşarak çalışmalar yapılmıştır. 2010 yılında insanlarda yeme bağımlılığı ile ilgili yapılan araştırmalarda 'duygusal aşırı yeme' konusunda depresyon ve stresten kaynaklanan negatif duygu ve durumların üstesinden gelebilmek amacı ile besin tüketildiği gözlemlenmiştir. Besinlerin bu etkisinin tam olarak madde bağımlılığına benzer rolde olduğu vurgulanmıştır.

2011 yılında yapılan araştırmalar ile aşırı lezzetli besinler; şeker ve yüksek enerjili besinlerden doygun hale getirilmiş, tuz ve katkı maddesi bakımından da zengin olan bağımlılık yapıcı besinler olarak tanımlanmıştır (Dinçer,2019).

Yeme bağımlılığı kavramı, yüksek enerjili yiyeceklerin aşırı ve düzensiz tüketimi ile karakterize olunan belirli yiyeceklere olan aşırı ilgi ve davranışları ifade etmektedir.

Bununla birlikte, son yıllarda hem hayvan hem de insanlarda yapılan çalışmalar yeni yöntemler ve bilgileri içerdiğinden bu kavrama daha fazla dikkat çekilmektedir. İlk bulgular, aşırı kilo/obezite, yiyecek ve bağımlılık arasında bir ilişki olduğunu düşündürmüştü ve son zamanlarda ise bunların arasındaki ilişki yeme kavramı ve sistemini etkilemeleri bakımından ele alınmıştır.

Spesifik olarak, gıda bağımlılığı olan bireyler sıklıkla enerji yoğun ve şeker, yağ ve tuz oranı yüksek işlenmiş gıdaları tüketmektedir. Bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda, bu kadar lezzetli yiyeceklerin içerdiği tuz, şekerler ve yağların, beyindeki dopamin ödül sistemlerini aktive ederek bağımlılık potansiyeline sahip olabileceğini düşündürmektedir.

Yeme bağımlılığı ile ilişkili olarak tıknırcasına yeme sendromu olanlarda; belirli bir zaman diliminde normal kabul edilenden daha fazla miktarda yiyecek tüketmek, kontrol eksikliği duygusu, normalden daha hızlı yemek yemek, rahatsız edici bir şekilde tok hissetmesine rağmen yemeye devam etme, aç olmamasına rağmen yemek yeme, tek başına yemek yeme ve sonrasında kendinden iğrenme, depresyon veya suçlu hissetme gibi sorunlar bulunmaktadır. (Hauck ve ark.,2020).

7. Duygusal Şema Modeli

Leahy'nin oluşturduğu duygusal şema modelinde, bir dizi yorumlama süreci ve stratejisi tanımlanmakta ve hoşnutsuzluk verici duygu yaşanması ile beraber ortaya çıkmaktadır. İlk basamak duyguları fark etmeyi ve onları tanımlamayı içermekte olup (Leahy,2001), Leahy'in bu modelinde ikinci basamak ise; duygudan duygusal ve bilişsel kaçınmayı ele almaktadır. Disosiasyon, tıknırcasına yeme ve alkol kullanımı şeklinde ortaya çıkabilen bu kaçınma türleri bildirilmiştir (Leahy,2006). Depresyon, travma-sonrası stres bozukluğu, anksiyete, endişelenme, eş ilişkilerinde uyumsuzluk ve kişilik bozuklukları kaçınma türleri haricindeki olumsuz duygusal davranışlar olarak bildirilmiştir (Leahy,2002).

8. Duygusal Yeme Teorileri

Duygusal yeme ile ilgili birçok mekanizma ve teoriler bulunmaktadır.

8.1. Kısıtlama Teorisi

Sosyal medya ve çevrenin etkisiyle oluşturulan ve güzelelik algısı ile bağdaştırılan zayıf olma ideali, kişilerin kendi bedeninden memnun olmama durumu, katı diyetler uygulama eğiliminde artışı ve bunların sonucunda yaşanan olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için duygusal yeme davranışı sergileyebilmekte oldukları bildirilmiştir.

Katı bir diyet uygulayan kişinin kısıtlama teorisine göre izin verildiği noktada diyetinin dışına çıkabilmektedir, bilinç altındaki besin yokluğu algısından dolayı ihtiyacından fazla besin alabilmektedir (Sevinçer & Konuk,2018).

8.2. İçsel-Dışsal Obezite Teorisi

Normal kilo aralıklarında olan kişilerin korku ve anksiyete gibi duygu durumlarında besin tüketim sıklıklarını azaltıcı etki gösterdiği bildirilmiştir. Bu durumun aksine obez olan kişilerde bu uyaranlara karşı yanıt oluşmamaktadır. Stres gibi duygu durumları yaşandığı esnada midede oluşan kasılma hareketleri azalır ve bu durum normal kilolu yeme davranışını azaltır, ancak obez kişilerde ise bu tam tersi etki göstermektedir. Obez kişiler içsel uyarıcıları anlamada yetersiz olduklarından dolayı yemeyi başlatma ve durdurma konusunda

dışsal uyarılara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu kişiler dışsal uyarılarına daha duyarlıdır ve açlık-tokluk hissindense bu dışsal uyarılara cevap olarak yeme eğilimindedirler (Ünal,2018).

8.3. Kaçış Teorisi

Başka bir teoride ise duygusal yemenin olumsuz ortamlardan bir kaçış mekanizması olarak kullanıldığı seklindedir. Bu teoride; kişinin davranış ve egosunu tetikleyen uyarılardan kaçmak ya da bu uyarılardan kişilerin dikkatini uzaklaştırma amacı ile ortaya çıktığı bildirilmektedir. Bu düşünceye göre egokışılığı tehdit eden bir uyarı ile karşı karşıya geldiğinde olumsuz duygular ve onun bu duyguların oluşturduğu caydırıcı etkilerden uzaklaştırmak için duygusal yeme duygusuna sahip olan kişileri kaçışa yönelttiği saptanmıştır.

Bütün olarak gözlemlendiğinde kişiler stres gibi negatif duyguların üstesinden gelebilme ve kurtulma yöntemi olarak duygusal yeme davranışı artmakta olduğu bildirilmektedir. Sonuç olarak bu davranışın daha karmaşık bir hale dönüştüğü söylenmektedir. Üstesinden gelebilme veya kurtulmak için özellikle duygu yönelimli ve kaçınmayı kullanan stratejilere örnek olarak; diyet yapma, tıknircasına yeme ve bozuk yeme davranışlarından bahsedilmekte ve birbirleri ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (MacCormack & Lindquist, 2018).

9. Duygu Durumu ve Basit Karbonhidratlar

Şeker ve yağ ile doyurucu hale getirilmiş, tuz ve/veya katkı maddesi bakımından da zenginleştirilmiş olan bazı besinler ‘lezzetli’ veya ‘aşırı lezzetli’ besinler olarak tanımlanmaktadır (Kalon & Honh,2016). Lezzetli besinlerin tüketimi ödül yaklaşımıyla tekrarlayıcı davranışlar haline gelmektedir. Bu tutumun sonucu olarak ‘besin/ beslenme bağımlılığı’ haline dönüştüğü gözlemlenmektedir (Turton & Chami & Treasure,2017).

Obezite, anksiyete ve duygudurum bozuklukları arasında bulunan ilişkilere dayanarak duygusal faktörlerin giderek daha önemli hale geldiği bilinmektedir. Şeker bağımlılığı, karbonhidrat özlemi ve duygusal yeme, obezite ve fazla kilolu olmakla ilişkilendirilmiştir. Bu, obezite, anksiyete ve duygudurum bozuklukları arasında güçlü bir ilişkinin kurulmasına yol açmıştır ve bunların tümü önemli halk sağlığı etkilerine sahiptir (Ventura ve ark., 2014). Bağımlılık yapıcı besinler, bireyler tarafından olumsuz duygu durumlarını gidermek için kullanılmaktadır. Kişilerin severek ve isteyerek tükettikleri bu besinler keyif verici olmaları ve ödül sistemi ile ilişkili olmaları sebebi ile pozitif duyguları ortaya çıkartarak ruhsal olarak iyilik haline sebep olan bir yönü de olmaktadır. Bu sebep ile kişilerin karbonhidrattan zengin içeriğe sahip olan aşırı lezzetli besinlerde özellikle basit şeker tüketimindeki artış, daha net ortaya konulmuştur. Karbonhidratların emiliminin sonucu serotonin sentezi ve salınımı gerçekleşmekte bu sayede de negatif duygu durumunu iyileştirmede etkili olduğu bildirilmiştir (Dinçer,2019). Kişilerin günlük olarak yaşadıkları olaylara bağlı olarak değişen duygu durumları ve özellikle basit karbonhidrat tüketimi üzerine yapılan çoğu araştırmada depresyon, iştah düzeylerinde artış ve karbonhidrat tüketiminin artışı ile ilişkili bulunmuştur (Şahin, 2014).

Tatlı atıştırma davranışlarının ruh hali değişiklikleri üzerindeki etkisi, büyük ölçüde bireysel özelliklere ve kaygı gibi farklı duygulara karşı duyarlılığa bağlıdır. Özellikle ergenler, kendi görünüşleri ve akranlarıyla olan sosyal temasları ile ilişkili stres nedeniyle duygusal yemeye maruz kalmaktadır. Ergenlerde olumsuz duygu durum induksiyonu, karbonhidrat, atıştırma ve tatlı alımının artmasına neden olabilir ve bu tür yemeklerden sonra olumsuz duygular tükenebilir. Ancak gıda alımı stresli veya depresif durumlarda olumsuz sonuçlara neden olabilir. Özellikle obez bireylerde, aşırı yemenin neden olduğu suçluluk ve öfke duyguları nedeniyle yemekten sonra olumsuz duygular artabilmektedir. Bir yemekten sonra duygusal değişikliklere neden olmak için gerekli faktörün, etkilerine duyarlılık veya tam tersi, yiyeceklerin ödüllendirici özelliklerine karşı yetersiz duyarlılık olduğu görülmektedir. Bu durum, zayıf bireylere göre olumsuz duygulara tepki olarak daha fazla tüketime gereksinim duyan, fazla kilolu bireylerde özellikle önemlidir. Bunun nedeni, obez bireylerin koku veya görsel dürtüler gibi gıda duyasal ipuçlarının yanı sıra kaygı, can sıkıntısı, korku veya depresyon gibi içsel ipuçlarına daha duyarlı olmaları olabilir. Obez kadınlarda tatlı tadından gelen zevke uyum, zayıf kadınlara göre daha yavaş gerçekleşebilir, bu durum tokluk hissini gecikmesine, tüketim süresinin uzamasına ve bunun sonucunda aşırı yeme/kilo alımına neden olabilir. Üstelik kadınlar ruh hali değişiklikleri ve strese karşı daha savunmasız görünmekte ve stres ile baş etmek için en sık dondurma, çikolata ve kek gibi tatlıları tercih ederken, erkekler pizza, et gibi tuzlu atıştırma davranışları tercih etmektedirler (Pilska & Nesterowicz., 2016).

10. Duygu Durumu ve BKİ

Duygu durumu ve ona bağlı olarak oluşan duygusal iştah özellikle kişilerin beden kütle indekslerinde ve dolayısıyla obezite riskinde artışa sebep olmaktadır. Schneider ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada BKİ değeri yüksek olan bireylerin öfke ve kaygı duygularını karşılaştırılmış ve kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin duygusal yemeye olan eğilimlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Schneider ve ark., 2010).

2021 yılında obez ve normal vücut ağırlığına sahip olan kişilerle yapılan başka bir çalışmada ise obez olan bireylerin duygusal iştah durumlarında istatistiksel olarak anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ayyıldız ve ark., 2021).

Araştırmalar, duygusal, dışsal ve kısıtlı yeme gibi yeme davranışlarının daha yüksek vücut kütle indeksi (BKİ) ve kilo alımı ile ilişkili olduğunu açıkça göstermektedir.

Genel olarak yapılan ileriye dönük kohort çalışmalarda, kişilerde bulunan duygusal yeme ve iştah davranışının, daha yüksek BKİ, bel çevresi ve vücut yağ yüzdesi ile doğrudan ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Fransa'da yaşayan kişiler temel alınarak yapılan bir çalışmada, kişilerin BKİ değerleri üzerinde 2 yıllık değişikliklerle ilgili olmamasına rağmen, Hollanda, Finlandiya, Fransa, ABD ve Kore'de yürütülen başka ileriye dönük kohort çalışmaları göstermiştir ki, başlangıçta daha yüksek duygusal yemeye sahip yetişkinler zamanla daha fazla kilo alma eğilimindedir. Yapılan bu çalışmalar birlikte ele alındığında, epidemiyolojik kanıtlar, duygusal iştaha sahip

olan kişilerin; enerjisi yoğun gıdaları daha sık tükettiği ve bu sebeple de obezite görülme riskinin yüksek olduğu fikrini tutarlı bir şekilde desteklemektedir (Kontinen, 2020).

Yapılan başka bir araştırmada ise duygusal iştaha sahip olan kişilerin olumsuz duygu ve durumlarda problem çözme ve planlama becerilerindeki eksiklikler sebebi ile problemlerden kaçmaya çalışarak, kilolarını koruyamadıklarını dolayısıyla BKİ değerlerinde artış yaşadıkları bildirilmiş olup bu durumun özellikle kişilerin kendi duygularını dinleme, farkında olma, öz düzenleme ve güvenme yetenekleri ile ilişkilendirilmesi gerektiği düşünülmüştür. Bu nedenle BKİ değerleri yüksek olan kişilerin beslenme tedavisi ile birlikte yemeğe itecek fiziksel arzu ve duygu durumlarını da göz önüne alarak psikolojik tedavi ile desteklenmeleri elzem olarak görülmektedir (Willem ve ark., 2019).

11.Sonuç

Duygusal yeme; depresyon ve Beden Kütle İndeksi artışı veya bireylerde kilo alımı durumuna sebep olabilmektedir. Özellikle yüksek enerji yoğunluğu, yüksek yağ ve şeker içeren gıdaların olumsuz duygusal uyaranlarla artan tüketimi arasındaki ilişki kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Stres, duygusal uyarım ve kilo alımı arasında önemli bir ilişki olduğu yapılan çalışmalar sonucu belirlenmiştir.

Vücut kitle indeksinin artışına bağlı olarak bireylerde oluşabilecek obezite veya çeşitli kronik hastalıklar (insülin direnci, hipertansiyon vb.) için yeterli ve dengeli bir diyet tedavisi yaklaşımı bireysel yeme tarzına uygun bir şekilde getirilerek oluşturulmalıdır. Bununla beraber duygu durum değişikliklerinde kişilerin beslenme düzenleri ve öğün planlamaları sağlıklı, yeterli ve dengeli bir şekilde planlamalı, ana öğün ve ara öğünleri düzenlemeli, yeterli sıvı alımı sağlanarak karbonhidrat ve yağdan zengin beslenmeye yönelimi azaltmaya veya ortadan kaldırılmaya çalışılmalıdır.

Bu sayede daha kalıcı kilo kaybı veya vücut ağırlığının korunması sağlanabilir. Bununla beraber yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivenin kişilere hem fizyolojik hem de duygusal olarak pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gerekli görülen durumlarda doktor, diyetisyen ve psikologların dahil edildiği bir grupla beraber çalışma önerilebilir.

Kaynakça

- Altıntaş M., Özgen U. Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Researc.* 3(5): 1797- 1810, 2017.
- ARSLAN, M., KALKAN, İ., & AYDEMİR, İ. (2019). Karbonhidrat Sayımı Uygulayan Tip1 Diyabetli Yetişkin Bireylerin, Duygusal İştah Durumlarının Değerlendirilmesi ve Vücut Kütle İndeksi ile İlişkinin Belirlenmesi. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(3), 137-143.
- Ayyıldız, F., Ülker, İ., & Yıldırım, H. (2021). Hedonik Açlık ve Yeme Davranışı İlişkinin Farklı Beden Kütlelerine Yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 49(2), 9-17.
- Bast, E., Berry, E. (2014). Laugh Away the Fat? Therapeutic Humor in the Control of Stress-induced Emotional Eating. *Rambam Maimonides Medical Journal*, 3-4.
- Baysal A. Beslenme. *Hatiboğlu Yayınevi*, 17.Baskı, Ankara, 2017.
- Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in psychology*, 7, 1932.
- Büyüksulu, N. (2019). İştah-Doygunluk Metabolizmasını Etkileyen Faktörler. *Klinik Tıp Dergisi*, 22-28.
- Demirel B, Yavuz KF, Karadere ME, Safak Y, Turkcapar MH. Duygusal İştah Anketi'nin Türkçe Geçerlik ve Güvenilirliği, Beden Kütle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2014; 3: 171- 181
- Derya, D. (2020). Yetişkin bireylerde tatlı tüketimi ve duygudurum değişiklikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Master's thesis, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Diğer, R. (2019). Üni versite Öğrencileri nde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi (*Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı*). Ankara.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. ve Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152
- Fong M, Li A, Hill AJ, Cunich M, Skilton MR, Madigan CD, Caterson ID. (2019). Mood and appetite: Their relationship with discretionary and total daily energy intake. *Physiology & Behavior*. 2017: 122-131.
- French SA, Epstein LH, Jeffery RW, Blundell JE, Wardle J. Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite*. 59(2): 541-549, 2012.
- Goldschmidt, A. B., Crosby, R. D., Engel, S. G., Crow, S. J., Cao, L., Peterson, C. B., & Durkin, N. (2014). Affect and eating behavior in obese adults with and without elevated depression symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 47(3), 281-286.

- Güray, A. (2019). Duygu durum bozukluğu olan hafif şişman ve şişman bireylerin beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve iştah durumlarının değerlendirilmesi (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Harrison, A., Sullivan, S., Tchanturia, K. ve Treasure, J. (2010). Emotional functioning in eating disorders: attentional bias, emotion recognition and emotion regulation. *Psychological Medicine*, 40(11), 1887-1897.
- Hauck, C., Cook, B., & Ellrott, T. (2020). Food addiction, eating addiction and eating disorders. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(1), 103-112.
- Ibrahim M, Thearle MS, Krakoff J, Gluck ME. Perceived stress and anhedonia predict short-and long-term weight change, respectively, in healthy adults. *Eating behaviors* 2016; 21: 214-9.
- İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018, January 28). Duygusal Yeme. Retrieved from
- Kalon E, Hong JY, Tobin C et al. Chapter Four-Psychological and Neurobiological Correlates of Food Addiction. *International Review of Neurobiology* 129: 85-110, 2016.
- Kamphuis CB, Bekker-Grob EW, van Lenthe FJ. (2015). Factors affecting food choices of older adults from high and low socioeconomic groups: A discrete choice experiment *Am J Clin Nutr* 101:768-74.
- Kelly, L. E. (2013). The Relationship Between Emotional Eating, Depression, and Body Mass Index (Doctoral dissertation).
- Kontinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Leahy, R. L., (2001). *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*, New York: The Guilford Press.
- Leahy, R. L., (2006). "Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders", *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı:9, ss. 177-190.
- Leahy, Robert L., (2002). "A model of emotional schemas", *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı 9, sayı 3, s. 177-190.
- López-Taboada, I., González-Pardo, H., & Conejo, N. M. (2020). Western diet: implications for brain function and behavior. *Frontiers in Psychology*, 11, 2895.
- MacCormack, J. K., & Lindquist, K. A. (2019). Feeling hangry? When hunger is conceptualized as emotion. *Emotion*, 19(2), 301.
- Mantau, A., Hattula, S., & Bornemann, T. (2018). Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*, 130, 93-103.
- Mason, T. B., Dunton, G. F., Gearhardt, A. N., & Leventhal, A. M. (2020). Emotional disorder symptoms, anhedonia, and negative urgency as predictors of hedonic hunger in adolescents. *Eating behaviors*, 36, 101343.
- Meule A, Hermann T, Kübler A. (2015). Food addiction in overweight and obese adolescents seeking weight-loss treatment. *European Eating Disorders Review* 23(3): 193-198.
- Nolan, L. J., Halperin, L. B., & Geliebter, A. (2010). Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite*, 54(2), 314-319.
- Olan İlişkisi (Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversi tesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psi koloji Anabi li m Dalı). İstanbul.
- Öktem Güngör, E. (2019). Sağlıklı beslenmede bireysel ve grup eğitiminin bireylerin beslenme alışkanlıkları ve besin seçimi üzerine etkisi.
- Özdemir, G. (2015). Duygusal Yemeyi n Depresyon, Anksi yete ve Stres Beli rti leri İle
- Özkan, N. ve Bilici, S. (2018, 10 Haziran). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı.
- Pilska, M., & Nesterowicz, J. (2016). Emotional determinants of sweets consumption. *J Nutr Health Sci*, 3(10.15744), 2393-9060.
- Sabuncu, T., Bayram, F., Kıyıcı, S., Satman, İ., Yumuk, V., İzol, A. N., ... Gönenir Erbay, L. (2018). OBEZİTE Tani ve TEDAVİ Kilavuzu (6. ed.). Ankara: *Grafik Tasarım ve Yayın Hizmetleri*.
- Santos, M. V. L. D., Melo, C. M. D., Rosa, J. P. P., Silva, E. V. A. D., Lima, G. H. O., Del Re, M. P., ... & Mello, M. T. D. (2016). Emotional eating is related to carbohydrate intake in active women. *Motriz: Revista de Educação Física*, 22, 0346-0352.
- Schneider, K. L., Appelhans, B. M., Whited, M. C., Oleski, C. & Pagoto, S. L. (2010). Trait anxiety but not trait anger predisposes obese individuals to emotional eating. *Appetite*, 55, 701-706.
- Serin, Y. ve Şanlıer, N. (nd). *Duygusal Yeme, Besin Alımını Etkileyen Faktörler ve Temel Hemşirelik Yaklaşımları*. 2018.
- Sevinçer, G. M. & Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme. *Journal of Mood Disorders*, 3, 171-178.
- Şahin MA., (2014). Yetişkin bireylerde diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara
- Tan CC, Chow CM. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*. 66: 1-4.
- Tanrıverdi, E. (2020 OCAK). Üni versi te Öğrenci leri ni n Duygusal Yeme Davranışlarının ve Duygusal İştahlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, ÇağÜni versi tesi Sosyal Bi li mler Ensti tüsü Psi koloji Ana Bi li m Dalı). Mersin.
- Thompson S, Thompson SH, Romeo S. Gender and racial differences in emotional eating, food addiction symptoms, and body weight satisfaction among undergraduates. *Journal of Diabetes and Obesity* 2(4): 1-6, 2015.
- Turton R, Chami R, Treasure J. Emotional Eating, Binge Eating and Animal Models of Binge-Type Eating Disorders. *Current Obesity Reports* 6(2): 217- 228, 2017.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporu. Erişim: www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf., Erişim tarihi: 10/04/2020.
- Ünal, SG. Duygusal Yeme ve Obezite. *Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye 2018.
- Van Strien, T. (2015). Nederlandse Vragenlijst voor eetgedrag (NVE). Handleiding. [*Dutch Eating Behaviour Questionnaire. Manual*] Amsterdam: Hogrefe.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 1-8.

- Ventura, T., Santander, J., Torres, R., & Contreras, A. M. (2014). Neurobiologic basis of craving for carbohydrates. *Nutrition*, 30(3), 252-256.
- Willem, C., Gandolphe, M. C., Roussel, M., Verkindt, H., Pattou, F., & Nandrino, J. L. (2019). Difficulties in emotion regulation and deficits in interoceptive awareness in moderate and severe obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(4), 633-644.
- Yalçuk Ö, Kadınlarda beden kitle indeksi, otomatik düşünceler ile yeme tutumları ilişkisinin incelenmesi. Y.D.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, s.1, Lefkoşa, 2018.