

Yemekte Küçük Bir Gurme Olun: Çocuklarda ve Adölesanlarda Yeme Farkındalığı

Be a Little Gourmet at Meal: Mindful Eating in Children and Adolescents

Büşra ÖZYALÇIN¹, Sine YILMAZ²

ÖZ

Son zamanlarda dikkat çeken ve araştırılan yeni bir kavram olan yeme farkındalığı, besin ile bedenimiz, duygularımız, zihnimiz ve birey ile çevre arasındaki ilişkilere dair farkındalık geliştirerek, besinlerden anlayış ve şefkatle zevk alma uygulamasıdır. Yetişkinlerle yapılan yeme farkındalığı müdahalesi çalışmaları fazladır ve bu müdahalenin yetişkin popülasyonda özellikle obezite ve yeme davranışında etkili olabileceği gözlenmektedir. Farkındalık temelli yeme müdahaleleri, yaşam tarzı müdahalelerine kıyasla daha etkin olabilmektedir. Bu durum da özellikle obeziteye karşı yeme farkındalığının umut verici olmasını sağlamaktadır. Yeme farkındalığı müdahalesi, uygulanabilirliği ve etkinliği açısından çocuklarda ve adölesanlarda son yıllarda çalışılmaktadır. Çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığı açısından özellikle çocukluk çağı obezitesi, yeme bozukluğu ve yeme davranışı üzerine odaklanılmaktadır. Çalışmalarda farklı müdahale teknikleri uygulandığı ve ortak tek bir müdahale stratejisi olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca müdahalelerin süreleri ve uygulanan seans sayısı da birbirinden farklıdır. Çalışmalar ışığında çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığının etkisi değerlendirildiğinde konu netlik kazanmamıştır. Bu derlemede yeme farkındalığının tanımlanması, çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığının uygulanabilirliği ve etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yeme farkındalığı, Çocuklar, Adölesanlar, Beslenme

ABSTRACT

Mindful eating, a new concept that has received attention and researched recently, is the practice of enjoying food with understanding and compassion by developing awareness of the relationships between food and our body, our emotions, our mind, and the individual and the environment. Mindful eating intervention studies with adults are numerous and it is observed that this intervention can be effective especially in obesity and eating behaviour in the adult population. Mindfulness-based eating interventions may be more effective than lifestyle interventions. This makes provide promising the mindful eating against obesity. Mindful eating intervention has been studied in children and adolescents in recent years in terms of its feasibility and effectiveness. In terms of mindful eating in children and adolescents, the focus is especially on childhood obesity, eating disorders and eating behaviour. It was observed that different intervention techniques were applied in the studies and there was no single common intervention strategy. In addition, the duration of the interventions and the number of sessions applied are different from each other. In the light of studies, when the effect of mindful eating in children and adolescents is evaluated, the issue has not become clear. In this review, it is aimed to define mindful eating, to evaluate the applicability and effect of mindful eating in children and adolescents.

Keywords: Mindful eating, Children, Adolescents, Nutrition

¹ Uzman Diyetisyen, Büşra ÖZYALÇIN, Beslenme ve Diyetetik, Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, ozyalcinbusra@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5872-179X

² Dr. Öğr. Üyesi, Sine YILMAZ, Beslenme ve Diyetetik, Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, sineors@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2592-9057

GİRİŞ

Farkındalık temelli yaklaşımların, yeme bozuklukları tedavisi ve ağırlık kaybı uygulamalarında popülaritesi artmaktadır. Farkındalık müdahaleleri, tıkmırcasına yemeyi ve duygusal yemeyi etkili bir şekilde azaltabilmektedir.¹ Ağırlık kaybı için yapılan önerilerde enerji alımının kısıtlanması, fiziksel aktivitenin artırılması ve davranış değişikliğinin bütünü yer alır. Davranış değişikliği farkındalıkla yemeyi içermektedir.² Farkındalık temelli yeme müdahaleleri, geleneksel tedavi yöntemlerine kıyasla uzun vadede sürdürülebilir ve obeziteye neden olan davranışları iyileştirmede daha etkili olabilmektedir. Böylece ağırlık yönetiminde umut verici olmaktadır.^{2,3}

Uzun vadeli ağırlık kaybının ve kaybedilen ağırlığın korunmasının önünde iki engel olarak, ödüle dayalı yeme ve psikolojik stres yer almaktadır. Yeme farkındalığı bireylerde açlık ve tokluk ipuçları, öz-düzenleme kontrolü ve stres azaltma konusunda farkındalığı artırarak bu engellerin aşılmasında yardımcı olabilir. Farkındalık eğitimini içeren diyet ve egzersiz müdahalesi, ödül odaklı yemeyi azaltıp, ağırlık kaybını destekleyebilmektedir.⁴ Yapılan randomize kontrollü bir çalışma, ağırlık kaybına yönelik farkındalık temelli müdahalenin, tatlı tüketimi ve açlık glukoz seviyeleri üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Çalışma sonucunda yeme farkındalığı bileşenlerinin standart diyet-egzersiz ağırlık yönetimi programlarına dahil edilmesinin, diyabeti olmayan obez yetişkinlerde uzun vadede açlık glukoz seviyelerinin düzenlenmesine ve daha az tatlı tüketimine destek olabileceği bildirilmiştir.⁵ Seguias ve Tapper (2018) çalışmalarında öğle yemeği sırasında yeme farkındalığı uygulamasının, öğle yemeğinden sonra lezzetli bir atıştırmalık tüketimi üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Müdahale grubundaki katılımcıların, kontrol grubundakilerden önemli ölçüde daha az atıştırmalık tükettiği ve müdahale grubundakilerin atıştırmalıktan aldıkları

enerjinin, kontrol grubundakilerin yaklaşık yarısı kadar olduğu bulunmuştur.⁶

Günümüzde küresel olarak her beş çocuktan birinin obezite sorunuyla karşı karşıya olduğu bilinmektedir.⁷ Obez çocuklar ve adölesanlar, obezitenin hem kısa hem de uzun vadeli sağlık sonuçlarından etkilenmektedir. Fazla kilolu ve obez çocukların yetişkinliğe kadar obez kalma ve daha genç yaşta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar ile karşı karşıya kalma ihtimali daha yüksektir.⁸ Çocukluk çağı obezitesinin küresel boyutta etkisi göz önünde bulundurulduğunda, özellikle çocukluk çağı obezitesinde farklı tedavi alternatiflerinin gerekliliği düşünülebilir. Çocuklarda obezitenin önlenmesi ve yönetimi için son zamanlarda dikkat çeken ve araştırılan strateji ise yeme farkındalığı müdahalesidir.⁹ Bu derlemede yeme farkındalığının tanımlanması, çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığının uygulanabilirliğinin ve etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Yeme Farkındalığı

Yeme farkındalığı, besin ile bedenimiz, duygularımız, zihnimiz ve birey ile çevre arasındaki ilişkilere dair farkındalık geliştirerek, besinlerden anlayış ve şefkatle zevk alma uygulamasıdır.¹⁰ Yeme farkındalığının sağlıklı yaşam odağı olduğu ve neyin yenip-yenmemesinden çok, yiyeceğin nasıl yenmesiyle ilgili bir kavram olduğu vurgulanmaktadır.¹¹ Yeme farkındalığının ilkeleri, 1) Vücudun açlık-tokluk belirtilerinin farkına varma ve ne zaman, neyi, ne kadar yiyeceğine karar vermek için bunları takip etme, 2) Yeme hızını yavaşlatma, 3) Yemek yerken tüm duyularını kullanma, 4) Besleyici ve doyurucu yiyecekleri seçme, 5) Meditasyon yapma, 6) Dikkatsiz yeme ve sonuçları üzerinde düşünme ve bunun farkında olma, 7) Yiyeceğe verilen tepkileri yargılamama ve 8) TV, bilgisayar karşısında ve arabada (yeme esnasında dikkat dağıtıcı eylemler) yemek yemeyi içermektedir.^{11,12}

Yeme farkındalığı, fazla enerji alımını azaltabilen ve dürtüsel yiyecek seçimini azaltmak için yararlı bir strateji olarak görülmektedir.¹³ Ayrıca farkındalık müdahalesi daha sağlıklı atıştırılabilirlik seçimiyle de ilişkilendirilmiştir. Farkındalık temelli müdahaleler, yeme davranışında olumlu etki sağlayabilmektedir.¹⁴

Yeme Farkındalığının Çocuklar ve Adölesanlar Üzerine Etkisi

Hatalı yeme davranışları, yaşamın erken dönemlerinden itibaren obezite riskini artıran değiştirilebilir yaşam tarzı faktörü olarak değerlendirilebilmektedir.¹⁵ Farkındalık ve yeme farkındalığı ise, hatalı yeme davranışlarını ve yiyecek alımını kontrol ederken karşılaşılan zorlukları değerlendirme potansiyeline sahiptir.¹⁶ Fazla kilolu ve obez genç popülasyonda uygulanan kapsamlı aile temelli yeme farkındalığı programı, farklı bir bakış açısı sunmakta ve obezite için fayda sağlayabilmektedir.¹⁷ Yemek pişirme dersleri aracılığıyla sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını desteklemek için geliştirilmiş aile temelli farkındalık müdahalesi, güvenli ve etkili mutfak uygulamaları ile birlikte sağlıklı beslenmenin önemine odaklanmayı sağlamaktadır.¹⁸

Ebeveyn uygulamaları, özellikle ebeveyn yeme farkındalığı, çocuklar/adölesanlar arasında daha sağlıklı yeme davranışlarını teşvik etmede önemli bir role sahip olabilmektedir.¹⁹ Çocuğu beslerken ebeveynin zihinsel ve duygusal varlığı yani ebeveynlerin yeme farkındalığı, genel veya sağlık odaklı müdahalelere dahil edilirse çocuk sağlığı sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirebilir.²⁰ İlkokul çağındaki çocukların ebeveynleri arasında yeme ve besin farkındalığı algılarını inceleyen bir çalışma, yeme farkındalığı uygulamalarında bahçecilik, yemek pişirme ve yemek geleneklerini koruma gibi besin ile ilgili uygulamaların, farkındalığın artırılmasındaki önemini vurgulamıştır. Ayrıca farklı kültürler, yeme farkındalığını etkileyebilmektedir. Ancak kültürün etkisini daha iyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu ifade edilmiştir.²¹

Son zamanlarda araştırmacılar, çocuklarda sağlıklı beslenmeyi ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için okul temelli farkındalık müdahalesini araştırmaya başlamışlardır.²² Pierson ve arkadaşları (2016), 3.-5. sınıf ilkökul çocuklarına ve ebeveynlerine dikkatli yeme stratejilerini öğretmek için "Deneyimsel Öğrenme Teorisi"ni kullanarak, yeme farkındalığı müdahalesi olan "Foodie U"yu geliştirmiştir. Müdahale 6 sınıf dersi, konuyla ilgili ev etkinlikleri ve 2 ebeveyn atölye çalışmasından oluşmaktadır. Sınıf oturumları 45-60 dakika olup, toplam altı ay boyunca ayda bir kez yapılmaktadır.²³ Bu müdahalenin ilkökul çağındaki öğrencilerde besin ile ilgili bazı davranışlar üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu bildirilmiştir.²⁴ Müfredata eklenen bu yeme farkındalığı müdahalesi öğrenciler, veliler ve öğretmenler tarafından olumlu karşılanmıştır. Çocuklar ve ebeveynlerle devam eden yeme farkındalığı eğitim seansları onların bilgi ve becerilerini tazeleyebilmektedir.²⁵ Özellikle okul temelli yeme farkındalığı programları obezite açısından riskli adölesanlarda da obeziteyi erken aşamada önlemenin bir yolu olarak, fayda sağlayabilmektedir.²⁶

Adölesanlarda yeme bozukluklarının önlenmesinde de bilinçli farkındalığın uygulanması umut vadetmektedir.²⁷ Ergenlik çağındaki (12-17 yaş) kızlar arasında daha yüksek yeme farkındalığının, daha düşük tıknırıcısına yeme ve yorgunluk/can sıkıntısı nedeniyle açlık yokluğunda daha düşük besin tüketimi ile ilişkili olduğu saptanmıştır.²⁸ Ancak adölesanlarda yeme davranışını başarılı bir şekilde değiştirmek, bu müdahalelerin kullanımını ve kabul edilebilirliğini artırmak için daha fazla ve kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.²⁹ Yeme farkındalığının çocuklarda ve adölesanlarda etkisini inceleyen bazı çalışmalar Tablo 1'de verilmiştir. Yapılan çalışmalarda, yeme farkındalığı müdahalesinin özellikle adölesanlarda uygulanabilir ve kabul edilebilir olduğunu gösteren sonuçlar olsa da müdahale sonuçları net değildir.

Tablo 1. Çocuklarda ve Adölesanlarda Bazı Yeme Farkındalığı Çalışmaları

Referans	Çalışmanın Amacı	Yaş Grubu	Müdahale Grubu	Kontrol Grubu	Sonuç
Emley ve arkadaşları ²⁰	Yeme Farkındalığı (YF) ve ebeveyn tarafından bildirilen çocuk besin tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemek (ebeveynlere anket uygulanmıştır)	2,9-7,5 yaş arası çocukların ebeveynleri (n=497)	Yok	Yok	Ebeveynlerin çocukları daha dikkatli beslemesi, çocuklarda daha fazla meyve ve sebze tüketimini (p<0,001) ve daha düşük şeker tüketimini (p<0,001) öngörmüştür.
Pierson ve arkadaşları ²⁴	Yeme Farkındalığı Müdahalesi (YFM) olan <i>Foodie U'nun</i> ilkokul çocukları ve aileleri üzerindeki etkisini incelemek	3.-5. sınıf öğrenciler	Müdahale okulunda 178 öğrenci yer almıştır. Müdahale 6 sınıf dersi, ilgili eve götürme faaliyetleri ve 2 ebeveyn atölye çalışmasından oluşmaktadır.	Kontrol okulunda 127 öğrenci yer almıştır. Kontrol öğrencilerine müdahalenin sonunda yeme farkındalığı broşürleri verilmiştir.	Müdahaleyi alan öğrencilerde önemli ölçüde yoğun aşerme tepkilerinde azalma (p=0,006) ve meyve tüketiminde artış (p<0,001) gözlenmiştir. Yeme farkındalığında artış (p=0,015) ise müdahaleyi alan kız öğrencilerde gözlenmiştir.
Barnes ve Kristeller ²⁶	Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi (MB-EAT) programını adölesanlara uyarlamak (MB-EAT-A) ve liselilere uygulanan MB-EAT-A programının yeme ve egzersiz alışkanlıkları ile diyet yağ alımına etkisini değerlendirmek	Lise öğrencileri (yaş ortalaması = 16,2±1,2 yıl)	12 seans (her biri 45 dakika) MB-EAT-A müdahalesine adölesanlar (n=18) rastgele atanmıştır. Değerlendirmeler ön testte (başlangıçta), son testte (başlangıçtan 3 ay sonra) ve takipte (başlangıçtan 6 ay sonra) yapılmıştır.	Sağlık eğitimi kontrol grubuna adölesanlar (n=22) rastgele atanmıştır. Değerlendirme müdahale grubundaki gibi yapılmıştır.	Çalışma, müdahalenin uygulanabilirliğini ve öğrenciler tarafından kabul edilebilirliğini göstermiştir. Program, bu adölesan grupta orta ve yoğun aerobik egzersiz artırmış (p<0,05) ve beslenme alışkanlıklarını düşük enerjili (p<0,02) ve düşük yağlı besinler (p<0,02) yönünde iyileştirmiştir.
Gayoso ve arkadaşları ³⁰	YFM'nin çocuklarda yeme davranışı üzerindeki etkisini değerlendirmek	8-9 yaş arası çocuklar	YF Grubu (YFG) (n=47), her hafta 1 atölye (1 saatlik) olacak şekilde art arda 3 haftada yeme farkındalığı üzerine 3 atölye çalışması almıştır.	Kontrol Grubu (KG) (n=49), her hafta 1 atölye (1 saatlik) olacak şekilde art arda 3 haftada 3 atölye çalışması olarak beslenme eğitimi çalışmasını almıştır.	YFG, KG'ye kıyasla önemli ölçüde daha düşük besin tüketimi (p=0,03) ve enerji alımı (p=0,02) sağlamıştır. Ayrıca YFG, KG'ye kıyasla sağlıklı besin tüketimini (p=0,03) ve sağlıklı enerji alımını (p=0,03) azaltmış, daha sağlıklı besin seçimlerini teşvik etmiştir. Duygusal durum üzerinde ise, beslenme eğitiminin avantaj sağladığı düşünülmüştür.
Kumar ve arkadaşları ³¹	Obez adölesanlarda aile temelli YFM'nin uygulanabilirliği, kabul edilebilirliği ve bu müdahalenin etkinliği standart diyet danışmanlığı ile karşılaştırılarak ağırlık ve kardiyometabolik risk belirteçlerinin değerlendirilmesi	14,5-17,9 yaş arası adölesanlar (BKİ ≥95.persentil) ve ebeveyn çifleri	YFM grubundaki bireylere (11 adölesan ve ebeveynleri), 10 hafta boyunca 90 dakikalık 4 seans (başlangıç, 1. hafta 6. Hafta ve 10. hafta) uygulanmıştır.	Standart diyet danışmanlığı grubundaki bireylere (10 adölesan ve ebeveynleri), 90 dakikalık 3 diyet danışmanlığı seansı (başlangıç, 12. Hafta ve 24. hafta) uygulanmıştır.	Çalışmaya katılımın değerlendirilmesiyle, müdahale obez adölesanlarda uygulanabilir ve kabul edilebilir bulunmuştur. YFG, KG'ye kıyasla 24 haftada farkındalıkta artış (p=0,01) ve 12 haftada yemek yeme sırasında dikkat dağınıklığında azalma (p=0,04) göstermiştir. YFM grubunda vücut ağırlığı, BKİ veya kardiyometabolik risk faktörlerinde olumlu değişiklik gözlenmemiştir.

Tablo 1. (Devamı)

Daly ve arkadaşları ³²	Tokluk odaklı YFM'nin BKİ, vücut ağırlığı ve dikkatli farkındalık üzerindeki etkilerini incelemek	14-17 yaş arası fazla kilolu/obez (BKİ >90.persentil) kız	YFM grubundakiler (n=8), 6 hafta boyunca haftada 1 kez 90 dakikalık seanslara katılmıştır. Seanslar; 3 dakikalık farkındalık meditasyonu, beslenme hakkında bilgiler, kişisel yeme davranışlarıyla ilgili motivasyonlar, yeme farkındalığı kavramlarına odaklanan konuşmalar ve tokluk ipuçlarına odaklanan yavaş yeme becerileri için pratikleri içermektedir.	KG'dekiler (n=15), sadece 1 kez yazılı diyet ve egzersiz broşürü almıştır.	YFM grubundakiler 6 hafta sonunda, vücut ağırlığı artan KG'ye kıyasla önemli ölçüde düşük BKİ'ye sahip bulunmuştur (p<0,001).
Shomaker ve arkadaşları ³³	Vücut ağırlık artışı riski altındaki adölesanlarda, aşırı ağırlığın önlenmesine yönelik farkındalık temelli yaklaşımın uygulanabilirliğini/kabul edilebilirliğini değerlendirmek ve farkındalık temelli müdahalenin etkinliğini test etmek	12-17 yaş arası adölesanlar	Farkındalık temelli grup (n=29), 1 saatlik seanslarla 6 hafta toplanmıştır. Seanslar; nefes farkındalığı, vücut taraması, yeme farkındalığı, oturma meditasyonu, nezaket uygulaması ve yogayı içermektedir.	Sağlık eğitimi grubu (n=25), 1 saatlik seanslarla 6 hafta toplanmıştır. Seanslar 6 konuyu kapsamaktadır. Bunlardan biri de beslenme/beden imajı konusudur.	Bu müdahale, çalışmaya katılım ve anket sonucunda uygulanabilir/kabul edilebilir bulunmuştur. Sağlık eğitimi grubu ile karşılaştırıldığında, farkındalık temelli gruptaki adölesanlar 6 ayda daha düşük besin ödülü duyarlılığına sahip bulunmuş (p=0,01), BKİ veya adipozite değişikliklerinde ise fark saptanmamıştır.
Pandya ³⁴	WhatsApp tabanlı yeme farkındalığı gönderilerinin, besin alerjisi olan adölesanlar için durumu yönetme, benlik kavramı oluşturma ve sağlıklı olmada etkisini değerlendirmek	13-15 yaş besin alerjisi olan adölesanlar	WhatsApp tabanlı YFM (n _{ön testi} =122, n _{son testi} =112) gönderileri haftada 1 kez yapılmış ve haftada 1 kez katılımcılardan ev ödevi beklentileri ile 50 haftalık olarak planlanmıştır. Ön ve son test sonuçlarını değerlendirmek için 3 ölçek kullanılmıştır.	KG'deki adölesanlara (n _{ön testi} =122, n _{son testi} =103) müdahale edilmemiştir. Değerlendirme müdahale grubundaki gibi yapılmıştır.	WhatsApp tabanlı YFM, besin alerjisi olan adölesanlarda yeme farkındalığını anlamlı olarak artırmıştır (p=0,001). WhatsApp tabanlı yeme farkındalığı gönderileri besin alerjisi olan adölesanlar için (özellikle kızlar ve orta sınıf adölesanlar) etkili olabilmektedir.
Kawasaki ve Akamatsu ³⁵	Çocukların yiyecekleri takdir etmeleri (yeme farkındalığında önemli bir kavram) ve yemekle ilgili ev ve okul eğitim deneyimleri gibi geçmişleri arasındaki ilişkiyi ve yiyeceklere karşı tutum, yeme davranışları ve sağlık durumu gibi yiyecekleri ve sonuçları takdir etmeleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek (anket uygulanmıştır)	İlkokul öğrencileri (n=1994)	Yok	Yok	Çocukların yiyecekleri takdir etmeleri; ev ve okuldaki eğitim deneyimleri, sağlıklı yiyeceklere yönelik tutumları, önerilen yiyecek tercihleri, kahvaltı tüketimi (p<0,01) ve BKİ (p<0,05) ile önemli ilişkiler göstermiştir. Yiyecekleri takdir etmenin, çocukların sağlığında önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Yeme farkındalığı müdahalesi çalışmalarında farklı müdahale teknikleri uygulandığı ve çalışmalarda ortak, tek bir müdahale stratejisi olmadığı gözlenmiştir. Ayrıca müdahalelerin süreleri ve uygulanan seans sayısı da birbirinden farklıdır.^{24, 26, 30-34} Örneğin her bir seansın süresi, toplam seans sayısı ve müdahalenin çalışıldığı süre açısından değerlendirildiğinde, her bir seansı 45, 60 veya 90 dakika olan, toplam seans

sayısı 3, 4, 6 veya 12 seans şeklinde uygulanan ve müdahalenin çalışıldığı zamanın 3 hafta, 6 hafta, 10 hafta veya 3 ay olduğu farklı müdahalelerin olduğu görülmüştür.^{26, 30-33} Uygulanan müdahalelerin bazıları nefes egzersizi/meditasyonu içerirken^{26, 30, 33}, bazıları bu tekniği içermemektedir.^{24, 31, 32, 34} İncelenen çalışmalar arasında besin tüketimi ve farkındalık eylemine özgü olarak "Kuru

Üzüm Meditasyonu”nu içeren müdahaleler mevcuttur. Bu uygulamada çocuklar besini tüketirken, inceler, dokunur, koklar ve yavaş tüketirler, böylece besinin tadına varırlar.^{26, 30} Bazı çalışmalarda ise müdahaleler sadece çocuklara ve adölesalara uygulanmamış aynı zamanda müdahaleye ebeveynleri de dahil edilmiştir.^{24, 31} Okul kapsamında değerlendirildiğinde ise bazı yeme farkındalığı müdahaleleri okul sonrası bir program olarak gerçekleştirilirken, bazıları da okul programı dahilinde gerçekleştirilmiştir.^{24, 26, 32} İncelenen çalışmalar arasında dikkat çeken, diyetisyenin müdahale çalışmasında yer aldığı tek bir çalışmanın olmasıdır.³¹ Ayrıca bazı çalışmalarda, bazı parametrelerde müdahale-kontrol grupları arasında anlamlı bir fark saptanmamış olmasının, bu çalışmalarda kontrol gruplarına da eğitim içerikli seanslar uygulanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.^{31, 33}

Sağlığın teşviki ve geliştirilmesi için herkese uyan tek bir beslenme yöntemi yoktur. Farkındalık besin seçimini ve miktarını etkileyebileceğinden, hastalıkların önlenmesi ve genel sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek amacıyla mevcut tedaviye yeme farkındalığı teknikleri eklenebilir. Ancak ilk adım, standart bir yeme farkındalığı tanımı oluşturmak olmalıdır. Sonrasında ise yeme farkındalığının öğretilmesi ve değerlendirilmesi için gerekli olan geçerli, kesin ve pratik araçların geliştirilmesi gereklidir. Diyetisyenlerin bu alanda araştırma başlatarak veya araştırmalara katılarak gelişime katkıda bulunması teşvik edilmektedir.¹⁰

Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesi

Yetişkinlerde yeme farkındalığını ölçmek için Framson ve arkadaşları (2009) tarafından, Mindful Eating Questionnaire (MEQ) geliştirilmiştir. Ölçekte daha yüksek puanlar daha fazla yeme farkındalığını göstermektedir. Ölçek, iyi bir iç tutarlılık güvenilirliğine sahiptir. Bu ölçeğin, yeme farkındalığını karakterize etme ve ölçmede ilk adım olduğu ve sağlıklı beslenme

davranışını anlamak ve teşvik etmek için hem klinik uygulamada hem de araştırmalarda faydalı olabileceği vurgulanmaktadır.³⁶ Köse ve arkadaşları (2016) tarafından ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Uyarlanması yapılan ölçek, 30 sorudan ve 7 alt faktörden (disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık, enterferans) oluşmaktadır.³⁷ Clementi ve arkadaşları (2017) tarafından MEQ’nun kısaltılmış versiyonu 20 madde haline dönüştürülmüş, geçerlilik ve güvenilirlik kanıtı sağlanmıştır.³⁸ Çocuklar için Yeme Farkındalığı Anketi (MEQ-C) ise MEQ’dan uyarlanarak 12 maddelik bir anket haline getirilmiştir. Çocuklar arasında yeme farkındalığı yapısını ölçmede bu ölçek ilk adım olmuştur.³⁹ Yeme farkındalığının değerlendirilmesinde kullanılan bazı ölçekler ve ölçeklerin özellikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesinde Kullanılan Bazı Ölçekler

Referans	Ölçek	Ölçeğin Özellikleri
Framson ve arkadaşları ³⁶	Mindful Eating Questionnaire (MEQ)	28 soru 4’lü likert tip 5 alt faktör Ortalama puanı = 2.92-0.37 Chronbach's α = 0.64 Yaş grubu = 18-80 yaş
Köse ve arkadaşları ³⁷	Yeme Farkındalığı Ölçeği	30 soru 7 alt faktör Yaş grubu = 18-45 yaş
Clementi ve arkadaşları ³⁸	Mindful Eating Questionnaire (MEQ) (kısaltılmış versiyonu)	20 soru Yaş grubu = \geq 18 yaş
Hart ve arkadaşları ³⁹	Mindful Eating Questionnaire for Children (MEQ-C)	MEQ’dan uyarlama 12 soru Yaş grubu = İlköğretim 3.-5. sınıf öğrenciler

SONUÇ VE ÖNERİLER

Obezite ve yeme bozukluğu tedavisi alanında yeme farkındalığı müdahalesi, giderek daha fazla benimsenmektedir. Özellikle çocuklarda obezite salgınının yaygınlığı göz önüne alındığında, ağırlık kaybını destekleyecek yeni yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır. Farkındalık temelli yeme müdahalelerinin kullanımına ilişkin literatürün genişlemesi, son on yılda önemli artış göstermiştir. Yeme farkındalığı alıştırmalarına başlamak için yapılabilecek bazı basit ve kolay değişiklikler vardır. Yeme farkındalığının nasıl uygulanması gerektiği konusundaki bu değişiklikler, şu şekilde önerilebilir:

- 1) Yeme hızınızı azaltın. Bunun için lokma çiğneme sayınızı artırın veya yutmadan önce iyice çiğneyin, daha küçük boyutlarda lokmalar alın, lokmalar arasında duraklayın ve/veya lokmalar arasında su içebilirsiniz.
- 2) Açlık ve tokluk ipuçlarınızı değerlendirin. Yani yemek yemeden önce stres, üzüntü, mutluluk gibi duygulardan mı yoksa açlığın içsel işaretinden dolayı mı yemek yediğinizi belirleyin. Açken yemek yemeli, aç kalmamalı ve tok hissetmeye başladığında yemeyi bırakmalısınız.

3) Porsiyon boyutlarınızı azaltın. Tabagınıza daha az yemek alın, daha küçük tabaklar kullanın ve restoranlarda daha küçük porsiyonlar sipariş edin.

4) Yemek yerken dikkat dağıtıcı unsurları azaltın. Bunun için televizyonu ve müziği kapatın, arkadaşlarınızla veya ailenizle bir masada oturun ve yemeğin tadını çıkarmaya odaklanın.

5) Yemeğin tadını çıkarın. Yemek yemeyi zevkli hale getirin, yemeğin tadını çıkarmak için tüm duyularınızı kullanın ve yemek için olumlu, hoş bir ortam oluşturun.⁴⁰

Yeme farkındalığı, obezitenin tedavisi ve önlenmesi, yeme davranışı ve yeme bozukluğu konuları ile ilişkilendirilmektedir. Ancak yeme farkındalığı müdahalesi uygulamalarının standartlarının belirlenmesi ve çocuklar/adölesanlar üzerinde etkinliği netlik kazanmamıştır. Yeni bir kavram olması nedeniyle özellikle de çocuklarda ve adölesanlarda yeme farkındalığının uygulanabilirliği ile sağlık sonuçlarının değerlendirilebilmesi için farklı yaş gruplarında ve geniş popülasyonda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

1. Katterman, S. N, Kleinman, B. M, Hood, M. M, Nackers, L.M. and Corsica, J. A. (2014). "Mindfulness Meditation as an Intervention for Binge Eating, Emotional Eating, and Weight Loss: A Systematic Review". *Eating Behaviors*, 15 (2), 197-204.
2. Dunn, C, Haubenreiser, M, Johnson, M, Nordby, K, Aggarwal, S, Myer, S. and Thomas, C. (2018). "Mindfulness Approaches and Weight Loss, Weight Maintenance, and Weight Regain". *Current Obesity Reports*, 7 (1), 37-49.
3. Mercado, D, Robinson, L, Gordon, G, Werthmann, J, Campbell, I. C. and Schmidt, U. (2021). "The Outcomes of Mindfulness-Based Interventions for Obesity and Binge Eating Disorder: A Meta-analysis of Randomised Controlled Trials". *Appetite*, 166, 105464.
4. Mason, A. E, Epel, E. S, Aschbacher, K, Lustig, R. H, Acree, M, Kristeller, J, Cohn, M, Dallman, M, Moran, P.J, Bacchetti, P, Laraia, B, Hecht, F.M. and Daubenmier, J. (2016). "Reduced Reward-Driven Eating Accounts for the Impact of a Mindfulness-Based Diet and Exercise Intervention on Weight Loss: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial". *Appetite*, 100, 86-93.
5. Mason, A.E, Epel, E.S, Kristeller, J, Moran, P.J, Dallman, M, Lustig, R.H, Acree, M, Bacchetti, P, Laraia, B.A, Hecht, F.M. and Daubenmier, J. (2016). "Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Mindful Eating, Sweets Consumption, and Fasting Glucose Levels in Obese Adults: Data from the SHINE Randomized Controlled Trial". *Journal of Behavioral Medicine*, 39 (2), 201-213.
6. Seguias, L. and Tapper, K. (2018). "The Effect of Mindful Eating on Subsequent Intake of a High Calorie Snack". *Appetite*, 121, 93-100.
7. Rodrigo, C. P. (2013). "Current Mapping of Obesity". *Nutricion Hospitalaria*, 28 (5), 21-31.
8. World Health Organization (2020). "Noncommunicable Diseases: Childhood Overweight and Obesity". Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity> (Erişim tarihi: 31.05.2021).
9. Cotter, E.W, Hornack, S.E, Fotang, J.P, Pettit, E. and Mirza, N.M. (2020). "A Pilot Open-Label Feasibility Trial Examining an Adjunctive Mindfulness Intervention for Adolescents with Obesity". *Pilot and Feasibility Studies*, 6 (1), 1-11. doi:10.1186/s40814-020-00621-1
10. Fung, T. T, Long, M. W, Hung, P. and Cheung, L. W. Y. (2016). "An Expanded Model for Mindful Eating for Health Promotion and Sustainability: Issues and Challenges for Dietetics Practice". *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116 (7), 1081-1086.
11. Mathieu, J. (2009). "What Should You Know About Mindful and Intuitive Eating?". *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (12), 1982-1987.
12. Lofgren, I. E. (2015). "Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management". *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9 (3), 212-216.

13. Hendrickson, K. L. and Rasmussen, E. B. (2017). "Mindful Eating Reduces Impulsive Food Choice in Adolescents and Adults". *Health Psychology*, 36 (3), 226-235.
14. Jordan, C. H, Wang, W, Donatoni, L. and Meier, B. P. (2014). "Mindful Eating: Trait and State Mindfulness Predict Healthier Eating Behavior". *Personality and Individual Differences*, 68, 107-111.
15. Lee, H.A, Lee, W. K, Kong, K. A, Chang, N, Ha, E. H, Hong, Y. S. and Park, H. (2011). "The Effect of Eating Behavior on Being Overweight or Obese During Preadolescence". *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 44 (5), 226-233.
16. Warren, J. M, Smith, N. and Ashwell, M. A. (2017). "A Structured Literature Review on the Role of Mindfulness, Mindful Eating and Intuitive Eating in Changing Eating Behaviours: Effectiveness and Associated Potential Mechanisms". *Nutrition Research Reviews*, 30 (2), 272-283.
17. Dalen, J, Brody, J. L, Staples, J. K. and Sedillo, D. A. (2015). "A Conceptual Framework for the Expansion of Behavioral Interventions for Youth Obesity: A Family-Based Mindful Eating Approach". *Childhood Obesity*, 11 (5), 577-584.
18. Burton, E. T. and Smith, W. A. (2020). "Mindful Eating and Active Living: Development and Implementation of a Multidisciplinary Pediatric Weight Management Intervention". *Nutrients*, 12 (5), 1425.
19. Gouveia, M. J, Canavarro, M. C. and Moreira, H. (2019). "How Can Mindful Parenting Be Related to Emotional Eating and Overeating in Childhood and Adolescence? The Mediating Role of Parenting Stress and Parental Child-Feeding Practices". *Appetite*, 138, 102-114.
20. Emley, E. A, Taylor, M. B. and Musher-Eizenman, D. R. (2017). "Mindful Feeding and Child Dietary Health". *Eating Behaviors*, 24, 89-94.
21. Méndez, R, Goto, K, Song, C, Giampaoli, J, Karnik, G. and Wylie, A. (2020). "Cultural Influence on Mindful Eating: Traditions and Values as Experienced by Mexican-American and Non-Hispanic White Parents of Elementary-School Children". *Global Health Promotion*, 27 (4), 6-14.
22. Salmoirago-Blotcher, E, Druker, S, Meyer, F, Bock, B, Crawford, S. and Pbert, L. (2015). "Design and Methods for "Commit to Get Fit"-A Pilot Study of a School-Based Mindfulness Intervention to Promote Healthy Diet and Physical Activity Among Adolescents". *Contemporary Clinical Trials*, 41, 248-258.
23. Pierson, S, Goto, K, Giampaoli, J, Wylie, A, Seipel, B. and Buffardi, K. (2016). "Development of a Mindful-Eating Intervention Program Among Third Through Fifth Grade Elementary School Children and Their Parents". *Californian Journal of Health Promotion*, 14 (3), 70-76.
24. Pierson, S, Goto, K, Giampaoli, J, Hart, S. and Wylie, A. (2019). "Impacts of a Mindful Eating Intervention on Healthy Food-Related Behaviors and Mindful Eating Practices Among Elementary School Children". *Californian Journal of Health Promotion*, 17 (2), 41-50.
25. Wylie, A, Pierson, S, Goto, K. and Giampaoli, J. (2018). "Evaluation of a Mindful Eating Intervention Curriculum Among Elementary School Children and Their Parents". *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50 (2), 206-208.
26. Barnes, V. A. and Kristeller, J. L. (2016). "Impact of Mindfulness-Based Eating Awareness on Diet and Exercise Habits in Adolescents". *International Journal of Complementary & Alternative Medicine*, 3 (2), 70.
27. Atkinson, M. J. and Wade, T. D. (2015). "Mindfulness-Based Prevention for Eating Disorders: A School-Based Cluster Randomized Controlled Study". *International Journal of Eating Disorders*, 48 (7), 1024-1037.
28. Pivarunas, B, Kelly, N.R, Pickworth, C. K, Cassidy, O, Radin, R. M, Shank, L. M, Vannucci, A, Courville, A. B, Chen, K. Y, Tanofsky-Kraff, M, Yanovski, J. A. and Shomaker, L.B. (2015). "Mindfulness and Eating Behavior in Adolescent Girls at Risk for Type 2 Diabetes". *International Journal of Eating Disorders*, 48 (6), 563-569.
29. Omiwole, M, Richardson, C, Huniewicz, P, Dettmer, E. and Paslakis, G. (2019). "Review of Mindfulness-Related Interventions to Modify Eating Behaviors in Adolescents". *Nutrients*, 11 (12), 2917. doi:10.3390/nu11122917
30. Gayoso, L, de Tomas, I, Téllez, R, Maiz, E. and Etxeberria, U. (2021). "Mindfulness-Based Eating Intervention in Children: Effects on Food Intake and Food-Related Behaviour During a Mid-Morning Snack". *Mindfulness*, 12 (5), 1185-1194. doi:10.1007/s12671-020-01587-0
31. Kumar, S, Croghan, I. T, Biggs, B. K, Croghan, K, Prissel, R, Fuehrer, D, Donelan-Dunlap, B. and Sood, A. (2018). "Family-Based Mindful Eating Intervention in Adolescents with Obesity: A Pilot Randomized Clinical Trial". *Children*, 5 (7), 93.
32. Daly, P, Pace, T, Berg, J, Menon, U. and Szalacha, L.A. (2016). "A Mindful Eating Intervention: A Theory-Guided Randomized Anti-Obesity Feasibility Study with Adolescent Latino Females". *Complementary Therapies in Medicine*, 28, 22-28.
33. Shomaker, L. B, Berman, Z, Burke, M, Annameier, S. K, Pivarunas, B, Sanchez, N, Smith, A. D, Hendrich, S, Riggs, N. R, Legget, K. T, Cornier, M.A, Melby, C, Johnson, S. A. and Lucas-Thompson, R. (2019). "Mindfulness-Based Group Intervention in Adolescents at-Risk for Excess Weight Gain: A Randomized Controlled Pilot Study". *Appetite*, 140, 213-222.
34. Pandya, S. P. (2020). "Adolescents Living with Food Allergies in Select Global Cities: Does a WhatsApp-Based Mindful Eating Intervention Promote Wellbeing and Enhance Their Self-Concept?". *Journal of Pediatric Nursing*, 55, 83-94. doi:10.1016/j.pedn.2020.06.014
35. Kawasaki, Y. and Akamatsu, R. (2020). "Appreciation for Food, an Important Concept in Mindful Eating: Association with Home and School Education, Attitude, Behavior, and Health Status in Japanese Elementary School Children". *Global Health Promotion*, 27 (3), 140-149.
36. Framson, C, Kristal, A. R, Schenk, J. M, Littman, A. J, Zeliadt, S. and Benitez, D. (2009). "Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire". *Journal of the American Dietetic Association*, 109 (8), 1439-1444.
37. Köse, G, Tayfur, M, Birincioğlu, I. and Dönmez, A. (2016). "Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish". *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5 (3), 125-134.
38. Clementi, C, Casu, G. and Gremigni, P. (2017). "An Abbreviated Version of the Mindful Eating Questionnaire". *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49 (4), 352-356.e1.
39. Hart, S. R, Pierson, S, Goto, K. and Giampaoli, J. (2018). "Development and Initial Validation Evidence for a Mindful Eating Questionnaire for Children". *Appetite*, 129, 178-185.
40. Monroe, J. T. (2015). "Mindful Eating: Principles and Practice." *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9 (3), 217-220.