



*Sorumlu Yazar: edadokumacioglu@yahoo.com

Geliş Tarihi: 09.08.2022

Kabul Tarihi: 31.05.2023

^{1*} ORCID: 0000-0002-2223-1331 (Eda Dokumacıoğlu)

¹ ORCID: 0000-0002-6023-7670 (Dilara Ergen)

² ORCID: 0000-0001-5728-5527 (Nesibe Yıldız)

Doi: 10.48124/hsagbilder.1159791

Beslenme ve Diyetetik Öğrencilerinin Hedonik Açlık Durumlarının Değerlendirilmesi: Artvin Çoruh Üniversitesi Örneği

Dilara ERGEN¹, Eda DOKUMACIOGLU^{1,*}, Nesibe YILDIZ²

¹Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Artvin/Türkiye

²Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Bölümü, Artvin/Türkiye

ÖZ

Hedonik açlık, enerji ihtiyacı olmaksızın, özellikle şekerli, yağlı gıdalara yeme isteği duyulması ve besinden zevk alma ve mutluluk duyma beklentisi ile ilişkili olarak iştahın sürekli artması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmanın amacı; beslenme ve diyetetik öğrencilerinin hedonik açlık düzeylerini değerlendirmektir. Çalışma 18-25 yaş arası 114 kadın ve 31 erkek olmak üzere toplam 145 öğrenci ile yürütülmüştür. Çalışmada öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, bazı antropometrik ölçümleri, Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve Aşırı Besin İsteği (ABİS) ölçeği anket tekniği ile sorgulanmıştır. BGÖ skor ortalaması 3,03 olup, besin gücü kaynaklı hedonik açlık varlığı saptanmıştır. ABİS skor ortalaması 132,95 olarak bulunmuştur. Obezite, diyet öyküsü, alkol tüketimi ve kronik hastalıklar gibi çeşitli sebepler hedonik açlığın oluşumunu etkileyebilir. Hedonik açlığın zamanında belirlenmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması, bireylerin hedonik açlığa maruziyetlerinin azalmasını sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Aşırı Besin İsteği, Besin Gücü Ölçeği, Hedonik açlık

The Evaluation of Hedonic Hunger Status in Students Studying Nutrition and Dietetics: The Case of Artvin Çoruh University

ABSTRACT

Hedonic hunger is defined as a continuous increase in appetite, without the need for energy, especially in association with the desire to eat sugary, fatty foods and the expectation of enjoying the food and feeling happiness. This study aims to evaluate the hedonic hunger levels of students studying nutrition and dietetics. The study was conducted with a total of 145 students, 114 female and 31 male students, between the ages of 18-25. In the study, the students' sociodemographic characteristics were questioned with some anthropometric measurements, the Power of Food Scale (PFS), and the Food Cravings Questionnaire (FCQ). The mean PFS score was 3.03, and the presence of hedonic hunger related to power of food was identified. The mean FCQ score was found to be 132.95. Various causes such as obesity, a history of dieting, alcohol consumption, and chronic diseases may influence the formation of hedonic hunger. The timely determination of hedonic hunger and establishment of healthy eating habits may reduce individuals' exposure to hedonic hunger.

Key words: Food Craving, Power of Food Scale, Hedonic Hunger

1.Giriş

Beslenme; yaşam kalitesini yükseltmek, sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla bilinçli olarak yapılması gereken davranıştır. Beslenme fizyolojik açıdan olduğu gibi psikolojik açıdan da oldukça büyük öneme sahip olan bir durumdur. Sosyal, kültürel, inançsal faktörler ve duygu durumu gibi çeşitli etkenlerle ile şekillenen yeme davranışı yaşam süresince insanoğlunun gerçekleştirdiği temel davranışlardandır (1). Beslenme ve gıda arayışı davranışlarını çağrıştıran çeşitli etkenler içeren açlık, homeostatik ve hedonik olmak üzere farklı sistemler ile kontrol edilmektedir. Homeostatik açlık; biyolojik olarak enerjinin yetersiz kalmasından sonra kan glukoz seviyesinin düşmesi ile oluşan metabolik ihtiyacın telafi edilmesi amacıyla yemek yeme dürtüsünün artması olarak tanımlanmaktadır (2,3). Hedonik diğer bir adıyla duygusal açlık, enerji ihtiyacı olmaksızın, özellikle şekerli, yağlı gıdalara yeme isteği duyulması ve besinden zevk alma ve mutluluk duyma beklentisi ile ilişkili olarak iştahın sürekli artması olarak tanımlanmaktadır (4). Genellikle stres, öfke, üzüntü gibi olumsuz duygular kişiyi daha çok besin alımına itmektedir. Bireylerin yaşamlarında negatif duygulara karşılık olarak gösterdikleri aşırı yeme davranışı; geçmişinde obezite, diyet ve yeme bozukluğu öyküsü olan bireylerde daha sık gözlenmiştir (5). Hedonik açlık varlığındaki yeme davranışı; açlık hissi olduğu için değil, sadece duygulara karşılık olarak ortaya çıktığı için duygusal yeme olarak adlandırılmaktadır. İnsan çalışmaları olumlu ve olumsuz duyguların yeme üzerindeki etkilerinde belirgin şekilde farklılık olabileceğini ortaya koymuştur (6,7). Öfke, korku, üzüntü gibi olumsuz duygular dürtüsel yemeyi, abur cubur tüketimini, yağlı ve basit şekerden zengin gıda tüketimini arttırmaktadır. Buna karşılık neşe, mutluluk ve diğer olumlu duyguların olumsuz duygular kadar hedonik açlığa etki etmediği bildirilmiştir (8). Olumsuz duygular sonucu ortaya çıkan hedonik açlıkta, besin alımı sırasında meydana gelen haz duygusunun kişinin sıkıntısını azalttığı ancak bir süre sonra bu hazzın yerini pişmanlığın ve suçluluk duygusunun aldığı saptanmıştır (9).

Aşırı besin isteği (ABİS); fizyolojik, metabolik veya psikolojik faktörlerin etkisiyle bireyin besin alımının artışı olarak tanımlanmaktadır. ABİS, biyolojik olarak enerji açığı olmasa bile, sıklıkla lezzetli ve glisemik indeksi yüksek kalorili besinlerin tüketilmesi ile tetiklenebilmektedir. Klinik ve deneysel araştırmaların sonuçları ABİS'in madde bağımlılığında olduğu gibi bir ödül sistemine dayandığını bildirmiş ve madde bağımlısı kişilerde gözlemlenen dopamin reseptör ekspresyonundaki değişimlerin beyin ödüllendirme süreçlerinde de benzer şekilde olduğu gösterilmiştir (10,11).

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinde hedonik açlık durumları ile beden kütle indeksi (BKİ) arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Örnekleme ve Araştırmaya dahil edilme kriterleri

Bu çalışma, Ocak - Mart 2022 tarihleri arasında Artvin Çoruh Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde okuyan 18-25 yaş arası, çalışmaya katılmayı kabul eden 114 kadın ve 31 erkek olmak üzere toplam 145 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Bu çalışma için Artvin Çoruh Üniversitesi'nden Etik Kurul Onayı (04.01.2022-34727) alınmıştır. Araştırmaya çalışmanın yapıldığı sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden ve soru formlarını eksiksiz dolduran öğrenciler dahil edildi.

2.2. Verilerin Toplanması ve Kullanılan Ölçekler

Veriler, Google formlar üzerinde oluşturulan online anket formu aracılığıyla, kartopu örneklem modeline uygun olarak online ortamda toplandı. Çalışma, üç ayrı bölümden oluşan soruları kapsamaktadır. Birinci bölümde sosyo-demografik özellikler formu, ikinci bölümde Besin Gücü Ölçeği (BGÖ), üçüncü bölümde ise ABİS bulunmaktadır. Bireylerin kişisel özelliklerini saptamak için kullanılan anket formu cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu gibi sosyodemografik ve sosyoekonomik özelliklerini içermektedir. Bununla birlikte anket formunda tanısı konulan kronik hastalık varlığı, sigara ve alkol tüketimi, uyku düzeni, diyet öyküsü ve temel beslenme alışkanlıklarını belirleyen sorular yer almaktadır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri ile beden kitle indeksi (BKİ) verileri hesaplanmıştır. BKİ değerleri vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m²) ile hesaplanmıştır. Hedonik açlığın değerlendirilmesinde BGÖ ve ABİS ölçekleri kullanılmıştır. Cappelleri ve arkadaşları (12) tarafından geliştirilen BGÖ ile; lezzetli ve ulaşılabilir besinlerle aynı ortamda olma durumunun, bireylerin psikolojik ve hedonik açlık davranışlarına etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır. Gün içerisinde ana öğünlerdeki besin tüketiminden bağımsız şekilde, lezzetli yiyeceklerin ortamda var olması halinde, bireyin besin tarafından kontrol edilme, iştah konusunda düşünce ve duygularındaki kişisel farklılıkların değerlendirildiği bir ölçektir. BGÖ; 15 maddeden oluşan beş maddelik likert puanlamasını kapsayan bir ölçektir. Kesinlikle Katılmıyorum (1p), Katılmıyorum (2p), Fikrim Yok (3p), Katılıyorum (4p), Kesinlikle Katılıyorum (5p). Ortalama puan; toplam puanın, madde sayısına bölümü ile bulunur. BGÖ skorunun 2.5' un üzerinde çıkması, bireylerde hedonik açlık varlığının ve bireylerin yeme davranışlarının besinlerden etkilendiğinin bir göstergesidir. Orijinal ismi Food Cravings Questionnaire (FCQ) olan ABİS (13); altılı likert skalası ile değerlendirilmektedir (hiçbir zaman 1 puan, nadiren 2 puan, ara sıra 3 puan, sık sık 4 puan, çoğunlukla 5 puan ve her zaman 6 puan). ABİS ölçeğinde en düşük puan 39, en yüksek puan 234' dür. Bireylerde toplam skorun artması, aşırı besin isteme düzeyinin arttığını göstermektedir.

2.3. İstatistiksel analiz

İstatistiksel analizler SPSS statistic 26 paket programı ile yapılmıştır. Normallik analizleri yapıldıktan sonra, gruplar arasındaki farklılıkların değerlendirilmesinde bağımsız örneklem için student T Test kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde $p < 0.05$ istatistiksel açıdan anlamlı kabul edilmiştir.

3. Bulgular

Tablo 1' de görüldüğü üzere; çalışmamıza katılan bireylerin yaş ortalaması yaklaşık olarak 21 olup, BKİ ortalaması yaklaşık 21' dir. BGÖ skor ortalaması 3,03 olup, ABİS skor ortalaması ise 132,95 olarak bulunmuştur. BGÖ; besinlerin birey üzerindeki etki gücünü (hedonik açlığı) hesaplamayı amaçlamak için tasarlanmıştır. Ortalama puanın 2.5' un üzerinde çıkması bireylere hedonik açlığın varlığının bir göstergesidir. Hedonik açlık yaşayan bu bireylerin besinlerden etkilenmekte ve yeme isteği değişmektedir.

Tablo 2 de görüldüğü üzere; daha önce diyet yapmış olan bireylerin BKİ' leri hiç diyet yapmamış bireylerle karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0.001$). Geçmişte rejim yapmış olan bireyler, hiç rejim yapmamış bireylere göre daha yüksek BGÖ puanına sahip olup, bu bireylerin hedonik açlık durumları istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$). Daha önce diyet yapmış olan bireylerle hiç diyet yapmamış bireylerin ABİS puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Çalışmamızdaki diğer önemli sonuçlar ise bireylerde herhangi bir kronik hastalığın varlığının ve alkol kullanımının hedonik açlık ile ilişkisinin olmasıdır. Alkol kullanan üniversite öğrencilerinin BGÖ puanı alkol kullanmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Herhangi bir kronik hastalığı olan üniversite öğrencilerinin BGÖ puanı kronik hastalığı olmayan bireylerden daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Her iki durumun da hedonik açlığı arttırdığı bulunmuştur. ABİS puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 1. Katılımcıların bireysel özellikleri, BGÖ ve ABİS skorları

(n=145)	Min.	Max.	\bar{x}	SD	Skewness	Kurtosis
Yaş	18	26	21,28	1,421	,353	,528
Boy (cm)	154	182	166,40	6,91	,625	-,300
Kilo	42	89	58,92	9,85	,910	,533
BKİ	15,4	28,08	21,22	2,82	,481	-,294
Günde kaç saat uyur	5	10	7,72	1,10	-,047	-,156
BGÖ Ortalama	1	5	3,03	0,87	,046	-,196
ABİS Toplam Puanı	39	234	132,95	48,5	,378	-,579

ABİS: Aşırı besin isteği, BGÖ: Besin Gücü Ölçeği, BKİ: Beden kitle indeksi, SD: standart sapma, \bar{x} :ortalama

Tablo 2. Hedonik açlık ve BKİ' nin bireyin yaşam tarzı ile ilişkisi (bağımsız örneklem T test)

		n	%		$\bar{x} \pm SD$	p
Daha önce diyet yapmış olma durumu	Evet	(59)	(%40,7)	BGÖ	3,24±0,89	,017
	Hayır	(86)	(%59,3)		2,89±0,83	
	Evet	(59)	(%40,7)	ABİS	137,1±46	,400
	Hayır	(86)	(%59,3)		130,1±50	
Herhangi bir kronik hastalığın varlığı	Evet	(59)	(%40,7)	BKİ	22,47±2,98	,000
	Hayır	(86)	(%59,3)		20,37±2,38	
	Evet	(24)	(%16,6)	BGÖ	3,35±0,73	,029
	Hayır	(121)	(%83,4)		2,97±0,89	
Alkol kullanımı varlığı	Evet	(24)	(%16,6)	ABİS	131,3±40	,832
	Hayır	(121)	(%83,4)		133,3±50	
	Evet	(24)	(%16,6)	BKİ	20,32±2,8	,860
	Hayır	(121)	(%83,4)		21,40±2,8	
Alkol kullanımı varlığı	Evet	(30)	(%20,7)	BGÖ	3,36±1,7	,021
	Hayır	(115)	(%79,3)		2,95±0,8	
	Evet	(30)	(%20,7)	ABİS	129±53	,612
	Hayır	(115)	(%79,3)		134±48	
Alkol kullanımı varlığı	Evet	(30)	(%20,7)	BKİ	22,03±2,6	,065
	Hayır	(115)	(%79,3)		21,01±2,9	

Çalışmamızda, kendi kilosunu beğenmeyen bireylerin BKİ'leri diğer bireylere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da, kilosunu beğenmeyen bireylerin BGÖ puan ortalaması 3,20 bulunmuştur. BKİ yüksek olan bu bireyler, kendi kilolarını beğenmemelerine rağmen, beslenme davranışlarına engel olmayarak hedonik açlık göstermektedirler. Geçmişte kilolu dönem geçirmiş olan bireylerin BKİ'leri daha önce hiç obezite yaşamamış olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0,001$). Bu bireylerin de BGÖ düzeyleri, daha önce hiç obezite yaşamamış bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak istatistiksel açıdan anlamlı değildir ($p>0,05$). Bu durum kilo vermiş olmanın, bireyin beslenme davranışını kalıcı olarak değiştirmediklerini, bireysel beslenme davranışı dürtülerinin kilo verdikten sonra da devam edebileceğini göstermektedir. Sonuç olarak bu bireyler ilerleyen dönemde obezite açısından yine risk grubunda kabul edilebilirler. Çalışmamızdaki katılımcıların %78,6'sı (114) kadın, %21,4'ü (31) erkek bireylerden oluşmaktaydı. Yaptığımız çalışmada dikkat çeken bir diğer durum ise kadın ve erkek bireylerin hedonik açlık açısından değerlendirildiklerinde farklılık göstermemiş olmalarıdır. Bu çalışmada hedonik açlığın cinsiyetle ilişkisi bulunmamıştır ($p>0,05$). Tüm katılımcıların kendi uyku düzenini değerlendirmesini istediğimiz sorumuza, katılımcıların yaklaşık %70'i düzensiz bir uyku düzenine sahip olduğunu belirtmiştir. Uyku düzeninin BKİ ve BGÖ ile ilişkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$). Çalışmamızda BKİ ile ABİS toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede korelasyon bulunmamıştır. Tablo 3'de bulunmaktadır.

4. Tartışma

Hedonik açlık, tipik olarak fizyolojik açlığın yokluğunda, aşırı ödül duyarlılığı, yemeğe yönelik zevk ve yeme dürtüsü ile karakterize edilen bir psikolojik faktördür. Lezzetli yiyeceklerin ipuçlarına verilen nöral ve algısal tepkilerin altında yatan beyin bölgelerinde artan tepki ile sağlıksız atıştırma, aç olmadan yemek yeme gözlemlenmekte, bunun sonucunda da obezite ve uygunsuz yeme davranışları ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, hedonik açlık, yeme ve kilo problemleriyle ilişkili anahtar bir psikolojik ara fenotip olarak hizmet edebilmektedir (10,14). Bu çalışma üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumları ve BKİ değerleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %57,9'u normal BKİ değerinde, %31,2'si fazla kilolu ve %10,9'u obez sınıflamasında yer almaktadır. Çalışmamıza %78,6'sı kadın, %21,4'ü erkek 145 üniversite öğrencisi katılmıştır. Hedonik açlık artan BKİ ile ilişkilendirilmektedir. BGÖ anketi, literatürde hedonik açlığın değerlendirilmesinde kullanılan güvenilir yöntemlerden birisidir (15). Çalışmaya katılan öğrencilerin hedonik açlık durumları incelendiğinde; BGÖ toplam puanının 3.03 olduğu yani hedonik açlığın var olduğu görülmüştür. Aynı zamanda çalışmada kadın ve erkek katılımcılar hedonik açlık yönünden değerlendirildiğinde çalışmada anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yani bu çalışmada hedonik açlığın cinsiyetle ilişkisi bulunmamıştır. Ribeiro ve arkadaşlarının (16) yaptığı çalışmada hedonik açlık ve BKİ arasında anlamlı ilişki bulunmuş; BGÖ değerlerinin obeziteyi değerlendirmede ve tedavisinde obezite belirteci olarak kullanılabileceğini bildirmiştir.

Tablo 3. BKİ ile BGÖ ve ABİS skorları arasındaki korelasyon

	BKİ	
	R	P
ABİS	0,41	0,627
BGÖ	0,129	0,122

ABİS: Aşırı besin isteği, BGÖ: Besin Gücü Ölçeği, BKİ: Beden kitle indeksi

Estradiol, homeostatik kontrol üzerinde cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Kadınlarda yüksek estradiol seviyelerinin erkeklere kıyasla daha uzun süre tokluk sağladığı fakat buna rağmen kadınlarda hedonik açlık seviyelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Kadınlardaki yüksek hedonik açlık seviyelerinin çevresel besin ipuçlarına daha duyarlı olmaları ve beyin ödülü ile ilgili alanlarda besin ipuçlarına yanıt olarak nöral aktivitenin rolü ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (17,18,19). Deneysel olarak ratlarda yapılan bir çalışmada hedonik ve homeostatik olarak lezzetli besinleri tüketmeye yönelik hareketler incelenmiştir. Çalışma sonuçlarımız değerlendirildiğinde cinsiyete göre BGÖ puanları arasında fark gözlenmemiş literatüre paralel sonuçlar bulunmamıştır. Bizimle benzer sonuçlara sahip olan Lowe ve arkadaşlarının (2) yapmış olduğu, 18-42 yaş arasında olan %86'sını kadınların %14'ünü erkeklerin oluşturduğu bir çalışmada; cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında BGÖ puanları arasında fark bulunmamıştır. Hem bizim çalışmamızda hem de bu çalışmada cinsiyete göre fark olmamasının kadın sayısının fazla olmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Çalışmamıza katılanlarda herhangi bir kronik hastalığın varlığı ve alkol kullanımı hedonik açlık ile ilişkili bulunmuştur. Her iki durumda da bireylerin BGÖ' den aldıkları puan, alkol kullanmayan ve kronik hastalığı olmayan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Alkol kullanımı ve kronik hastalığa sahip olmak, bireylerin duygu durumlarında değişikliklere neden olarak yeme davranışlarının da değişmesine yol açmış olabilir. Her iki durumda kişiyi psikososyal yönden etkilemektedir. Kronik alkol kullanımı metabolizmada değişikliklere yol açarak birçok hastalığa neden olabileceği gibi, hormon düzeylerini de etkileyerek kişinin psikolojik durumuna da etki edebilir (14). Kronik hastalık varlığı ise; uzun yıllar ilaç kullanmayı ve/veya belirli bir yaşam tarzını benimsemeyi gerektiren bir durumdur. Literatürde akut veya kronik hastalıklara sahip bireylerin duygu durumunda değişikliklerle birlikte, anksiyete ve depresyon düzeylerinin artmış olduğu görülmüştür (20,21).

Bireyi duygusal yönden etkileyen bu iki durum da bireyin beslenme davranışında değişikliklere neden olabilmektedir. Bizim çalışmamızda bu iki durumun da hedonik açlığı artırdığı bulunmuştur. Genel olarak yeme bağımlılığı olarak tanımlanan ABİS, besinin bol olduğu ekonomik olarak güçlü toplumlarda daha yaygındır. Literatürde batılı toplumlarda en çok istenen yiyeceklerin özellikle glisemik indeksi yüksek ve fast food tarzı yiyecekler olduğu bildirilmiştir (22,23). Çalışmamıza edilen öğrencilerin ABİS skor ortalaması ise 132,95 olarak bulunmuştur. Bireylerde toplam skorun artması, ABİS düzeyinin arttığını göstermektedir. Franken & Muris'in (24) kadın üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, ödül duyarlılığının besin özlemi ve bağıl vücut ağırlığı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, ödül duyarlılığı, BKİ ve ABİS ile istatistiksel olarak anlamlı derecede korele bulunmuştur. Ayrıca, ABİS toplam puanı ve BKİ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda BKİ ile ABİS toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı derecede korelasyon bulunmamıştır. Aşırı yeme davranışı, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler için giderek artan halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. ABİS, genetik faktörler ve kronik hastalıklar gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Son zamanlarda, besin tüketimini etkileyen bireysel farklılık değişkenlerine olan ilgi giderek artmaktadır (25). Çalışmamızda herhangi bir kronik hastalığı olanların ABİS puanları kronik hastalığı olmayanlarla ve alkol kullananların ABİS puanları alkol kullanmayan öğrencilere göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

5. Sonuç

Sonuç olarak, obezite, diyet öyküsü, alkol tüketimi ve kronik hastalıklar gibi çeşitli sebepler hedonik açlığın oluşumunu etkileyebilir. Hedonik açlığın zamanında belirlenmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşturulması, bireylerin hedonik açlığa maruziyetlerinin azalmasını sağlayabilir. Hedonik açlığın saptanması obezite ve obeziteye bağlı gelişebilecek hastalıkların önlenmesi yönelik başarının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Teşekkür

Araştırmaya katkı veren tüm öğrencilere teşekkür ederiz.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram-E. Dokumacıoğlu, D. Ergen; Tasarım ve Dizayn-E. Dokumacıoğlu, D. Ergen, N. Yıldız; Veri Toplama- E. Dokumacıoğlu, D. Ergen, N. Yıldız; Literatür Taraması- E. Dokumacıoğlu, D. Ergen, N. Yıldız.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarların herhangi bir çıkarı dayalı ilişkisi yoktur.

Araştırma Desteği

Çalışma için herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından mali destek alınmamıştır.

Kaynaklar

- 1.İnalkaç S, Arslantaş H. Emotional Eating. Archives Medical Review Journal. 2018;27(1):70-82.
- 2.Uçar A, Türker PF. Determination of Hedonic Hunger and Mindful Eating in High School Students and Its Relationship with Nutritional Status. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2021;6(2):165-178.
- 3.Berthoud HR. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? Current Opinion in Neurobiology. 2011;21(6):888-896.
- 4.Lowe MR, Butryn ML. Hedonic hunger: A new dimension of appetite? Physiology & Behavior. 2007;91:432-439.
- 5.Sevinçer GM, Konuk N. Duygusal yeme. Journal of Mood Disorders. 2013;3:171-8.
- 6.Berthoud HR. Metabolic and hedonic drives in the neural control of appetite: who is the boss? Current Opinion in Neurobiology. 2011;21:888-896.
- 7.Chmurzynska A, Młodzik-Czyżewska MA, Radziejewska A, Wiebe DJ. Hedonic hunger is associated with intake of certain high-fat food types and BMI in 20-to 40-year-old adults. Nutrition Journal. 2021;151(4):820-5.
- 8.Gunduz N, Akhalil M, Sevgi EN. Hedonic hunger. IDUHES. 2020;3(1):80-96.
- 9.Coşkun S. Hedonic Hunger. Artuklu International Journal of Health Sciences. 2021;1:7-11.
- 10.Müftüoğlu S, Kızıltan G, Ok MA. Adaptation of "Food Craving Questionnaire" for Major Depression Patients into Turkish Culture: A Validity and Reliability Study. Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences. 2017;2(1):13-22.
- 11.Campana B, Brasiel PG, Aguiar AS, Potente Luquetti Dutra SC. Obesity and food addiction: similarities to drug addiction. Obesity Medicine. 2019;16:1-5.
- 12.Cappelleri JC, Bushmakın AG, Gerber RA, Leidy NK, Sexton CC, Karlsson J, Lowe MR. Evaluating the Power of Food Scale in obese subjects and a general sample of individuals: development and measurement properties. The International Journal of Obesity. 2009;33(8):913-22.

- 13.Cepeda-Benito A, Gleaves DH, Williams TL. The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. Behavior Therapy. 2001;31(1):151-173.
- 14.Lowe MR, Butryn ML, Didie ER, Annunziato RA, Thomas JG, Crerand CE, Ochner CN, Coletta MC, Bellace D, Wallaert M, Halford J. The Power of Food Scale. A new measure of the psychological influence of the food environment. Appetite. 2009;53(1):114-8.
- 15.Schüz B, Schüz N, Ferguson SG. It's the power of food: individual differences in food cue responsiveness and snacking in everyday life. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2015;12:149.
- 16.Ayyıldız F, Ülker İ, Yıldırım H. Reflection of the Relationship Between Hedonic Hunger and Eating Behavior on Different Body Masses. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2021;49(2):9-17.
- 17.Ribeiro G, Camacho M, Santos O, Pontes C, Torres S, Oliveira-Maia AJ. Association between hedonic hunger and body-mass index versus obesity status. Scientific Reports. 2018;8:5857.
- 18.Gregersen NT, Moller BK, Raben A, Kristensen ST, Holm L, Flint A, Astrup A. Determinants of appetite ratings: the role of age, gender, BMI, physical activity, smoking habits, and diet/weight concern. Food & Nutrition Research. 2011;55:7028.
- 19.Tapia MA, Lee JR, Weise VN, Tamasi AM, Will MJ. Sex differences in hedonic and homeostatic aspects of palatable food motivation. Behavioural Brain Research. 2019;359:396-400.
- 20.McHugh RK, Weiss RD. Alcohol Use Disorder and Depressive Disorders. Alcohol Research. 2019;40(1):01.
- 21.Aytap F, Özer Z. The Relationship Between Risk of Depression Levels And Disease Management Individuals With Chronic Diseases and Affecting Factors. Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care. 2021;15(2):212-222.
- 22.Hacıhasanoğlu R, Karakurt P, Yıldırım A, Uslu S. Anxiety and Depression among Individuals with Chronic Disease who Refer to Primary Health Care Centers. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2010;9(3):209-216.
- 23.Richard A, Meule A, Reichenberger J, Blechert J. Food cravings in everyday life: An EMA study on snack-related thoughts, cravings, and consumption. Appetite. 2017;113:215-223.
- 24.Franken IHA, Muris P. Individual differences in reward sensitivity are related to food craving and relative body weight in healthy women. Appetite. 2005;45:198-201.
- 25.Karakaş HM, Saka M. Determination of the Relationship Between Intuitive Eating Behavior and Hedonic Hunger and Food Cravings in Obese and Non-Obese Adults. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2021; 6 (Özel Sayı):53-69.