



Kesit Akademi Dergisi

The Journal of Kesit Academy

ISSN: 2149 - 9225

Yıl: 3, Sayı: 11, Aralık 2017, s. 150-157

Fatoş UNCU

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölüm

Bircan ULAŞ KADIOĞLU

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik

Pınar SOYLAR

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

FAZLA KİLOLU VEYA OBEZ YETİŞKİNLERİN GECE YEME DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ¹

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı fazla kilolu veya obez bireylerin gece yeme durumları ile obezite ilişkisinin değerlendirilmesidir.

Yöntem: Tanımlayıcı tipte olan bu çalışma 2016 yılı Nisan-Mayıs ayı içerisinde Elazığ İl merkezinde araştırmaya katılmayı kabul eden fazla kilolu ve obez toplam 258 kişi üzerinde yürütüldü. Katılımcıların boy-kilo ölçümü yapılarak Beden Kütle İndeksleri (BKİ) hesaplandı. Verilerin toplanmasında Gece Yeme Anketi (GYA) kullanıldı. Veriler bilgisayar ortamında değerlendirilip anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edildi.

Bulgular: Katılımcıların %61,2'si kadın (n=158), %38,8'ü erkek (n=100) ve ortalama yaşı 36,14±14,47'dir. Katılımcıların %36,8'i (n=95) lise mezunu olup, % 57,8'si (n=149) evlidir. Tüm grubun %55,4'ü (n=143) fazla kilolu,

¹ Bu çalışma 1.Uluslararası Sosyal Bilimler Sempozyumu'nda (13-14-15 Ekim 2016) sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

%44,6'sı (n=115) obezdir. GYS olan ve olmayan gruplar arasında BKİ açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Bu çalışmada, GYA'nın obezite ile ilişkisi araştırılmış ve ortalama puanları açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gece yeme davranışı obezite ile ilişkili olabilir. Gece yeme davranışlarının tespit edilmesi, buna bağlı gelişen obezitenin önlenmesine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Gece Yeme Anketi, BKİ, Obezite

EVALUATION OF NIGHT EATING SYNDROME OF OVERWEIGHT OR OBESE ADULTS

Abstract

Objective: The aim of this study is to evaluate night eating syndrome and obesity in overweight and obese subjects.

Method: This descriptive study was carried out on a total of 258 overweight and obese subjects who agreed to participate in the research in Elazig province center during April-May 2016. Body Mass Indexes (BMI) were calculated by measuring height-weight of participants. The data were collected using the Night Eating Syndrome (NES). The data were evaluated on a computer and the level of significance was accepted as 0.05.

Findings: 61.2% of the participants were female (n = 158), 38.8% were male (n = 100) and the mean age was 36.14 ± 14.47 . 36.8% (n = 95) of the participants were high school graduates and 57.8% (n = 149) were married. Of the whole group, 55.4% (n = 143) were overweight and 44.6% (n = 115) were obese. There was a significant difference in BMI between the groups with and without NES ($p < 0.05$).

Conclusions and Recommendations: In this study, the relationship between NES and obesity was investigated and significant differences were found in terms of mean scores. Night-eating behavior may be associated with obesity. Detection of night eating behaviors may contribute to the prevention of obesity.

Keywords: Night Eating Questionnaire, BMI, Obesity

GİRİŞ

Obezite, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde sıklığı hızla artan, toplum sağlığını ciddi derecede etkileyen beslenme ve sağlık sorunlarından biridir. Obezite gelişiminde yüksek kalorili atıştırma halinde olma, gece yeme sendromu (GYS), tıknircasına yeme bozukluğu gibi problemlerle yeme davranışlarının etkisi büyüktür (Özey, 2014; Collins ve Bents, 2009).

GYS, Stunkard ve arkadaşları tarafından aşırı kilo alımına ve obeziteye katkıda bulunan sebeplerden biri olarak, sabahları anoreksi, akşamları hiperfaji ve insomniya ile karakterize bir sendrom olarak açıklanmıştır (Stunkard ve ark., 2008). Stunkard'ın tanımladığı GYS tanı ölçütlerinde, "sabahları ortaya çıkan anoreksi olması", kahvaltının atlanması veya ihmal edilebilir miktarda yenmesi (örneğin kahve veya meyve suyu); "akşam hiperfajisi olması", günlük toplam kalorinin en az %25'inin akşam yemeğinden sonra alınması ve haftada 3 veya daha fazla gece "insomniya veya uykusuzluk olması" olması şeklinde tanımlanmıştır (Stunkard ve ark., 2008).

GYS, obez olmayanlarda da görülmesine rağmen, obez kişilerde daha sıklıkla görülmektedir. Genel toplumda GYS prevalansı %1-1,5 arasında iken, obez gruplarda bu oran %6 ile %16 arasında bildirilmiştir (Ceru-Bjork ve ark.; Gluck ve ark., 2001; Stunkard ve ark. 1996; Vander, 2012). GYS, obezitenin şiddeti ile de ilişkilidir. Yapılan çalışmalarda gece yeme hastalarının obezite öncesi dönemde de gece yemelerinin var olduğunu bildirilmiştir (Marshall ve ark., 2004; Spaggiari ve ark., 1994). Aronoff ve arkadaşları, obez hastalar arasında yaptıkları araştırmalarında, obezitenin ya da yüksek BKİ'nin, GYS olan obez hastalarla, GYS olmayanlar arasında anlamlı farklılık olduğunu bulmuşlardır (Aronoff ve ark., 2001). Colles ve ark. normal kilolu ve obez hastalar arasında yaptıkları çalışmalarında, GYS ile BKİ artışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir (Colles ve ark., 2007).

MATERYAL-METOD

Tanımlayıcı tipte olan bu çalışma 2016 yılı Nisan-Mayıs ayı içerisinde Elazığ İl merkezinde araştırmaya katılmayı kabul eden fazla kilolu ve obez toplam 258 kişi üzerinde yürütüldü. Verilerin toplanmasında kişilerin sosyo-demografik özelliklerinin sorulduğu soru formu ile gece yeme tutumlarını belirlemek için Gece Yeme Tutumu Anketi (GYA) kullanılmıştır. Katılımcıların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yapıldı. Vücut ağırlığı boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünerek Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplandı. BKİ değeri 30 ve üstünde olanlar şişman, BKİ değeri 25,0 ile 29,9 arasında olanlar hafif şişman, BKİ değeri 24,9-18,5 arasında olanlar normal, BKİ değeri 18,5'ten küçük olanlar zayıf kabul edildi.

GYA; Allison ve arkadaşları tarafından geliştirilen 14 sorudan oluşan gece yeme davranışının sıklığını ve varlığını ölçen bir öz bildirim anketidir (Allison ve ark.,2008). Anket sabah iştahı ve günün ilk besin alımı, akşam ve gece yemeleri, akşam yemeğinden sonra besin alım oranı, aşermeler, gece yeme davranışı üzerindeki kontrol, uykuya dalma güçlüğü, gece uyanarak yeme sıklığı, gece yemeleri sırasında farkındalık ve duygudurum ile ilgili soruları içermektedir. Toplam puan 0-52 arasında olabilmektedir. Özgün çalışmada tarama amaçlı araştırmalar için GYA kesme puanı 25 olarak tavsiye edilmektedir. Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması Atasoy ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Atasoy ve ark.,2014).

BULGULAR

Çalışmaya alınan tüm bireylerin yaş ortalaması 36,1 ($\pm 14,4$)'dir. GYS tanısı alan hastaların yaş ortalaması 43,36 ($\pm 7,65$) iken, GYS tanısı almayan hasta grubunda yaş ortalaması 35,2 ($\pm 14,7$) olarak bulunmuştur. Hastaların cinsiyetleri bakımından dağılımı ise 158 (%61,2) kadın, 100 (%38,8) erkek şeklindedir.

Tablo 1: Sosyodemografik Özellikler

		GYS (-)		GYS (+)		Toplam		p
		n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet	Kadın	130	50.4	28	10.9	158	61.2	0.72
	Erkek	84	32.6	16	6.2	100	38.8	
Eğitim Durumu	Okur yazar değil	17	6.6	1	0.4	18	7.0	0.46
	İlkokul-Ortaokul	62	24.0	12	4.7	74	28.7	
	Lise	79	30.6	16	6.2	95	36.8	
	Üniversite	56	21.7	15	5.8	71	27.5	
Medeni Durum	Evli	125	48.4	24	9.3	149	57.8	0.63
	Bekar	89	34.5	20	7.8	109	42.2	
		GYS (-)			GYS (+)			
		n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	p
Yaş		214	36.3	14.4	44	35.2	14.7	0.67
Uyku Süresi		214	7.5	1.5	44	7.5	1.5	0.87

Kadınlar arasında 28 (%10,9) kişiye, erkeklerden ise 16 (%6,2) kişiye GYS tanısı koyulmuştur. GYS olanlar ve olmayanlar arasında cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışma kapsamında olan bireylerin 149'unun (%57,8) evli olduğu ve 95'inin (%36,8) lise mezunu olduğu saptanmıştır. GYS olan ve olmayan gruplar arasında medeni durumu ve eğitim durumu bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Çalışmaya katılan bireylerde vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Ölçüm yapılan bireylerde, en kilolu birey 130 kg, en zayıf olan 58 kg, en uzun 191 cm, en kısa 140 cm olarak ölçülmüş, BKİ en fazla 47,7 ve en az 25 olarak hesaplanmıştır. GYS olan ve olmayan gruplar arasında BKİ açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 2: GYS Varlığına Göre Vücut Özellikleri

	GYS (-)			GYS (+)			p
	n	Ort.	SS	n	Ort.	SS	
Boy uzunluğu (cm)	214	167.3	9.6	44	165.7	8.1	0.30
Vücut Ağırlığı (kg)	214	83.4	13.0	44	87.5	12.8	0.05
BKİ	214	29.8	4.1	44	31.9	4.3	<0.001

TARTIŞMA

Çalışmamıza katılan 258 bireyin, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve uyku süresi gibi sosyodemografik özellikler açısından GYS olan ve olmayanlar incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızda bireylerin cinsiyetleri bakımından dağılımı 158 (%61,2) kadın, 100 (%38,8) erkek şeklindedir. Kadınlar arasında 28 (%10,9) kişiye, erkeklerden ise 16 (%6,2) kişiye GYS tanısı koyulmuştur. GYS olanlar ve

olmayanlar arasında cinsiyetleri bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Uluslararası yapılan çalışmalarda GYS'nin cinsiyet dağılımına bakıldığında; Striegel-Moore ve arkadaşlarının ve Napolitano ve arkadaşlarının da her iki cinsiyette de GYS sıklığını benzer bulmuşlardır (Striegel ve ark., 2006; Napolitano ve ark.,2001). Ülkemizde yapılan araştırmalarda da GYS ile cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olmadığı gösterilmiştir (Arslan ve ark., 2015; Cengiz ve ark., 2011; Küçükgöncü ve ark., 2014; Özey,2014; Saraçlı ve ark., 2015). Çalışmamız yapılan diğer çalışmalarla bu anlamda paralellik göstermektedir.

Literatürde, GYS ile ilgili çalışmalar obezite hastalarıyla başlamıştır. Yapılan çalışmalarda obezlerde GYS'ye rastlanma oranı %6 ile %16 arasında bildirilmiştir (Cerubjork ve ark., 2001; Gluck ve ark., 2001; Stunkard ve ark., 1996; Vander, 2012). Spaggiari ve ark. yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada, pek çok GYS hastasının obezite başlangıcından önce de gece yemesinin olduğunu bildirilmiştir (Spaggiari ve ark., 1994). Marshall ve arkadaşları, obez gece yeme hastalarının, obezite öncesinde de gece yemelerinin olduğunu bildirmişlerdir (Marshall ve ark., 2004). Milano ve arkadaşlarının çalışmasında, GYS'nin prevalansının kilo artışı ile birlikte yükseldiği ve GYS tanısı almış olanların yaklaşık yarısının, hastalık başlamadan önce normal ağırlıkta olduğu bildirildiği saptanmıştır (Milano ve ark., 2012). Aronoff ve arkadaşlarının GYS olan obez hastaların, olmayan obez hastalarla karşılaştırdıkları çalışmalarında, GYS olanların BKİ'lerinin anlamlı olarak fazla olduğu bulunmuştur (Aronoff ve ark., 2001). Colles ve ark. normal kilolu ve obez hastalarda yaptıkları çalışmada, GYS ile BKİ artışı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit etmişlerdir (Colles ve ark., 2007). Özey'in yaptığı tez çalışmasında da BKİ ile GYS arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özey, 2014). Çalışmamızda, GYS olan grupta BKİ GYS olmayanlara göre anlamlı olarak daha fazla bulunması, literatürdeki pek çok çalışma ile uyumludur.

KAYNAKLAR

- Allison KC, Lundgren JD, O'Reardon JP, Martino NS, Sarwer DB, Wadden TA, et al. The Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eat Behav* 2008; 9:62-72.
- Aronoff NJ, Geliebter A, Zammit G. Gender and body mass index as related to the night-eating syndrome in obese outpatients. *J Am Diet Assoc* 2001;101:102-104.141

- Arslan, F. C., Tiryaki, A., Aykut, D. S., Özkorumak, E., İlter, Z. Ç., & Günaydın, D. Ağır Ruhsal Bozukluğu Olan Kilolu veya Obez Ayaktan Hasta Grubunda Gece Yeme Sendromu Yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2015;26
- Atasoy N, Saraçlı Ö, Konuk N ve ark. (2014) Gece Yeme Anketinin Türkçe formunun psikiyatrik ayaktan hasta popülasyonunda geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg* 15:238-247
- Cengiz, Y., Toker, S. G., Oğuz Karamustafalıoğlu, K., Bakım, B., & Özçelik, B. Psikiyatrik Ayaktan Hasta Popülasyonunda Gece Yeme Sendromunun Yaygınlığı ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarla Birlikteliği. In *Yeni Symposium*, 2011, (Vol. 49, No. 2).
- Ceru-Bjork C, Andersson I, Rossner S. Night eating and nocturnal eating-two different or similar syndromes among obese patients? *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001; 25:365-372
- Colles SL, Dixon JB, O'Brien PE. Night eating syndrome and nocturnal snacking: association with obesity, binge eating and psychological distress. *Int J Obes (Lond)* 2007;31:1722-1730.
- Collins JC, Bents JE. Behavioral and psychological factors in obesity. *Journal of Lancaster General Hospital*, 4(4): 124-127, 2009.
- Gluck ME, Geliebter A, Satov T. Night eating syndrome is associated with depression, low self-esteem, reduced daytime hunger, and less weight loss in obese outpatients. *Obes Res* 2001; 9:264-267
- Küçükgöncü S, Tek C, Beştepe E, Musket C, Gülöksüz S. Clinical features of night eating syndrome among depressed patients. *Eur Eat Disord Rev.* 2014;22(2):102-108
- Marshall HM, Allison KC, O'Reardon JP, Birketvedt G, Stunkard AJ. Night eating syndrome among nonobese persons. *Int J Eat Disord* 2004; 35:217-222.
- Milano W, De Rosa M, Milano L, Capasso A. Night eating syndrome: an overview. *J Pharm Pharmacol.* 2012 Jan;64
- Napolitano MA, Head S, Babyak MA, Blumenthal JA. Binge eating disorder and night eating syndrome: psychological and behavioral characteristics. *Int J Eat Disord* 2001; 30:193-203

- Özey M. Kadınlarda Ağırılık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Yüksek Lisans Tezi, Ankara,2014.
- Saraçlı Ö, Atasoy N, Akdemir A ve ark, The prevalence and clinical features of the night eating syndrome in psychiatry out patient population. Compr Psychiatry, 2015, 57:79-84
- Spaggiari MC, Granella F, Parrino L, Marchesi C, Melli I, Terzano MG. Nocturnal eating syndrome in adults. Sleep 1994;17:339-344.
- Striegel-Moore RH, Franko DL, Thompson D, Affenito S, Kraemer H. Night eating: Prevalence and demographic correlates. Obesity 2006; 14:139-147.
- Stunkard AJ, Allison KC, Geliebter A, Lundgren JD, Gluck ME, O'Reardon JP. Development of criteria for a diagnosis: lessons from the night eating syndrome. Compr Psychiatry 2008; doi:10.1016/j.comppsy. 2008.09.013.
- Stunkard A, Berkowitz R, Wadden T, Tanrikut C, Reiss E, Young L. Binge eating disorder and the night eating syndrome. Int J Obes Relat Metab Disord 1996; 20:1-6
- Vander Wal J.S. Night Eating Syndrome: A Critical Review of The Literature. Clinical Psychology Review;32,49-59,2012