



2019, 4(3), 202-219

## Üniversite Öğrencilerinde Yeme Farkındalığı ve Sezgisel Yeme Davranışının Beslenme Durumu Üzerine Etkisi

The Effect of Mindful Eating and Intuitive Eating Behaviours on Nutrition Status in University Students

Güner KUSEYRİ\*, Gül KIZILTAN

*\*Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

### Özet

**Amaç:** Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırma, Ekim 2018-Kasım 2018 tarihleri arasında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 19 yaş ve üzeri 387 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, bölüm, gelir durumu), antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı) ve egzersiz düzeyleri araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanan anket formu ile alınmıştır. Öğrencilerin beslenme konusundaki eğilimlerini ölçmek amacıyla Enerji Yoğunluklu Besinlerin Porsiyon Büyüklüğü Tüketim Sıklığı Formu ve kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yeme farkındalığı düzeylerini değerlendirmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), sezgisel yeme davranış düzeyini ölçmek içinse Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) uygulanmıştır.

**Bulgular:** Çalışmaya yaş ortalaması  $20.70 \pm 1.81$  yıl olan 387 öğrenci katılmış olup öğrencilerin % 94.1' i kız; % 5.9' u erkektir. Öğrencilerin %46.5'i beslenme ve diyetetik bölümü öğrencisi iken %16.5'i hemşirelik, %13.4'ü odyoloji, %11.6'sı fizik tedavi, %11.1'i sosyal hizmet, %0.8'i ise sağlık kurumları işletmeciliği bölümü öğrencisidir. Öğrencilerin BKİ grup dağılımları değerlendirildiğinde, öğrencilerin %70.3'ü normal, %18.8'i zayıf, %8.9'u hafif şişman, %2.1'i obez olarak değerlendirilmiştir. Hafif şişman ve obez grubunda yer alan erkek öğrencilerin sıklığı (sırasıyla %21.7; %8.7), kız öğrencilerin sıklığına göre (sırasıyla %8.0;%1.7) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Öğrencilerin yeme

\*Yazışma Adresi: Güner Kuseyri, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: gunerkuseyri@hotmail.com

Gönderim Tarihi: 26 Aralık 2019. Kabul Tarihi: 31 Aralık 2019.

farkındalığı alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişkiye bakıldığında genel, disinhibisyon ve yeme kontrolü alt ölçeklerinin ortalama skorları ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). BKİ gruplandırmasına göre obez olan öğrencilerin yeme farkındalığı ortalama genel skoru ( $2.95\pm0.40$ ) zayıf olan öğrencilere göre ( $3.39\pm0.44$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Öğrencilerin sezgisel yeme alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise genel, yemeye koşulsuz izin verme, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme, açlık tokluk sinyallerine güvenme alt ölçeklerinin ortalama skorları ile BKİ arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). BKİ gruplamasında zayıf olan öğrencilerin genel sezgisel yeme ortalama skoru ( $3.63\pm0.50$ ), diğer BKİ grubunda olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Yeme farkındalığı ile sezgisel yeme arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Yeme farkındalığı ile dondurma haricindeki tüm enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığının negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeme farkındalığının artması ile birlikte enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin tüketim sıklığının azaldığı saptanmıştır. Sezgisel yeme ile enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Sonuç:** Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışı beslenme durumu üzerinde etkili olabilmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Yeme farkındalığı, sezgisel yeme, beslenme durumu, besin seçimi

#### **Abstract:**

---

**Objective:** This study aims to determine the effect of mindful eating and intuitive eating behaviours on nutrition status in university students.

**Material and Method:** The study was conducted in October 2018 – November 2018 among 387 Baskent University Health Science Faculty students (ages  $\geq 19$ ) which are volunteer to participate the study. The sociodemographic characteristics of the students (age, gender, major, and income), anthropometric measurements (weight, height) and exercise status were derived by face to face interviewing method using a questionnaire. In order to determine the nutrition status of the subjects Energy Dense Food Frequency

Scale was used. To detect the mindful eating status of subjects Mindful Eating Questionnaire and to determine intuitive eating behaviours Turkish version of Intuitive Eating Scale-2 was used.

**Results:** 387 students participated in the study (ages  $20.70 \pm 1.81$ ). The subject group was consisted of 94.1 % women and 5.9 % male students. 46.5 % of the subjects are majoring in Nutrition and Dietetics, 11.1 % of the subjects are majoring in Social Services, and 0.8 % of them are majoring in Management of Health Institutions. Subjects' body mass index (BMI) distribution were evaluated according to gender; among those 70.3% are in normal weight, 18.8 % underweight, 8.9 % overweight, and 2.1 % obese. In male students frequency of overweight and obese subjects are 21.7 % and 8.7 % respectively. In female students frequency of overweight and obese subjects are 8.0 % and 1.7 % respectively which are significantly higher than male participants ( $p < 0.05$ ). Looking at the relationship between mindful eating subscales and BMI, the relationship between overall disinhibition, control over eating subscales' median scores and BMI groups was found statistically significant. The mindful eating median overall score of students with obesity ( $2.95 \pm 0.40$ ) was found significantly lower than underweight students ( $3.39 \pm 0.44$ ). A significant relationship was found between BMI groups and overall scores of Turkish version of Intuitive Eating Scale-2 and also median scores of subscales of unconditional permission to eat, eating for physical rather than emotional and reliance on hunger and satiety cues. The Intuitive eating scores of underweight students ( $3.63 \pm 0.50$ ) were found significantly higher than other BMI groups ( $p < 0.01$ ). A strong significant relationship was observed between mindful eating and intuitive eating ( $p < 0.05$ ). A negative relationship was detected between mindful eating and consumption of energy dense foods except ice-cream. The increase in mindful eating was associated with decrease in the consumption of energy dense foods. There was no significant relationship found among intuitive eating and consumption of energy dense foods.

**Conclusion:** Mindful eating and intuitive eating behaviours could be effective on nutrition status among university students.

**Key words:** Mindful eating, intuitive eating, nutrition status, food choice

## 1. Giriş

Batılılaşmayla birlikte besin içeriği düşük, yetersiz besin ögesi ve posa içeren işlenmiş ürünlerin, doymuş yağ ve şeker içeriği yüksek besinlerin tüketiminin artmasıyla karakterize beslenme tarzındaki değişim, globalleşen dünya genelinde beslenmeyle ilişkili kronik hastalık prevalansını (kardiyovasküler hastalık, kanser, diyabet, obezite, osteoporoz vb) artırmıştır (Mann ve ark., 2007). Beslenmeyle ilişkili bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar, halk sağlığını tehdit etmekte ve acil eylem planı gerektirmektedir. Değişen beslenme şekli özellikle diyabet, hipertansiyon, inme, kalp-damar hastalıkları ve bazı kanser türlerinin prevalansının artışı ve sağlık hizmetleri maliyetlerinde artma ile ilişkilidir (Robinson ve ark., 2014). Fizyolojik ihtiyaçlardan ziyade sosyal /çevresel etmenlere bağlı beslenmeye evrilen yeme davranışındaki değişim toplum bazında artmış beden kütle indeksi düzeylerine katkıda bulunmuştur (Hawks ve ark., 2004). Geleneksel ağırlık kaybı yöntemleri porsiyonların küçültülmesini ve diyet kısıtlamasını destekler ve uzun dönemde başarı oranı düşüktür. Diyet kısıtlaması; vücut ağırlığı kaybı amaçlı belirli besin ve besin gruplarının elimine edilmesi ya da azaltılmasıdır. Diyet kısıtlamaları, fizyolojik sinyallere güvenmek yerine, tüketilen besin türünü, zamanını ve miktarını yöneten dış kurallara güvenmeye teşvik etmektedir (Cole ve ark., 2006). Mann ve ark yaptığı çalışmada katılımcılardan diyet kısıtlaması öncesi, diyet programından hemen sonra ve 4 yıl boyunca belirli aralıklarla ağırlık ölçümlerini kayıt etmeleri istenmiştir. Diyet kısıtlamasından hemen sonraki tartımda belirgin ağırlık kaybı gözlemlense de son tartımda katılımcıların başlangıç ağırlıklarına göre yaklaşık % 40'ını geri kazandıkları görülmüş, besin kısıtlamasının uzun vadeli ağırlık kaybı yaratmadığı sonucuna varılmıştır. Diyet kısıtlamaları besin kaygısı, yavaşlamış metabolizma, tıkanırcasına yeme ve ağırlık döngüsü olmak üzere uzun dönemde zararlı etkileri olduğu kabul edilmiştir (Mann ve ark., 2007).

Diyet kısıtlamasının yarattığı yoksunluk hissi sonrasında kısıtlama ortadan kalktıktan sonra yerini aşırı yeme ve tıkanırcasına yeme episodları almaktadır. Besinle olan disfonksiyonel ilişkinin artması ilerleyen dönemde emosyonel yemeye ve artmış bozulmuş yeme davranışına zemin hazırlamaktadır (Neumark-Sztainer ve ark., 2000) Bu psikolojik disinhibisyon fenomeni aynı zamanda "diyet paradoksunu" açıklamaya yardımcı olur. Kısıtlamanın vücut ağırlığı kazanımına neden olduğu konusunda artan bir fikir birliği mevcuttur. Diyet kısıtlaması yapan bireylerle kısıtlama uygulamayan bireyler karşılaştırıldığında sağlıklı olarak adlandırılan besinleri yeme olasılığı daha yüksek grup bu yiyeceklerden mahrum bırakılmış diyet kısıtlaması yapan bireyler olduğu görülmüştür (Borkoles ve ark., 2016). Diyetel kısıtlamaların kısa vadede

işe yaradığını gösteren çok sayıda çalışma olmasına rağmen, bu ağırlık kayıpları genel olarak sürdürülebilir değildir. Sadece 'diyetin' etkilerini inceleyen uzun süreli araştırmalar, katılımcıların diyet sonrası ağırlıklarını diyet öncesi ağırlıklarından önemli ölçüde daha yüksek bulmuştur. Uzun süreli, kontrollü çalışmalar diyetin gelecekteki vücut ağırlığı kazanımı için önemli bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir. Diyet kısıtlamaları kısmen artmış olan obezite sıklığından sorumlu tutulmaktadır (Pietiläinen ve ark., 2012).

Diyet kısıtlamaları, fizyolojik ya da psikolojik değişkenlerden bağımsız olarak ve batı kültüründe uygulanan ince olma idealini başarabileceklerini varsaymaktadır. Fakat bu yaklaşımların hiçbiri, beden boyutlarının veya şeklinin genetik, çevresel veya psikolojik bağıntılarına değinmemektedir. Son yıllarda, geleneksel vücut ağırlığı kaybı yöntemlerinin yerine ağırlık yönetimine yönelik diyet dışı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Diyet dışı yaklaşımlar vücut kaybına odaklanmak yerine çeşitli vücut şekilleri ve boyutlarını kabul etmeye, fizyolojik açlığı ve tokluğu tanımaya ve fizyolojik açlığa yanıt olarak yemeye teşvik etmektedir. Bu yaklaşımlardan olan yeme farkındalığı ve sezgisel yeme bilinçli seçimlere dayalı yemeğe, fizyolojik açlık-tokluk sinyallerine göre yemeye ve bedenin ihtiyaç duyduğu besine dayanarak besin tercihi yapmaya teşvik etmektedir (Borkoles ve ark., 2016; MacDougall ve ark. 2010).

Araştırmacılar diyet kısıtlamaları ve yeme davranışı problemlerine alternatif çözüm yolları getirebileceğinden sezgisel yeme ve yeme farkındalığına odaklanmıştır. Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı, bozulmuş yeme davranışı ile negatif yönde, olumlu duygusal işlevsellik ve beden imajı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur, bu da araştırmacıların bu iki yaklaşımı da adaptif ve pozitif beslenme şekli olarak adlandırılmalarına neden olmuştur (Kerin ve ark., 2018).

Yeme farkındalığı yemek yerken ya da çevresel yeme tetikleyicilerinin olduğu durumlarda fiziksel (açlık ve tokluk işaretleri) ve duygusal (stres, can sıkıntısı gibi) durumların eleştirel olmayan farkındalığıdır (Miller, 2014). Yeme farkındalığı, genel olarak yeme isteğini, besin seçimini, tüketim miktarını ve besinin tüketilme şeklini etkileyen içsel ve dışsal sinyallerin yargılayıcı olmayan farkındalığını içermektedir. Duygulardan ya da çevresel tetikleyicilerden ziyade içsel, fiziksel sinyallere (açlık-tokluk) olan artmış farkındalık yanıtı, farkındalığın kısmen sağlıklı vücut ağırlığı düzenlemesini ve daha iyi diyet kalitesinin nasıl sağladığını açıklamaktadır. Farkındalıkla yemek yiyenler besin seçimlerinin ve yeme davranışlarının doğrudan ve dolaylı olarak kendilerini nasıl etkilediğinin farkındadır (Kidd ve ark., 2013). Yeme farkındalığının, sağlıklı en üst düzeye çıkarmak ve hastalıkları önlemek için besin tüketimini olumlu yönde etkilemede yararlı bir strateji olabileceği görülmüştür. Yeme farkındalığı sağlıksız yeme davranışlarına, sağlıklı vücut ağırlığı

regülasyonuna ve vücut ağırlığı kaybı yöntemlerine alternatif bir yaklaşımdır. Diyetetik alanında yeme farkındalığı uygulamaları öncelikle obezite ve yeme bozukluklarının tedavisinde kullanılmıştır (Smith, B. ve ark., 2006). Jacobs ve ark.'ın yaptığı kesitsel bir çalışmada 1 saatlik yeme farkındalığı eğitiminin farkındalık ve besin tüketimi üzerine etkisi incelemiştir. Eğitimden sonra katılımcıların yeme farkındalığı ölçek puanlarında artış olduğu ve % 85' inden fazlasının öğle yemeğinde daha sağlıklı besin seçimleri yaptığı rapor edilmiştir. Sonuçlar yeme farkındalığı eğitiminin besin alımını etkileyebileceğini ve bu nedenle sağlıklı vücut ağırlığı düzenlemesini destekleyebileceğini göstermektedir (Jacobs, ve ark., 2013). Çalışmalar yeme farkındalığı uygulamalarının dışsal faktörlere yanıt olarak yeme durumunu ve emosyonel yemeği azaltabileceğini göstermektedir. Bir derleme çalışmasında diyet yapma durumunun gelecekteki vücut ağırlığı kazanımında belirleyici olduğu görülmüştür. Dahil edilen çalışmalardan birinde vücut ağırlığı kaybı çalışmasına katılan bireylerde kontrol grubuna göre 2 yıl içinde daha fazla ağırlık kazanımı olduğu rapor edilmiştir. Beslenme ve Diyetetik Akademisi'nin, Sağlıklı Beslenmeye Genel Diyet Yaklaşımı başlıklı makalesinde, gıdanın “iyi” veya “kötü” olarak sınıflandırılmayacağı üzerinde durulması gerektiği, bunun yerine daha soyut bir şekilde genel rolüne bakılması gerektiği vurgulamıştır. Bu yeme farkındalığı ilkeleri ile tutarlıdır.

Sezgisel beslenme; kişinin hangi besini ne kadar ne zaman tüketeyeğine vücudun açlık-tokluk sinyallerine göre karar vermesidir. Sezgisel yeme ilkeleri besin-zihin-beden arasında sağlıklı bir ilişki geliştirmeyi amaçlayan bir beslenme biçimidir. Bununla birlikte duyguların farkındalığı ve yeme hazzını teşvik etmektedir. Sezgisel yeme yaklaşımında içsel açlık tokluk sinyallerini tanımak ve açlığı bastırmak için tüketilen besin miktarı ve besin türüyle ilişkin bedene izin verilmektedir (Van Dyke ve Drinkwater, 2014). “Sezgisel yeme” terimi 1995 yılında iki diyetisyen Evelyn Tribole ve Elyse Resch tarafından diyet karşıtı literatürü ve klinik deneyimlerini kullanarak türetilmiştir ve ilk olarak hakemli bir dergide 1998'de yer almıştır. Evelyn Tribole ve Elyse Resch Diyet kısıtlamasıyla ağırlık kaybı sağlayan danışanlarının diyet sonrası tekrar vücut ağırlıklarında artış olması ve yeme davranışı bozukluğu olanlarda enerji yoğunlukla diyetlerle sağlıklı vücut ağırlığına erişildikten sonra tekrar bozulmuş yeme davranışlarına başvurdukları gözlemledikten sonra sezgisel yeme kavramının ve 10 prensibini oluşturmuşlardır. Hem kilolu bireylerde hem de yeme bozukluğu olan bireylerde sezgisel yeme biçimine adapte olunmasıyla ilgili verilen eğitimler başarı sağlamıştır (Tribole ve Resch, 2012).

Sezgisel beslenme diyet ve kısıtlayıcı beslenme yöntemlerine bütünsel bir alternatif yaklaşımdır. Enerji kısıtlı diyetlerin uzun vadede vücut ağırlığını azaltmada başarısız olması ve/veya diyet yapma ile bozulmuş yeme davranışı arasındaki olası ilişkinin sonucu olarak ağırlık denetimi için yeni bir yaklaşım ihtiyacı doğmuştur. Sezgisel yeme olarak bilinen normal yeme ya da adaptif yeme olarak da adlandırılan bu yaklaşımın vücut ağırlığı denetimine yönelik yeni ortaya çıkan bir yaklaşım olabileceği varsayılmaktadır. Bu yaklaşım genel olarak bireyin vücut ağırlığına bakılmaksızın sağlıklı olabileceğini iddia eder. Sezgisel yeme beden kabulü üzerinde durur dolayısıyla genel sağlığı, vücut ağırlığı kaybından daha fazla teşvik etmektedir (Carbonneau ve ar., 2017; Clifford ve ark., 2015).

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve sezgisel yeme davranışının beslenme durumu üzerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## **2. Gereç ve Yöntem**

Bu araştırma, Ekim 2018- Kasım 2018 tarihleri arasında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 19 yaş ve üzeri 387 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen bireyler dahil edilmiştir. Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu'ndan KA18/186 sayılı ve 12/06/2018 tarihli onay alınmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Çalışmaya katılan öğrencilere anket öncesi çalışmayla ilgili bilgi verilmiştir. Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, bölüm, gelir durumu), antropometrik ölçümlerini (boy uzunluğu, vücut ağırlığı), egzersiz düzeylerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu, yüze yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Katılımcıların beslenme durumlarını ölçmek amacıyla Enerji Yoğunluklu Besinlerin Porsiyon Büyüklüğü Tüketim Sıklığı Formu, yeme farkındalığı düzeylerini ölçmek için Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30), sezgisel yeme davranış düzeyini ölçmek amacıyla ise Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) uygulanmıştır. Sezgisel yeme ölçeği 26 sorudan oluşmakta, ölçeğin toplam puanı yükseldikçe sezgisel yeme düzeyi de artmaktadır (Baş, 2017). Yemeye ilişkin farkındalığın değerlendirildiği Yeme Farkındalığı Ölçeği'nde de ölçek puanı yükseldikçe yeme farkındalığı düzeyi artmaktadır (Köse, 2016).

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Yapılan anket sonucunda elde edilen verilerin değerlendirilmesi ve gerekli istatistik analizler için IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Statistics 25.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin

analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler verilmiştir. Bu amaçla nitel değişkenler için yüzde ve frekans değerleri gösterilmiştir. Ankette yer alan nicel değişkenler için ise aritmetik ortalama, standart sapma, medyan ve minimum ve maksimum değerler belirtilmiştir. Örneklem büyüklüğünün yeterince büyük olması nedeniyle merkezi limit teorimi esas alınarak verilerin normal dağıldığı varsayımı kabul edilmiş ve ilişki analizlerinde parametrik analizler kullanılmıştır. Grup ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla iki gruplu verilerde t-testi, üç ve daha fazla gruplu verilerde ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı sonuçlar için ikili karşılaştırmalar amacıyla Tukey testi kullanılmıştır. Nitel değişkenlerden oluşan gruplar arasındaki ilişkilerin tespiti için ki-kare testinden ve ki-kare testi için gerekli varsayımlar sağlanmadığı durumlarda ise likelihood ratio testinden faydalanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin belirlenebilmesi için pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analizler boyunca elde edilen sonuçlar için anlamlılık düzeyi %5 olarak belirlenmiştir.

### 3. Bulgular

Çalışmada yer alan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir. Çalışmaya 387 öğrenci katılmış olup öğrencilerin % 94.1’ i (364 kişi) kız; % 5.9’ u (23 kişi) erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.70 \pm 1.81$  yıldır. Çalışmada yer alan öğrencilerin %46.5’i beslenme ve diyetetik bölümü öğrencisi olduğunu, %16.5’i hemşirelik bölümü öğrencisi olduğunu, %13.4’ü odyoloji bölümü öğrencisi olduğunu bildirmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin gelir-gider durumları değerlendirildiğinde öğrencilerin % 57.3’ ü gelirinin giderine eşit olduğunu, %29.5’i gelirinin giderinden daha fazla olduğunu, % 13.2’si ise gelirinin giderinden daha az olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 1:** Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımları (%)

Sosyo-demografik Özellikler	Öğrenciler (n=387)	
	S	%
Cinsiyet		
Kız	364	94.1
Erkek	23	5.9
Yaş ortalaması		
Kız	$20.68 \pm 1.79$	
Erkek	$21.09 \pm 1.98$	
Yaş (yıl) $\bar{X} \pm SS$	$20.70 \pm 1.81$	
Gider Durumu		



Gelirim Giderimden Az	51	13.2
Gelirim Giderime Eşit	221	57.3
Gelirim Giderimden Fazla	114	29.5

### Öğrenim Görülen Bölüm Durumu

Beslenme ve Diyetetik	180	46.5
Hemşirelik	64	16.5
Fizik Tedavi	45	11.6
Odyoloji	52	13.4
Sosyal Hizmet	43	11.1
Sağlık Kurumları İşletmeciliği	3	0.8

t-testi, Likelihood Ratio testi

Öğrencilerin antropometrik ölçüm ortalamaları Tablo 2'de gösterilmiştir. Öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalamasına bakıldığında, erkek öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalaması  $74.97 \pm 16.49$  kg, kız öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalaması  $57.64 \pm 9.62$ kg, erkek öğrencilerin boy uzunluk ortalaması  $178.66 \pm 7.53$ cm, kız öğrencilerin boy uzunluk ortalaması  $165.18 \pm 6.08$ cm olarak saptanmıştır.

**Tablo 2:** Öğrencilerin antropometrik ölçüm ortalamaları

	$\bar{X}$	SS	Medyan	Alt	Üst
<b>Vücut ağırlığı (kg)</b>					
Kız (n=361)	57.64	9.62	56	40	115
Erkek (n=23)	74.97	16.49	76	42	110
<b>Boy uzunluğu (cm)</b>					
Kız (n=364)	165.18	6.08	165	148	185
Erkek (n=23)	178.66	7.53	180	167	197

t-testi,

*Katılımcılardan üçü anket formunda yer alan vücut ağırlığıyla ilgili soruya cevap vermemiştir.*

Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ grup dağılımları Tablo 3'de gösterilmiştir. BKİ gruplamasına göre, öğrencilerin %70.3'ü normal grupta yer alırken, %18.8'i zayıf grubunda, %8.9'u hafif şişman grubunda,

%2.1' i obez grubunda yer almaktadır. Hafif şişman ve obez grubunda yer alan erkek öğrencilerin sıklığı (sırasıyla %21.7; %8.7), kız öğrencilerin sıklığına göre (sırasıyla %8.0;%1.7) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**Tablo 3:** Öğrencilerin cinsiyete göre BKİ grupları dağılımı

BKİ grup dağılımları	Kız (n=361)		Erkek (n=23)		Toplam (n=384)	
	S	%	S	%	S	%
<b>BKİ grupları</b>						
Zayıf	67	18.6	5	21.7	72	18.8
Normal	259	71.7	11	47.8	270	70.3
Hafif Şişman	29	8.0	5	21.7	34	8.9
Obez	6	1.7	2	8.7	8	2.1

LR=8.425  $p=0.038^*$

Likelihood Ratio testi,  $*p<0.05$

*Katılımcılardan üçü anket formunda yer alan vücut ağırlığıyla ilgili soruya cevap vermemiştir.*

Öğrencilerin yeme farkındalığı alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişki Tablo 4'te gösterilmiştir. Genel, disinhibisyon ve yeme kontrolü alt ölçeklerinin ortalama skorları ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. BKİ gruplandırmasına göre obez olan öğrencilerin yeme farkındalığı genel skor ortalaması ( $2.95\pm 0.40$ ), zayıf olan öğrencilere göre ( $3.39\pm 0.44$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Obez olan öğrencilerin disinhibisyon skor ortalaması ( $2.55\pm 0.88$ ), normal öğrencilere ( $3.32\pm 0.80$ ) ve zayıf olan öğrencilere göre ( $3.51\pm 0.88$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Zayıf olan öğrencilerin yeme kontrolü ortalama skoru ( $4.13\pm 0.74$ ), diğer BKİ grubunda yer alan (sırasıyla normal, hafif şişman, obez) öğrencilere göre (sırasıyla  $4.00\pm 0.82$ ;  $3.41\pm 0.97$ ;  $3.25\pm 0.86$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ).

**Tablo 4:** Öğrencilerin yeme farkındalığı alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişki

		$\bar{X}$	SS	Medyan	Alt	Üst	F (p)
Genel	Zayıf	3.39	0.44	3.43	2.37	4.17	3.880 (0.009)*
	Normal	3.32	0.44	3.33	1.70	4.60	
	Hafif Şişman	3.16	0.51	3.05	1.87	4.17	

	<b>Obez</b>	2.95	0.40	2.80	2.63	3.83	
	<b>Zayıf</b>	3.51	0.88	3.60	1.20	5.00	
<b>Disinhibisyon</b>	<b>Normal</b>	3.32	0.80	3.40	1.00	5.00	3.816
	<b>Hafif Şişman</b>	3.19	0.92	3.10	1.20	5.00	(0.010)**
	<b>Obez</b>	2.55	0.88	2.50	1.40	4.40	
	<b>Zayıf</b>	3.32	0.95	3.20	1.00	5.00	
<b>Duygusal Yeme</b>	<b>Normal</b>	3.20	1.01	3.20	1.00	5.00	2.094
	<b>Hafif Şişman</b>	2.97	1.08	3.00	1.00	5.00	(0.101)
	<b>Obez</b>	2.55	0.86	2.30	1.60	4.20	
	<b>Zayıf</b>	4.13	0.74	4.25	2.25	5.00	
<b>Yeme Kontrolü</b>	<b>Normal</b>	4.00	0.82	4.00	1.25	5.00	7.827
	<b>Hafif Şişman</b>	3.41	0.97	3.50	1.00	5.00	(0.000)*
	<b>Obez</b>	3.25	0.86	2.88	2.25	4.75	
	<b>Zayıf</b>	3.16	0.38	3.20	2.20	4.20	
<b>Farkındalık</b>	<b>Normal</b>	3.20	0.40	3.20	2.00	4.40	0.556
	<b>Hafif Şişman</b>	3.22	0.42	3.20	2.20	4.00	(0.645)
	<b>Obez</b>	3.08	0.34	3.10	2.60	3.40	
	<b>Zayıf</b>	2.89	0.65	3.00	1.25	4.25	
<b>Yeme Disiplini</b>	<b>Normal</b>	3.00	0.74	3.00	1.25	5.00	2.429
	<b>Hafif Şişman</b>	2.89	0.73	2.75	1.50	4.25	(0.065)
	<b>Obez</b>	3.09	0.68	3.13	2.25	4.50	
	<b>Zayıf</b>	3.31	0.53	3.30	2.00	4.60	
<b>Bilinçli Beslenme</b>	<b>Normal</b>	3.20	0.53	3.20	1.40	4.60	1.303
	<b>Hafif Şişman</b>	3.11	0.58	3.20	2.20	4.20	(0.273)
	<b>Obez</b>	3.13	0.48	3.10	2.40	3.80	
	<b>Zayıf</b>	3.60	1.07	3.50	1.00	5.00	
<b>Enterferans</b>	<b>Normal</b>	3.50	0.97	3.50	1.00	5.00	0.126
	<b>Hafif Şişman</b>	3.59	0.86	3.75	1.00	5.00	(0.945)
	<b>Obez</b>	3.38	0.99	3.25	2.00	5.00	

ANOVA, \*p<0.01, \*\*p<0.05

Öğrencilerin sezgisel yeme alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişki Tablo 5'te gösterilmiştir. Genel, yemeye koşulsuz izin verme, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme, açlık tokluk sinyallerine güvenme alt ölçeklerinin ortalama skorları ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. BKİ gruplamasında zayıf olan öğrencilerin genel sezgisel yeme ortalama skoru (3.63±0.50), diğer BKİ grubunda olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek

bulunmuştur ( $p<0.01$ ). Zayıf olan öğrencilerin yemeye koşulsuz izin verme ortalama skorunun ( $3.49\pm0.78$ ), normal olan öğrencilere göre ( $3.19\pm0.68$ ) anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Zayıf olan öğrencilerin duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme ortalama skoru ( $3.55\pm0.81$ ) hafif şişman öğrencilere ( $3.00\pm1.02$ ) göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Zayıf olan öğrencilerin açlık tokluk sinyallerine güvenme ortalama skoru da diğer BKİ grubunda yer alan öğrencilere kıyasla anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p<0.01$ ).

**Tablo 5:** Öğrencilerin sezgisel yeme alt ölçekleri ile BKİ grupları arasındaki ilişki

		$\bar{X}$	SS	Medyan	Alt	Üst	F (p)
<b>Genel</b>	<b>Zayıf</b>	3.63	0.50	3.70	2.39	4.74	8.616 (0.000)*
	<b>Normal</b>	3.38	0.47	3.44	1.91	4.52	
	<b>Hafif Şişman</b>	3.18	0.59	3.20	1.91	4.43	
	<b>Obez</b>	3.17	0.43	3.11	2.61	3.78	
<b>Yemeye koşulsuz izin verme</b>	<b>Zayıf</b>	3.49	0.78	3.50	2.00	5.00	3.748 (0.011)**
	<b>Normal</b>	3.19	0.68	3.17	1.33	4.83	
	<b>Hafif Şişman</b>	3.33	0.67	3.33	1.67	4.67	
	<b>Obez</b>	3.08	0.46	3.08	2.67	3.83	
<b>Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme</b>	<b>Zayıf</b>	3.55	0.81	3.75	2.00	5.00	3.375 (0.019)**
	<b>Normal</b>	3.34	0.85	3.25	1.00	5.00	
	<b>Hafif Şişman</b>	3.00	1.02	3.00	1.13	5.00	
	<b>Obez</b>	3.00	0.58	3.00	2.25	4.00	
<b>Açlık tokluk sinyallerine güvenme</b>	<b>Zayıf</b>	3.85	0.78	4.00	1.33	5.00	7.610 (0.000)*
	<b>Normal</b>	3.51	0.79	3.67	1.00	5.00	
	<b>Hafif Şişman</b>	3.17	0.99	3.17	1.00	4.67	
	<b>Obez</b>	2.92	0.76	2.92	2.33	4.50	
<b>Beden-besin seçiminin uyumu</b>	<b>Zayıf</b>	3.68	0.75	3.67	1.67	5.00	0.893 (0.445)
	<b>Normal</b>	3.60	0.82	3.67	1.00	5.00	
	<b>Hafif Şişman</b>	3.50	1.01	3.50	1.00	5.00	
	<b>Obez</b>	3.67	0.31	3.67	3.33	4.00	

**Tablo 6:** Yeme farkındalığı alt ölçekleri ve sezgisel yeme alt ölçekleri arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. Yeme Farkındalığı	1	.817**	.748**	.643**	0.095	.348**	.599**	.667**	.475**	-.402**	.619**	.428**	.294**
2. Disinhibisyon		1	.605**	.490**	-.094	0.056	.380**	.569**	.406**	-.289**	.518**	.370**	.181**
3. Duygusal Yeme			1	.273**	-.084	0.012	.301**	.465**	.461**	-.270**	.671**	.279**	.160**
4. Yeme Kontrolü				1	0.046	.144**	.288**	.298**	.377**	-.100*	.354**	.381**	.161**
5. Farkındalık					1	0.069	-.001	-.106*	0.075	0.040	0.016	.112*	0.006
6. Yeme Disiplini						1	.196**	.175**	0.046	-.345**	.103*	0.096	.324**
7. Bilinçli Beslenme							1	.372**	.157**	-.345**	.241**	.225**	.187**
8. Enterferans								1	.206**	-.335**	.317**	.218**	.202**
9. Sezgisel Yeme									1	.177**	.804**	.804**	.474**
10. Yemeye koşulsuz izin verme										1	-.174**	0.055	-.284**
11. Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme											1	.479**	.270**
12. Açlık tokluk sinyallerine güvenme												1	.465**
13. Beden-besin seçiminin uyumu													1

Yeme farkındalığı alt ölçekleri ve sezgisel yeme alt ölçekleri arasındaki ilişki Tablo 6'da gösterilmiştir. Yeme farkındalığı ile sezgisel yeme arasında pozitif, güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Yemeye koşulsuz izin verme alt ölçeğinin, yeme farkındalığı ve alt ölçekleri (farkındalık hariç) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığı ile yeme farkındalığı ve sezgisel yeme arasındaki ilişki Tablo 7'de gösterilmiştir. Yeme farkındalığı ile dondurma haricindeki tüm besinlerin tüketim sıklığının negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Yeme farkındalığının artması ile birlikte enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin tüketim sıklığının azaldığı saptanmıştır. Sezgisel yeme ile enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

**Tablo 7:** Enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığı ile yeme farkındalığı ve sezgisel yeme arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Kek, kurabiye ve diğer pastacılık ürünleri	1	0.504**	0.513**	0.304**	0.415**	0.338**	0.448**	0.049	0.146*	0.169**	0.330**	0.345**	0.308**	0.074
2. Sütlu tatlılar		1	0.615**	0.267**	0.377**	0.291**	0.330**	0.381**	0.262**	0.293**	0.257**	0.221**	0.223**	0.052
3. Hamur tatlıları			1	0.311**	0.469**	0.322**	0.306**	0.143*	0.248**	0.217**	0.290**	0.335**	0.276**	0.172**
4. Ekmeğe sürülebilir tatlı gıdalar				1	0.309**	0.203**	0.317**	0.201**	0.086	0.102	0.286**	0.201**	0.169**	0.007
5. Börek, pide, gözleme gibi hamur işleri					1	0.391**	0.319**	0.075	0.062	0.139*	0.346**	0.354**	0.346**	0.077
6. Fast food						1	0.241**	0.078	0.285**	0.468**	0.279**	0.309**	0.358**	0.032
7. Çikolata							1	0.053	0.257**	0.241**	0.498**	0.448**	0.268**	-0.009
8. Dondurma								1	0.254**	0.135	0.116	0.086	-0.100	-0.074
9. Hazır meyve suları									1	0.444**	0.217**	0.333**	0.165*	0.101
10. Kolalı içecekler										1	0.277**	0.259**	0.219**	0.003
11. Bisküviler											1	0.573**	0.208**	-0.001
12. Şekerleme çeşitleri												1	0.287**	0.034
13. Yeme Farkındalığı													1	0.475**
14. Sezgisel Yeme														1

\* p &lt; 0.05 \*\* p &lt; 0.01

#### 4. Tartışma

Bu çalışmada katılımcıların % 94.1' i (364 birey) kız % 5.9'u (23 birey) erkek bireylerden oluşmaktadır. Başka bir çalışmada da (Winkens, 2019) kız katılımcıların % 50.7'si kız % 49.3'ü erkek bireyden oluşmaktadır. Çalışmanın Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiş olması göz önünde bulundurulduğunda beklenen bir durumdur. Çalışmada katılımcıların yaş ortalaması  $20.70 \pm 1.81$  yıl olarak bulunmuştur (Tablo 1). Keirns ve ark (Keirns, 2019) yaptığı çalışmada katılımcıların yaş ortalamasını  $32.18 \pm 14.9$  yıl olarak saptamıştır. Başka bir çalışmada ise, katılımcıların yaş ortalaması  $22.5 \pm 5.06$  olarak bulunmuştur (Richard, 2019). Genel olarak üniversite öğrencilerinin yaş aralığı düşünüldüğünde yaş ortalamalarının düşük olması beklenen bir durumdur.

Bu çalışmada, öğrencilerin %70.3'ü normal BKİ gurubunda yer aldığı saptanmıştır (Tablo 3). Sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu ile ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada da (Özkan, 2018) katılımcıların % 69.2'nin normal BKİ gurubunda yer aldığı görülmüştür. Bu çalışmada yeme farkındalığı ölçek genel ortalama skoru, disinhibisyon ve yeme kontrolü alt ölçekleri ortalama skorları ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. BKİ gruplandırmasına göre obez olan öğrencilerin yeme farkındalığı genel skor ortalaması ( $2.95 \pm 0.40$ ), zayıf olan öğrencilere göre ( $3.39 \pm 0.44$ ) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Üniversite öğrencilerine yeme farkındalığıyla ilgili yürütülen bir çalışmada (Köse, 2017) erkek öğrencilerin yeme farkındalığı ölçek puanı  $98.4 \pm 13.93$  iken kızların yeme farkındalığı ölçek puanı  $98.0 \pm 13.80$  olarak bulunmuştur ( $p > 0.05$ ). Ayrıca bireylerin BKİ sınıflamasına göre zayıf grubun yeme farkındalığı ölçek puan ortalaması ( $100.3 \pm 14.07$ ), hafif şişman-şişman grubundakilerin yeme farkındalığı ölçek puan ortalaması  $96.1 \pm 15.96$  olarak bulunmuştur ancak fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p > 0.05$ ).

Bu çalışmada öğrencilerin sezgisel yeme alt ölçekleri ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Tablo 5). Sezgisel yeme ölçeği genel ortalama skoru, yemeye koşulsuz izin verme, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yeme, açlık tokluk sinyallerine güvenme alt ölçeklerinin ortalama skorları ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. BKİ gruplamasına göre zayıf grubun içinde olan öğrencilerin genel sezgisel yeme ortalama skoru ( $3.63 \pm 0.50$ ), diğer BKİ grubunda olan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Yapılmış birçok kesitsel çalışmada yüksek sezgisel yeme düzeyi düşük

BKİ ile ilişkilendirilmiştir (Denny, 2013) (Hawks, 2005). Yeni Zelanda'da yapılmış olan bir başka çalışma da sezgisel yeme ölçek skoru yüksek olan bireylerin daha düşük BKİ'ye sahip oldukları bulunmuştur. Çalışma bulguları sezgisel yemenin sağlıklı vücut ağırlığını teşvik ettiği fikrini desteklemektedir (Bas, 2017).

Yeme farkındalığı ile sezgisel yeme arasında pozitif, güçlü bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $p < 0.05$ ). Yemeye koşulsuz izin verme alt ölçeğinin, yeme farkındalığı ve alt ölçekleri (farkındalık hariç) ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aksine başka bir çalışmada yüksek sezgisel yeme davranışının düşük BKİ ve yeme bozukluğu ile ilişkili olduğu ( $p < 0.05$ ) bulunmasına rağmen yeme farkındalığı ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ) (Anderson, 2016). Yeme farkındalığı ile dondurma haricindeki tüm besinlerin tüketim sıklığının pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Tablo 7). Yeme farkındalığının artması ile birlikte enerji yoğunluğu yüksek olan besinlerin tüketim sıklığının azaldığı saptanmıştır. Sezgisel yeme ile enerji yoğunluğu yüksek besinlerin tüketim sıklığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Beshara ve ark. (Beshara, 2013)'in yeme farkındalığıyla ilgili yapmış oldukları bir çalışmada da yeme farkındalığı ölçek puanı ile enerji yoğunluğu yüksek besin tüketimi arasında ters bir ilişki olduğu saptanmıştır. Jacobs ve ark.'ın (Jacobs J, 2013) yaptığı kesitsel bir çalışmada ise 1 saatlik yeme farkındalığı eğitiminin farkındalık ve besin tüketimi üzerine etkisi incelemiştir. Eğitimden sonra katılımcıların yeme farkındalığı ölçek puanlarında artış olduğu ve % 85'inden fazlasının öğle yemeğinde daha sağlıklı besin seçimleri yaptığı olduğu rapor edilmiştir.

## 5. Sonuç

Sonuç olarak sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu üzerinde olumlu etkileri olabilmektedir. Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı yaklaşımları sağlıklı vücut ağırlığına erişilmesine ve korunmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca bu alternatif yaklaşımlar vücut ağırlığından bağımsız olarak yeme davranışının iyileştirilmesi ve besin seçimlerinin geliştirilmesinde alternatif yöntemler olarak uygulanabilir. Sezgisel yeme ve yeme farkındalığının beslenme durumu üzerine etkilerinin anlaşılabilmesi için daha kapsamlı ileri araştırmaların yapılması gerekmektedir.



## Kaynaklar

- Bas, M., Karaca, K. E., Saglam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., & Buyukkaragoz, A. H. (2017). Turkish version of the intuitive eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*, 114, 391-397.
- Beshara, v. a. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults., 67, 25-29. *Appetite*, 25-29
- Borkoles, E., Carroll, S., Clough, P., Polman, R. C. (2016). Effect of a non-dieting lifestyle randomised control trial on psychological well-being and weight management in morbidly obese pre-menopausal women. *Maturitas*, 83, 51-58.
- Carbonneau, E., Bégin, C., Lemieux, S., Mongeau, L., Paquette, M.C., Turcotte, M., Labonté M.È., Provencher, V. (2017). A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clinical Nutrition*, 36(3), 747-754
- Clifford, D., Ozier, A., Bundros, J., Moore, J., Kreiser, A., Morris, M.N. (2015). Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors, and health outcomes: A systematic review. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(2), 143-55.
- Cole, R. E. (2006). Intuitive eating non-dieting approach to weight management: Pilot program for Fort Drum DOD beneficiaries.
- Denny, K. N., Loth, K., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *Appetite*, 60, 13-19.
- Hawks, S.R., Merrill, R, M., Madanat, H. N., Miyagawa, T., Suwanteerangkul, J., Guarin, C. M., Shaofang, C.(2004) Intuitive Eating and The Nutrition Transition In Asia. *Asia Pacific Journal Of Clinical Nutrition*,13(2), 194-203.
- Jacobs, J., Cardaciotto, L., Block-Lerner, J., & McMahon, C. (2013). A pilot study of a single-session training to promote mindful eating. *Advances in mind-body medicine*, 27(2), 18-23.
- Keirns, N. G., & Hawkins, M. A. W. (2019). Intuitive Eating, Objective Weight Status, and Physical Indicators of Health. *Obesity science & practice*.
- Kerin, J. L., Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J. (2018). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. *Appetite*, 1(132),139-146.
- Kidd, L. I., Graor, C. H., & Murrock, C. J. (2013). A mindful eating group intervention for obese women: a mixed methods feasibility study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(5), 211-218.
- Köse, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma.
- MacDougall, E. C. (2010). *An Examination of a Culturally Relevant Model of Intuitive Eating with African American College Women* (Doctoral dissertation, University of Akron).
- Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220

- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior*, 41(2), 145-154.
- Neumark-Sztainer, D., Rock, C. L., Thornquist, M. D., Cheskin, L. J., Neuhouser, M. L., & Barnett, M. J. (2000). Weight-control behaviors among adults and adolescents: associations with dietary intake. *Preventive medicine*, 30(5), 381-391.
- Özkan, N. &. (2018). Yeme Davranışında Yeni Yaklaşımlar: Sezgisel Yeme ve Yeme Farkındalığı. 3(2). *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16-24.
- Richard, A., Meule, A., Georgii, C., Voderholzer, U., Cuntz, U., Wilhelm, F. H., & Blechert, J. (2019). Associations between interoceptive sensitivity, intuitive eating, and body mass index in patients with anorexia nervosa and normal-weight controls. *European Eating Disorders Review*.
- Robinson, E, Kersbergen, I, & Higgs S. [Eating 'Attentively'reduces Later Energy Consumption İn Overweight And Obese Females]. *British Journal of Nutrition*. 2014; 112(4): 657-661.
- Pietiläinen, K. H., Saarni, S. E., Kaprio, J., & Rissanen, A. (2012). Does dieting make you fat? A twin study. *International Journal of Obesity*, 36(3), 456.
- Smith, B. W., Shelley, B. M., Leahigh, L., & Vanleit, B. (2006). A preliminary study of the effects of a modified mindfulness intervention on binge eating. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 133-143.
- Tribole, E., & Resch, E. (2012). *Intuitive eating: A revolutionary program that works*. New York: St.
- Van Dyke, N., & Drinkwater, E. J. (2014). Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public health nutrition*, 17(8), 1757-1766.
- Winkens, L. H. H., van Strien, T., Brouwer, I. A., Penninx, B. W. J. H., & Visser, M. (2019). Mindful eating and change in depressive symptoms: Mediation by psychological eating styles. *Appetite*, 133, 204-211.



