

DOI: 10.17942/sted.983332

Geliş/Received : 31.08.2021  
Kabul/ Accepted : 06.04.2022

### Öz

**Amaç:** Beslenme konusunda vücudun ihtiyaçlarına göre hareket edilmesi gerektiğini savunan sezgisel beslenme modeli; duygusal açlık yerine fiziksel açlığa bağlı olarak besin tüketilmesi gerektiğini önermektedir. Çalışmalar, sezgisel beslenmenin düzensiz yeme alışkanlıkları riskini azaltabileceğini ve obezite ile ilişkili vücut ağırlık kazanımı ve komorbid hastalık riskini azaltabileceğini göstermektedir. Çalışmamızın amacı; sağlık çalışanlarında sezgisel yeme davranışının belirlenmesi ve sezgisel yeme ile beden kütle indeksi (BKİ=kg/m<sup>2</sup>) ve besin seçimleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir.

**Yöntem:** Sağlık çalışanlarının sezgisel yeme sıklığı saptanmış, besin tüketimine etki eden faktörlerin sezgisel yeme üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini özel bir üniversite hastanesinde çalışan 150 sağlık çalışanı oluşturmaktadır. Katılımcıların sezgisel yeme davranışını ölçmek için Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) kullanılmıştır.

**Bulgular:** Çalışmanın sonucunda, 150 katılımcının %54'ünün (n=81) sezgisel yeme durumuna sahip olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların sezgisel yeme puanları ve BKİ değerleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0.05). Bununla birlikte, katılımcıların sezgisel yeme davranışıyla besinlerin kolay hazırlanabilmesi, besinlerin pişirme yöntemleri ve besinlerin ekonomik olması arasında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir (p<0.05).

**Sonuç:** Bu çalışma, sağlık çalışanlarının sezgisel yeme ile tutarlı stratejiler kullandığını göstermiş olsa da bu yaklaşımla ilgili araştırmaların artırılması gerekmektedir.

**Anahtar sözcükler:** Sezgisel Beslenme, Beden Kütle İndeksi, Duygusal Açlık, Fiziksel Açlık.

### Abstract

**Introduction:** Intuitive eating model explains that individuals should consider nutrition according to their body needs, and food should be consumed based on physical hunger instead of emotional needs. Studies show that intuitive eating can reduce the risk of disordered eating habits, obesity-related weight gain and comorbid diseases. The aim of the current study is to determine intuitive eating in healthcare workers and to examine the relationship between intuitive eating, body mass index (BMI=kg/m<sup>2</sup>) and food choices.

**Method:** The sample of the study consists of 150 healthcare professionals working in a private university hospital. The Intuitive Eating Scale-2 (IES-2) was used to measure the intuitive eating behavior of the participants.

**Results:** According to the results of the study, 54% (n=81) of the 150 participants had intuitive eating behavior. There was a significant difference between intuitive eating and BMI scores of the participants (p<0.05). Additionally, significant differences were determined between intuitive eating and preparation of the foods, cooking methods of the foods and price of the foods (p<0.05).

**Conclusion:** Although this study showed that healthcare professionals use strategies consistent with intuitive eating, more research is needed for this approach.

**Key words:** Intuitive Eating, Body Mass Index, Intuitive Eating Scale, Emotional Hunger, Physical Hunger.

<sup>1</sup>Uzm. Dyt., Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0001-9638-7366)

<sup>2</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0003-0278-9087)

<sup>3</sup>Dyt., Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0003-0875-5494)

<sup>4</sup>Arş. Gör., Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0002-0139-676X)

<sup>5</sup>Öğr. Gör., Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü (Orcid no: 0000-0002-4761-6836)

## Giriş

Endüstrileşmiş toplumlarda teknolojik gelişmelerle birlikte artan besin alımı ve azalan fiziksel aktivite obezite prevalansını arttırmaktadır (1). Obezite gelişiminin altında yatan nedenlerden bir diğeri ise duygusal yeme durumudur (2). Duygusal yeme; açlığın fizyolojik işaretlerine bağlı olarak yemek yerine, belirli duygulara yanıt olarak çıktığı varsayılan yeme davranışı olarak tanımlanmaktadır (3). Duygusal yemede gözlenen duygusal uyarılma halinin açlık ipuçlarını takip edememe ve aşırı yeme davranışlarıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (4). Duygusal yeme davranışının prevalansının artması ve zaman içerisinde vücut ağırlık kazanımından sorumlu olabilmesi, obezitenin tedavisinde duygu durum regülasyonunun sağlanması gerekliliğini göstermektedir (5, 6). Obeziteyi önlemede ve duygusal yemenin kontrolünü sağlamada sezgisel yemenin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Sezgisel yeme bireylerin beden memnuniyeti ve özgüvenindeki artış ile ilişkilidir. Bunun yanında, bireylerin duygu regülasyonunu sağlamalarına ve yaşam kalitelerini artırmalarına yardımcı olmaktadır (7).

Sezgisel yeme modeli 1995 yılında Tribble ve Resch tarafından geliştirilmiştir. Sezgisel yeme, beden için sağlıklı olan ve uygun vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olabilecek besinin miktarını ve türünü doğal olarak bilme esasına dayanır. Sezgisel yeme modeli dört merkezden oluşmaktadır; aç olduğunda yemek için koşulsuz izin, duygusal nedenlerden ziyade fiziksel sinyallerle yemek yeme, ne zaman ve ne kadar yiyeceğini belirlemek için açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme ve bireyin sağlığını onurlandırmasıdır (8). Bu bağlamda, sezgisel yeme modelinin yalnızca obez bireylerin fiziksel sağlık göstergeleri adına değil; bireylerin beden imajı, depresyon ve benlik saygısı adına da faydalı olduğu bilinmektedir (9).

Bununla birlikte bireyler doğuştan itibaren bedeninin ihtiyaçlarına göre beslenmeyi bilmelerine rağmen bazı çevresel uyarılar bu durumu zorlaştırmaktadır (10). Besinlerin ödül olarak kullanılması veya olumsuz duyguları yatıştırmak için çocukların beslenmeye yönlendirilmesi gibi ebeveyn tutumları bireylerin doğuştan gelen açlık ve tokluk sinyallerini göz ardı edebilmesine neden olmaktadır (11, 12). Bireylerin besin

seçimini etkileyen faktörler de sezgisel yeme davranışını etkileyebilmektedir. Reklamlar, sosyal medya platformları, restoranlar gibi çok sayıda uyarıcı, açlık tokluk sinyallerini etkisiz kılmaya neden olabilmekte ve bireyleri açlıktan bağımsız olarak yemeye teşvik edebilmektedir (8). Besin seçimi ve tüketiminde sosyoekonomik durum, besinin lezzeti, ulaşılabilirliği gibi birçok farklı faktörün etkili olduğu bilinmektedir (13). Bununla birlikte farklı yaş grupları ve hastalıklarda sezgisel beslenme sıklığını araştıran çalışmalar olsa da (14, 15) ülkemizde sağlık çalışanlarının sezgisel beslenme durumunu inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu bilgiler ışığında çalışmamızda; sezgisel beslenen sağlık çalışanlarının beden kütle indeksi (BKİ) değerlerinin daha düşük olacağı hipotezi ile yola çıkılarak, bireylerde sezgisel yemeyi etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Gereç ve Yöntem

### Örneklem

Bu çalışma, İstanbul ilinde özel bir üniversitenin hastanesinde çalışan ve araştırmaya katılmaya gönüllü, 18-65 yaş arasındaki 50 doktor, 50 hemşire ve 50 diğer sağlık çalışanları olmak üzere toplam 150 yetişkin katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri toplama sürecine Bahçeşehir Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurul onayı (2018-12/01) alındıktan sonra başlanmıştır.

### Veri Toplama

Araştırmaya katılan bireylerin demografik bilgilerini ve antropometrik ölçümlerini, sezgisel yeme durumunu ve besin seçimini etkileyen faktörleri saptamak için anket uygulanmıştır. Çalışma anketi 3 bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcılara ait yaş, cinsiyet gibi demografik bilgiler toplanmış ve nöbetli çalışıp çalışmadıkları sorgulanmıştır. İkinci bölümünde bireylerin besin seçimi ve tüketimini etkileyen faktörler belirlenmiştir. Anketin son bölümünde, bireylerin sezgisel yeme durumu incelenmiştir. Anketlerin uygulanması yüz yüze görüşme yöntemiyle gerçekleştirilmiştir ve katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Anket formu konu ile ilişkili literatür taraması sonucunda geçmişte yapılan benzer çalışmalar örnek alınarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Anketin uygulanacağı katılımcılara araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi

verilmiş olup gönüllülük esasıyla çalışmaya dâhil edilmişlerdir. Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu katılımcılarının beyanlarına göre belirlenmiştir.

### Sezgisel Yeme Ölçeği (IES-2)

Sezgisel yeme ölçeği ilk olarak Hawks ve arkadaşları tarafından 2004 yılında geliştirilmiş ve test edilmiştir; ancak güvenilirliğinin düşük olması nedeniyle bir diğer sezgisel yeme ölçeği (IES) 2006 yılında Tylka (16) tarafından geliştirilmiştir. Yaptığımız çalışmada sezgisel yeme durumunu değerlendirmek için Tylka tarafından geliştirilip güncellemesi yapılan 23 maddelik Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (IES-2) kullanılmıştır. IES-2'nin ülkemizde geçerliliği ve güvenilirliği Baş ve arkadaşları (17) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin alt faktörleri yemek yeme için koşulsuz izin verme, duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerle yemek yeme, açlık tokluk sinyallerine güvenme ve beden ile besin seçimi uyumudur. IES-2'deki 23 madde beşli Likert ölçeği kullanılarak, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değerlendirilmektedir ve ölçekten alınan skor toplam skor ile hesaplanmaktadır. Örnek maddeler arasında "Bana ne yiyeceğimi söylemesi için bedenime güveniyorum" ve "Ne zaman yemek yemem gerektiğini bana ileten açık sinyallerime güveniyorum" vardır. Toplam puan arttıkça sezgisel yeme durumu da artmaktadır (8).

### İstatistiksel Analiz

Elde edilen veriler SPSS 20.0 paket programında istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Nitel değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Ki-kare testi uygulanmıştır. Sürekli değişkenler için Pearson korelasyonu uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık değeri %95 güven aralığında  $p < .05$  olarak belirlenmiştir.

### Bulgular

#### Demografik Bilgiler ve Antropometrik Ölçümler

Araştırmanın örneklemini %56'sı kadın, %44'ü ise erkek olmak üzere toplamda 150 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Bu katılımcıların %60,7'si (n=91) nöbetli çalışmakta; %39,3'ü (n=59) nöbetli çalışmamaktadır. BKİ değerlerine göre gruplandığında katılımcıların %14'ü (n=23) zayıf (<18,5 kg/m<sup>2</sup>), %41,3'ü (n=62) normal kilolu (18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>), %37,3'ü (n=56) fazla kilolu (25-29,9 kg/m<sup>2</sup>) ve %7,3'ü (n=11) obez (>30 kg/m<sup>2</sup>) kategorisinde değerlendirilmiştir (Tablo 1).

Tanımlayıcı Bilgiler	Sayı	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	84	56,0
Erkek	66	44,0
<b>BKİ</b>		
<18,5 kg/m <sup>2</sup>	21	14,0
18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup>	62	41,3
25-29,9 kg/m <sup>2</sup>	56	37,3
>30 kg/m <sup>2</sup>	11	7,3
<b>Nöbetli Çalışma Durumu</b>		
Nöbetli çalışan	91	60,7
Nöbetli çalışmayan	59	39,3

### Sezgisel Yeme Puanları

Çalışmaya katılan bireyler IES-2 puanlarına göre "daha fazla sezgisel yeme davranışına sahip bireyler" ve "daha az sezgisel yeme davranışına sahip bireyler" olarak iki gruba ayrılmıştır. IES-2 ölçeği sonuçlarına göre katılımcıların ortalama puanı 3,03 olarak saptanmış olup, bu değer üzerinde olan bireyler "daha fazla sezgisel yeme davranışına sahip bireyler" olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre 150 katılımcının %54'ünde (n=81) sezgisel yeme davranışı daha fazla; %46'sında (n=69) sezgisel yeme davranışı daha az gözlenmiştir (Tablo 2).

Sezgisel Yeme Ölçeği Sonuçları	Sayı	Yüzde
<3,03 puan	69	46
>3,03 puan	81	54
Toplam	150	100
Sezgisel Yeme Ölçeği Ortalaması	3,03±0,92	

### Sezgisel Yeme Puanları ve Nöbet Durumu

Katılımcıların sezgisel yeme puanları nöbet tutma durumlarına göre değerlendirilmiştir. Nöbet tutarak çalışan sağlık çalışanları (n=91) ile nöbet tutmadan çalışan sağlık çalışanları (n=59) sezgisel yeme puanı ortalamalarına göre karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre nöbet tutarak çalışan sağlık çalışanlarının %57,1'inin (n=52) sezgisel olarak beslendiği görülmüştür. Nöbet tutmadan çalışan sağlık çalışanlarının ise %49,1'inin (n=29) sezgisel olarak beslendiği görülmüştür (Tablo 3).

Sezgisel Yeme Puanı	Nöbetli Çalışan		Nöbetli Çalışmayan		Toplam
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
>3,03	52	57,1	29	49,1	81
<3,03	39		30		69
Toplam	91		59		150

### Besin Seçimi/Tüketimini Etkileyen Faktörler ile Sezgisel Yeme İlişkisi

Katılımcıların sezgisel yeme puanları besin seçim ve tüketimlerini etkileyen faktörlerle ilişkilendirilmiştir. Sezgisel yeme davranışı daha fazla gözlenen 81 katılımcıdan 60'ı (%74.1) besinlerin kolay hazırlanabilir olmasına dikkat ederken, 21'i dikkat etmediğini; sezgisel yeme davranışı daha az gözlenen 69 katılımcıdan 63'ü (%91.3) besinlerin kolay hazırlanabilir olmasına dikkat ederken, 6'sı (%8.7) dikkat etmediğini belirtmiştir. Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların sezgisel yeme davranışıyla besinlerin kolay hazırlanabilmesi arasında anlamlı bir fark gözlenmiştir. Sezgisel yeme davranışı az olan katılımcıların, besinlerin kolay hazırlanabilmesine daha fazla dikkat ettiği saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Bununla birlikte besinlerin pişirme yöntemi ile sezgisel yeme davranışı arasında da anlamlı bir fark gözlenmiş olup, sezgisel olarak beslenen katılımcıların bu duruma daha fazla dikkat ettiği belirlenmiştir ( $p=0.000$ ). Son olarak, besinlerin ekonomik olması ile sezgisel beslenme arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Sonuç

olarak, sezgisel olarak beslenen katılımcıların diğer katılımcılara göre besinlerin ekonomik olmasına ve besinlerin pişirme yöntemlerine daha fazla dikkat ettiği; ancak besinlerin kolay hazırlanabilir olmasına daha az dikkat ettiği görülmüştür (Tablo 4).

### Sezgisel Yeme ile BKİ İlişkisi

Katılımcıların BKİ değerleriyle sezgisel yeme davranışları arasındaki ilişkiye bakıldığında, sezgisel yeme ölçek puanı ve BKİ arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir ( $r=-0.189$ ,  $p<.05$ ). Bu bilgi çalışmanın hipotezini doğrular niteliktedir. BKİ değeri yüksek olan katılımcıların sezgisel yeme durumları daha az olarak saptanmıştır. Katılımcıların sezgisel yeme ölçeği puanı ile yemek yeme için koşulsuz izin verme ( $r=0,720$ ), duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yemek yeme ( $r=0,776$ ), ne zaman ve ne kadar yiyeceğini belirlemek için iç açlık ve tokluk ipuçlarına güvenme ( $r=0,214$ ) ve beden-besin uyumu ( $r=0,653$ ) alt faktör puanları arasında pozitif bir ilişki gözlenmiştir (Tablo 5).

	Besinlerin Kolay Hazırlanması			Besinlerin Pişirme Yöntemleri			Besinlerin Ekonomik Olması		
	Evet	Hayır	Toplam	Evet	Hayır	Toplam	Evet	Hayır	Toplam
<b>Sezgisel yiyenler</b>	60 (%74.1)	21 (%25.9)	81	77 (%95.1)	4 (%4.9)	81	57 (%70.4)	24 (%29.6)	81
<b>Sezgisel yemeyenler</b>	63 (%91.3)	6 (%8.7)	69	51 (%73.9)	18 (%26.1)	69	36 (%52.2)	33 (%47.8)	69
<b>Toplam</b>	123	27	150	128	22	150	93	57	150
<b>p değeri</b>			0.006			0.000			0.022

**Tablo 5.** Sezgisel Yeme Alt Faktörleri ile BKİ Korelasyon İlişkisi (r)

		BKİ	Yemek yeme için koşulsuz izin verme	Duygusal nedenler yerine fiziksel nedenlerden yemek yeme	Açlık tokluk ipuçlarına güvenme	Beden besin uyumu
Sezgisel yeme puanı	r	-0,189	0.720	0.776	0.214	0.653
	P değeri	0.021	0.000	0.000	0.000	0.000

### Tartışma

Sezgisel beslenme, kısıtlayıcı diyet yaklaşımlarının aksine, bireyin kendini tanıması ve vücut sinyallerini fark ederek yemesine dayanan beslenme modelidir. Sezgisel beslenen bireyler, duygusal ve çevresel uyaranlardan etkilenmeyen, neyi ne zaman ve ne miktar yemelerini söyleyen listelere bağlı kalmayan, yiyeceğin tadına odaklanarak bedenlerinin yiyeceğe nasıl tepki verdiğini göz önünde bulunduran, bu sayede sağlıklarını ve vücut fonksiyonlarını iyileştiren besinlere yönelen bireyler olarak tanımlanmıştır (8). Yapılan çalışmalarda, sezgisel beslenen bireylerin BKİ ve trigliserit değerlerinin düşük olduğu, buna bağlı olarak kardiyovasküler risk faktörlerinin azaldığı gösterilmiştir. Buna ek olarak, beden memnuniyeti ve öz saygılarının artmasıyla birlikte yeme bozukluğu risklerinin de azaldığı tespit edilmiştir (16,18-20).

Yeme bozuklukları ve duygusal yeme psikolojik problemler arasında değerlendirilmekte olup, obezitenin nedenleri arasında gösterilmektedir. Aynı zamanda obezite, duygusal yeme, yeme bozuklukları ve beden algısı bozuklukları günümüzde prevalansı artan sağlık problemleridir (1,21). Sezgisel yemenin bu bağlamda önemli bir yere sahip olduğu, kilolu bireylerde beden ağırlığını azaltmaya yardımcı olduğu; özellikle kadınlar üzerinde daha fazla beden tatmini ve daha düşük depresyon seviyeleri ile ilişkilendirildiği bilinmektedir (8). Günümüzde sosyal medya kullanımının artmasının beden memnuniyetsizlikleri ile ilişkili olduğu; bireylerin yeme bozuklukları ve duygusal yeme davranışlarında artışa neden olabildiği gösterilmiştir (22,23).

Sezgisel yemenin bireylerde artan beden memnuniyeti, özgüven seviyeleri ve duygu durum regülasyonu ile ilişkili olmasının yanında, azalan yeme bozukluğu ve duygusal yeme davranışıyla

ilişkisi, bu modelin önemini göstermektedir (7,24). Kısaca, sezgisel beslenme modeli, bireylerde azalan BKİ değerleriyle birlikte obezitenin altında yatan duygusal yeme gibi diğer etmenlerle de ilişkili bulunmuştur. Yaptığımız çalışmada da katılımcıların BKİ değerleri ve sezgisel yeme davranışları arasında anlamlı fark bulunmuştur. BKİ değeri yüksek katılımcıların sezgisel yeme davranışlarının daha az olduğu tespit edilmiştir; bu durum ise yaptığımız çalışmanın hipotezini ve literatürdeki çalışmalarını destekler niteliktedir.

Besin seçimi ve tüketiminde psikoloji, fizyoloji, sosyoekonomik, kültürel ve genetik faktör gibi birçok faktörün etkili olduğu bilinmektedir (25). Türkiye’de toplumsal yapıdaki hızlı değişim ile bireylerin beslenme ve yemek pişirme alışkanlıkları, yemek hazırlamaya ayırdıkları zaman, hazır yiyeceklere yönelimleri ve bunları tüketme miktarları ile pişirme yöntemleri zaman içerisinde önemli derecede değişmiştir (26). Bunun yanında, besin seçimi ve tüketimi üzerinde medyanın etkisi de görülmektedir. Görsel medya kaynaklarında bilinçsiz tüketim teşvik edilmektedir ve bu kaynakların sık kullanımı bireyler tarafından bilinçsiz gıda tüketimine neden olabilmektedir. Bu durum da bireylerde düzensiz yeme davranışları ve azalmış beden tatmini puanlarıyla ilişkili bulunmuştur (27).

Bunlara karşın, sezgisel yeme gözlenen bireylerin; kendileri için fayda sağlayan besinleri seçen, bedenine saygı gösteren, duygusal nedenlerle yemeyen bireyler oldukları bilinmektedir (10). Buna dayanarak, çalışmamızda yiyeceklerin kolay hazırlanması, pişirme yöntemleri ve ekonomik olması faktörleri ile sezgisel yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre besinlerin kolay hazırlanması ile sezgisel yeme arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Sezgisel olarak besin tüketen bireylerin besinlerin kolay hazırlanabilir olmasına daha az dikkat ettiği

tespit edilmiştir. Bununla birlikte besinlerin pişirme yöntemleri ve sezgisel yeme arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Sezgisel beslenen bireylerin besinlerin pişirme yöntemlerine daha çok dikkat ettiği gözlenmiştir. Bu durumlara bakılarak bireylerdeki yeme farkındalığının sezgisel yeme davranışı üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Buna ek olarak çalışmamızın bulguları sezgisel beslenen bireylerin yiyeceklerin sağlık sonuçlarına dikkat ettiğini ve bedenine faydalı besinleri seçtiğini desteklemektedir. Ek olarak besinlerin ekonomik olması ve sezgisel yeme davranışı da çalışmamızda incelenmiştir. Bireylerin sosyoekonomik durumunun beslenme davranışlarını etkilediği bilinmektedir ve düşük sosyoekonomik durum, sağlık kaynaklarına ulaşımı zorlaştırması nedeniyle obezite için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. Yapılan bazı çalışmalar iş yerleri ve okulların düşük sosyoekonomik gelire sahip bireylere sunabileceği sağlığı iyileştirme programlarının, bu bireylerde kilo vermede ve fiziksel aktivite değerlerinde artışa yardımcı olabileceğini göstermiştir (28).

Düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin obezite adına risk altında olabileceği düşünülerek yaptığımız çalışmada besinlerin ekonomik olmasına dikkat etme ile sezgisel yeme davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak besinlerin ekonomik olması ile sezgisel beslenme arasında da anlamlı bir ilişki gözlenmiş olup, sezgisel beslenen katılımcıların sezgisel beslenmeyenlere göre bu faktöre daha fazla dikkat ettiği saptanmıştır.

Yeme davranışının çalışma koşullarından da etkilendiği, özellikle gece çalışma durumunun besin tüketiminde anlamlı derecede etkili olduğu bilinmektedir. Nöbetli çalışan bireyler, diyet kalitelerinin azalması, öğün saatlerinin düzensiz olması, sirkadiyen ritim döngülerinin bozulması gibi faktörlerden dolayı obezite adına risk grubunda değerlendirilmektedir (29). Yapılan bir çalışmada gündüz ve gece çalışmanın besin tüketimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında gece çalışan bireylerin gündüz çalışan bireylere göre daha pratik hazırlanan ve soğuk tüketilen yiyecekleri tercih ettiği gözlemlenmiştir, bununla birlikte bu bireylerin fiziksel açık yerine zaman buldukça yemek yediği ve atıştırmalık gıdaları daha sık tercih ettiği tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda gece çalışan

bireylerin yeme problemleri adına risk altında olduğu vurgulanmıştır (30). Bu verilere bakılarak yaptığımız çalışmada nöbet tutma durumunun sezgisel yeme ile ilişkisi değerlendirilmiş; ancak bu verileri destekleyen bir sonuç bulunamamıştır. Nöbet tutarak çalışan sağlık çalışanlarının %57,1'inin (n=52); nöbet tutmadan çalışan sağlık çalışanlarının ise %49,1'inin (n=29) sezgisel olarak beslendiği görülmüştür. Sonuç olarak nöbet tutma durumunun sezgisel yeme üzerinde olumsuz bir etkisi gözlemlenmemiştir. Katılımcıların sağlık alanında çalışıyor olmasının sezgisel beslenme farkındalığı ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür.

### Sonuçlar

Günümüzde obezite prevalansı ve obezitenin neden olabileceği kronik hastalıkların sayısı artış göstermektedir. Bununla birlikte sosyal medya kullanımının artması bireylerde beden memnuniyetsizlikleri, duygusal yeme ve yeme bozukluklarıyla ilişkilendirilmektedir. Sezgisel yeme, bireylerde azalan BKİ değerleri, beden memnuniyetsizlikleri, yeme bozuklukları ve duygusal yeme durumu ile ilişkilendirilmektedir. Kısıtlayıcı diyet modelleri yerine sezgisel yeme modelinin benimsenmesi, bireylerin yaşam kalitelerinin artmasına ve genel sağlık durumlarının iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Sezgisel yeme modelinin, enerjisi kısıtlı diyetlerin oluşturduğu olumsuz duygu durumlarını azaltılabileceği ve bu sayede kazanılan motivasyon ile psikolojik uyumun artacağı çalışmalarla desteklenmiştir. Bu nedenle sezgisel yeme programlarının artırılmasının genel popülasyonda olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir.

**İletişim:** Arş. Gör. Tuğçe Özlü

**E-Posta:** dyt.tugceozlu@gmail.com

### Kaynaklar

1. Güler, Y., Gönener, H. D., Altay, B., & Gönener, A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 165-181.
2. Bilgen, S. Ş. (2018). Türkçe Duygusal Yeme Ölçeği geliştirilmesi geçerlilik ve güvenilirliği çalışması (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
3. Baş, M., Sağlam, D. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi. (Ed: Alphan T. Emel), Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hatiboğlu Basım ve Yayımlar San. Tic. Ltd. Şti., Ankara, 2017.

4. Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences, 66*, 1-4.
5. Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current Diabetes Reports, 18*(6), 35.
6. Hübner, C., Baldofski, S., Crosby, R. D., Müller, A., De Zwaan, M., & Hilbert, A. (2016). Weight-related teasing and non-normative eating behaviors as predictors of weight loss maintenance. A longitudinal mediation analysis. *Appetite, 102*, 25–31.
7. Smith, J. M., Serier, K. N., Belon, K. E., Sebastian, R. M., & Smith, J. E. (2020). Evaluation of the relationships between dietary restraint, emotional eating, and intuitive eating moderated by sex. *Appetite, 155*, 104817.
8. Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2013). The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *Journal of Counseling Psychology, 60*(1), 137.
9. Schaefer, J. T., & Magnuson, A. B. (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 114*(5), 734-760.
10. Tribole, E., & Resch, E. (1995). *Intuitive eating: A recovery book for the chronic dieter: rediscover the pleasures of eating and rebuild your body image.*
11. 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.
12. Gerards SM, Sleddens EF, Dagnelie PC, de Vries NK, Kremers SP. Interventions addressing general parenting to prevent or treat childhood obesity. *Int J Pediatr Obes.* 2011;6(2-2):e28-e45. doi:10.3109/17477166.2011.575147.
13. Leng, G., Adan, R. A., Belot, M., Brunstrom, J. M., de Graaf, K., Dickson, S. L., ... & Smeets, P. A. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society, 76*(3), 316-327.
14. Nogué, M., Nogué, E., Molinari, N., Macioce, V., Avignon, A., & Sultan, A. (2019). Intuitive eating is associated with weight loss after bariatric surgery in women. *The American Journal of Clinical Nutrition, 110*(1), 10-15.
15. Wheeler, B. J., Lawrence, J., Chae, M., Paterson, H., Gray, A. R., Healey, D., ... & Taylor, B. J. (2016). Intuitive eating is associated with glycaemic control in adolescents with type I diabetes mellitus. *Appetite, 96*, 160-165.
16. Tylka, T. L. (2006). Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating. *Journal of Counseling Psychology, 53*(2), 226.
17. 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.
18. Saunders, J. F., Nichols-Lopez, K. A., & Frazier, L. D. (2018). Psychometric properties of the intuitive eating scale-2 (IES-2) in a culturally diverse Hispanic American sample. *Eating Behaviors, 28*, 1-7.
19. Camilleri, G. M., Méjean, C., Bellisle, F., Andreeva, V. A., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Péneau, S. (2016). Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Santé study. *Obesity, 24*(5), 1154-1161.
20. Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L. (2005). Size acceptance and intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association, 105*(6), 929-936.
21. Çaka, S. Y., Çınar, N., & Altınkaynak, S. (2018). Adolesanda Yeme Bozuklukları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 7*(1), 203-209.
22. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38-45.
23. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10*(1), 1-7.
24. Bruce, L. J., & Ricciardelli, L. A. (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite, 96*, 454-472.
25. Seven, H. (2013). Yetişkinlerde duygusal yeme davranışının beslenme durumuna etkisi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
26. Giordano, S. (2015). Eating disorders and the media. *Current Opinion in Psychiatry, 28*(6), 478-482.
27. Wells, A. (2016). The interaction between body image, eating attitudes, and the use of social media platforms. Senior Honors Theses & Projects. 476. <https://commons.emich.edu/honors/476>
28. Stein, R. I., Strickland, J. R., Tabak, R. G., Dale, A. M., Colditz, G. A., & Evanoff, B. A. (2019). Design of a randomized trial testing a multi-level weight-control intervention to reduce obesity and related health conditions in low-income workers. *Contemporary Clinical Trials, 79*, 89-97.
29. Lowden, A., Moreno, C., Holmbäck, U., Lennernäs, M., & Tucker, P. (2010). Eating and shift work—effects on habits, metabolism, and performance. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 150*-162.
30. Waterhouse, J., Buckley, P., Edwards, B., & Reilly, T. (2003). Measurement of, and some reasons for, differences in eating habits between night and day workers. *Chronobiology International, 20*(6), 1075-1092.