

Duygu Durum Değişikliklerinin Besin Alımı ve Besin Tercihlerine Etkisi

Effect of Mood Changes on Food Intake and Food Preferences

Bedriye URAL¹, Merve Sema MALLI², Elifnaz ÖZÇAĞLAYAN³, Cennet Tuğba ARPACIK⁴

ÖZ

Amaç: Duygu durumu besin alımını etkileyen faktörlerden biridir. Bu çalışma, değişen duygu durumlarının bireylerin besin tercihlerine ve besin alımlarına olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: Çalışma, Şubat – Nisan 2023 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 311 kadın, 200 erkek olmak üzere toplam 511 katılımcı ile yürütülmüştür. Araştırmacılar tarafından bireylerin demografik özellikleri, antropometrik ölçümleri (boy, ağırlık, beden kütle indeksi) ile farklı duygu durumlarında besin tercihlerini ve besin alımlarını belirlemeyi amaçlayan sorulardan veri toplama formu oluşturulmuştur. Veriler ücretsiz online bir platform aracılığıyla toplanmış, SPSS 25 paket programında analiz edilip değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların büyük çoğunluğunun duygu durumlarındaki değişikliklerinin besin tercihlerini etkilediği, kadınlarda ise bu oranın erkeklere göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur ($p=0,00$). Mutlu veya güvenli duygu durumunda bireylerin çoğunda günlük besin alımı sabit veya artarken cinsiyete göre farklılık yoktur ($p>0,05$). Üzgün hissettiklerinde erkekler (%50,7) kadınlara göre (%45) daha az yemek yemektedir ($p=0,00$). Depresif iken en fazla paketli gıdalar tercih edilmekte olup, bu durum kadınlarda erkeklere göre fazla bulunmuştur ($p=0,00$). Güvenli hissettiklerinde kadınların (%47,0) erkeklere oranla daha fazla ev yemekleri tercih ettikleri saptanmıştır ($p=0,00$). Mutlu iken erkekler kadınlara göre daha fazla fast food, kadınlar ise erkeklere göre daha fazla tatlı tüketmektedir ($p=0,00$).

Sonuç: Farklı duygu durumları besin alımını ve besin tercihlerini kadınlarda ve erkeklerde farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda bireylerde besin alımı ile ilişkili ağırlık yönetiminin daha iyi kişiselleştirilmesi sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme; besin alımı; besin tercihi; duygu durum

ABSTRACT

Objective: Mood is one of the factors affecting food intake. This study aims to determine the effect of changing moods on food preferences and intakes.

Materials and Methods: The study was conducted with a total of 511 participants, 311 women and 200 men, studying at a state university between February and April 2023. A data collection form was created by the researchers to determine the demographic characteristics, anthropometric measurements (height, weight, body mass index) of individuals and their food preferences and food intakes in different moods. The data were collected through a free online platform, analyzed and evaluated in the SPSS 25.0 package program.

Results: It was found that the changes in the mood of the majority of the participants affected their food preferences, and this rate was significantly higher in women than in men ($p=0.00$). Eating attitudes were stable or increased in happy or safe mood, but there was no difference according to gender ($p>0.05$). When feeling sad, men (50.7%) eat less than women (45%) ($p=0.00$). While depressed, packaged foods are preferred the most, and this was found to be higher in women than in men ($p=0.00$). It was determined that women (47.0%) preferred home-cooked meals more than men when they felt safe

Geliş Tarihi/Received: 24.12.23 **Kabul Tarihi/Accepted:** 16.02.2024 **Çevrimiçi Yayın Tarihi/Available Online**

Date: 29.02.2024 **DOI:** 10.57224/jhpr.1407006.

¹ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Email: bedriye.ural@sbu.edu.tr Orcid ID: 0000-0001-8569-8943

² Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Email: dyt.mervesmalli@gmail.com Orcid ID: 0009-0009-4645-5338

³ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Email: elifnazozcaglayan@hotmail.com Orcid ID: 0009-0002-1650-437X

⁴ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Email: tugba.arpacik@gmail.com Orcid ID: 0009-0005-8018-4026

Sorumlu yazar/Correspondence: Bedriye URAL, bedriye.ural@sbu.edu.tr

Cite this article as: Ural B, Mallı MS, Özçağlayan E, Arpacık CT. Effect of Mood Changes on Food Intake and Food Preferences. J Health Pro Res 2024;6(1):13-18.

($p=0.00$). While happy, men consume more fast food than women, and women consume more sweets than men ($p=0.00$).

Conclusion: Different moods may affect food intake and food preferences in different ways in men and women.

Keywords: Food intake; food preference; mood; nutrition

Giriş

Amerikan Psikoloji Derneği'ne göre duygu; bireyin kişisel olarak önemli bir konu veya olayla başa çıkmaya çalıştığı, deneyimsel, davranışsal ve fizyolojik unsurları içeren karmaşık bir tepki modeli olarak belirlenmiştir (1). Beslenme ise sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranış olarak tanımlanmaktadır (2). Duygu durumuyla beslenme arasında karmaşık bir ilişki bulunur. Yeme tutum ve davranışları üzerinde çevre, içinde bulunulan duygusal durum, sosyodemografik, sosyoekonomik faktörler, beden algısı, şişmanlık, iştah vb. birçok faktör etkilidir (3). Çevresel ve psikolojik birçok faktörden etkilenen yeme davranışı yaşanan ruh halimize göre enerji alımını, seçilen besinlerin çeşitleri ve miktarlarını, yemek yemeyi başlatma ve durdurma kararını etkilemektedir (4). Mutlu, üzgün, kızgın, endişeli, stresli, depresif, yalnız, sıkılmış, yorgun gibi bazı duygu durumlarında bireylerin ne kadar yediğini kontrol edememe, çok fazla yeme ya da çok az veya hiç yememe gibi bir tutum sergiledikleri belirtilmektedir (5). Çok fazla yeme eğiliminde olan kişilerde yiyeceklerin ödül niteliği taşıması nedeniyle, özellikle lezzetli yiyecekler olarak adlandırılan tuz, yağ, şeker içeriği yüksek ve işlenmiş besinlerin bu etkilerinin daha belirgin olduğuna vurgu yapılmaktadır (6). Olumlu ve olumsuz duygu durumlarında kişilerin farklı miktarlarda ve çeşitlerde besin tükettikleri gözlemlenmiştir (4). Zayıf bireylerin olumsuz duygu durumlarında daha az yemesinin yanı sıra olumlu duygularda normal bireylere göre daha fazla yediği, obez bireylerin ise olumlu ve olumsuz duygularda normal bireylere göre daha fazla yediği gösterilmiştir (7). Yapılan bir diğer çalışmada cinsiyet farklılığına bağlı olarak da farklı yiyeceklere yönelim olduğu fakat miktarda küçük farklılıklar olduğu görülmüştür (8). Bu çalışma değişen duygu durumlarının bireylerin besin tercihlerine ve besin alımlarına olan etkisini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma Yeri, Zamanı, Örneklem Seçimi

Tanımlayıcı kesitsel tipte olan bu çalışma Şubat 2023–Nisan 2023 tarihleri arasında İstanbul ili Üsküdar ilçesinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve verilerin toplama süresince araştırmaya gönüllü olarak katılan 18-30 yaş aralığındaki 311 kadın, 200 erkek olmak üzere toplam 511 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma için Hamidiye Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 14894 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Veri toplama formu araştırmacılar tarafından literatür incelenerek oluşturulmuştur. Formda katılımcıların genel bilgileri (cinsiyet, yaş, sigara/alkol kullanım durumları, fiziksel aktivite durumları), beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumları sorgulanmıştır. Çalışmada katılımcıların boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg) sorgulanmış ve BKİ'leri (kg/m^2) araştırmacılar tarafından hesaplanmıştır.

Veri toplama formunda mutlu, üzgün, kızgın, endişeli, stresli, depresif, yalnız gibi olumlu ve olumsuz olmak üzere toplam 14 duygu yer almaktadır (9). Ayrıca bireylerin değişen duygu durumlarına göre tercih ettikleri besinler fast food (pizza, hamburger, patso, dürüm vb.), hazır paketli gıdalar, tatlılar, hamur işleri vb. sorgulanmıştır. Veriler ücretsiz online bir platformda 1 aylık veri toplama süresince toplanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versiyon 25.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistik bağlamında veri toplama formunda yer alan uygun soruların cevapları frekans (n), yüzde (%) ile hesaplanmış; bireylerin yaş, boy, ağırlık, BKİ verilerinin, minimum ve maksimum değerleri, ortalama değer ve standart sapmaları belirlenmiştir. İki değişkenin analizinde sistemli bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek için frekans dağılımına dayanan Ki-kare testi (chi-square) kullanılmıştır. İstatistiksel

analizlerin değerlendirilmesinde önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel analizler için alfa seviyesi 0.05 olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Katılımcıların %58.71'i kadın, %41.29'i erkektir. Katılımcıların antropometrik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Katılımcıların %41.68'i yurтта, %40.90'u ailesiyle, %7.24'si arkadaşları ile ve %6.85'i yalnız yaşamaktadır. Katılımcıların %27.40'i sigara kullanırken düzenli fiziksel aktivite yapanların oranı %30.13 olarak bulunmuştur. Katılımcıların beslenme alışkanlıkları

incelendiğinde büyük çoğunluğunun (%36.59) günde 1 litreden az su içtiği (200-1000ml) sonucuna ulaşılmıştır. En çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğu (%47.36), en az atlanan öğünün ise akşam yemeği olduğu (%7.24) saptanmıştır. Öğün atlama nedenlerinde ise %39.92'si zaman bulamadığı için, %27.98'i canı istemediği için, %18.59'u alışkanlığı olmadığı için ve %3.13'ü zayıflamak için olduğu tespit edilmiştir.

Duygu durum değişimlerinin besin tercihlerini etkileme ve yedikleri besinlerin kontrolünü kaybetme sıklığı kadınlarda erkeklere göre önemli ölçüde daha fazla bulunmuştur ($p=0.00$) (Tablo 2).

Tablo 1. Katılımcıların Antropometrik Özellikleri

	Ortalama±SS	Minimum	Maksimum
Yaş	21 ± 2.05	18	30
Ağırlık (kg)	65 ± 13.93	40	120
Boy (cm)	169 ± 9.58	145	197
BKI (kg/m ²)	21.9 ± 3.65	15.23	37.65

Tablo 2. Duygu Durum Değişikliğinde Yeme Kontrolü ve Besin Tercihlerine Etkisi

		Erkek		Kadın		
		n	%	n	%	
Yenilen besinlerin kontrolünü kaybetme	Hiçbir zaman	73	34.59	49	16.33	p=0.00
	Nadiren	63	29.86	79	26.33	
	Bazen	45	21.33	112	37.33	
	Sıklıkla	23	10.90	47	15.67	
	Her zaman	7	3.32	13	4.33	
Duygu durum değişikliklerine göre besin tercihlerini etkilemesi	Hiçbir zaman	19	9.00	4	1.33	p=0.00
	Nadiren	39	18.48	20	6.67	
	Bazen	83	39.34	85	28.33	
	Sıklıkla	44	20.85	127	42.33	
	Her zaman	26	12.32	64	21.33	

Ki-Kare Testi, $p < 0.05$

Tablo 3'te bireylerin değişen duygu durumlarında besin alımındaki değişikliklerin cinsiyete göre dağılımı yer almaktadır. Üzgün hissettiklerinde erkekler (%50.71) kadınlara göre (%45.00) daha az yemek yemektedir ($p=0.00$). Sıkılmış hissettiklerinde kadınların

erkeklere göre daha fazla yemek yedikleri bulunmuştur ($p=0.00$).

Tablo 4'te değişen duygu durumlarında tercih edilen besin türlerinin cinsiyete göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 3. Değişen Duygu Durumlarında Cinsiyete Göre Besin Alımları

		Hiç yemek yemem	Daha az yemek yerim	Yeme düzenim değişmez	Daha fazla yemek yerim	Çok daha fazla yemek yerim	p
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Mutlu	Kadın	2(0.66)	32(10.67)	155(51.67)	94(31.33)	17(5.67)	.120
	Erkek	8(3.79)	18(8.53)	111(52.61)	60(28.44)	14(6.64)	
Üzgün	Kadın	40(13.33)	135(45.00)	25(8.33)	72(24.00)	28(9.33)	.000
	Erkek	24(11.37)	107(50.71)	49(23.22)	19(9.00)	12(5.69)	
Endişeli	Kadın	52(17.33)	137(45.67)	35(11.67)	56(18.67)	20(6.67)	.000
	Erkek	37(17.54)	98(46.45)	50(23.70)	18(8.53)	8(3.79)	
Stresli	Kadın	52(17.33)	130(43.33)	25(8.33)	62(20.67)	31(10.33)	.000
	Erkek	35(16.59)	96(45.50)	47(22.27)	22(10.43)	11(5.21)	
Kızgın, Öfkeli	Kadın	43(14.33)	124(41.33)	68(22.67)	48(16.00)	17(5.67)	.003
	Erkek	40(18.96)	76(36.02)	70(33.18)	15(7.11)	10(4.74)	
Yorgun	Kadın	28(9.33)	141(47.00)	100(33.33)	26(8.67)	5(1.67)	.157
	Erkek	10(4.74)	94(44.55)	80(37.91)	19(9.00)	8(3.79)	
Depresif	Kadın	46(15.33)	124(41.33)	39(13.00)	64(21.33)	27(9.00)	.000
	Erkek	33(15.64)	87(41.23)	62(29.38)	19(9.05)	10(4.74)	
Karamsar	Kadın	37(12.33)	144(48.00)	55(18.33)	45(15.00)	19(6.33)	.001
	Erkek	24(11.37)	96(45.50)	69(32.70)	17(8.06)	5(2.37)	
Yalnız	Kadın	21(7.00)	83(27.67)	102(34.00)	67(22.33)	27(9.00)	.030
	Erkek	14(6.64)	46(21.80)	101(47.87)	33(15.64)	17(8.06)	
Sıkılmış	Kadın	13(4.33)	56(18.67)	80(26.67)	104(34.67)	47(15.67)	.000
	Erkek	11(5.21)	55(26.07)	84(39.81)	36(17.06)	25(11.85)	
Rahat	Kadın	6(2.00)	13(4.33)	177(59.00)	83(27.67)	21(7.00)	.344
	Erkek	8(3.79)	15(7.11)	114(54.03)	55(26.07)	19(9.05)	
Güvenli	Kadın	5(1.67)	15(5.00)	196(65.33)	69(23.00)	15(5.00)	.129
	Erkek	10(4.74)	10(4.74)	125(59.24)	48(22.75)	18(8.53)	
Kaygılı	Kadın	41(13.67)	154(51.33)	41(13.67)	44(14.67)	20(6.67)	.000
	Erkek	23(10.90)	94(44.55)	69(32.70)	19(9.00)	6(2.84)	
Yılgın	Kadın	41(13.67)	139(46.33)	67(22.33)	40(13.33)	13(4.33)	.017
	Erkek	32(15.17)	97(45.97)	65(30.81)	13(6.16)	4(1.90)	

Ki-Kare Testi, p<0.05

Tablo 4. Cinsiyete Göre Duygu Durumlarında Tercih Edilen Besin Türlerinin Dağılımı

		Fast-food	Hazır paketli gıdalar	Meşrubat	Ev Yemekleri	Hamur işleri	Cips, kraker, atıştırmalıklar	Tatlılar	
		N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
Mutlu	Kadın	84(28.00)	27(9.00)	8(2.67)	74(24.67)	6(2.00)	19(6.33)	82(27.33)	.000
	Erkek	94(44.55)	16(7.58)	14(6.63)	49(23.22)	4(1.90)	3(1.42)	31(14.69)	
Üzgün	Kadın	44(14.67)	73(24.33)	10(3.33)	43(14.33)	16(5.33)	29(9.67)	85(28.33)	.000
	Erkek	49(23.22)	65(30.80)	19(9.00)	38(18.01)	10(4.74)	10(4.74)	20(9.48)	
Endişeli	Kadın	35(11.67)	71(23.67)	26(8.67)	63(21.00)	17(5.67)	47(15.67)	41(13.67)	.000
	Erkek	42(19.90)	74(35.07)	17(8.06)	46(21.80)	8(3.79)	11(5.21)	13(6.16)	
Stresli	Kadın	29(9.67)	83(27.67)	21(7.00)	54(18.00)	17(5.67)	48(16.00)	48(16.00)	.000
	Erkek	47(22.27)	71(33.65)	11(5.21)	43(20.38)	14(6.64)	14(6.64)	11(5.21)	
Kızgın Öfkeli	Kadın	42(14.00)	64(21.33)	23(7.67)	61(20.33)	22(7.33)	44(14.67)	44(14.67)	.000
	Erkek	56(26.54)	52(24.64)	17(8.06)	45(21.32)	13(6.16)	13(6.16)	15(7.11)	
Yorgun	Kadın	44(14.67)	63(21.00)	18(6.00)	101(33.67)	27(9.00)	26(8.67)	21(7.00)	.001
	Erkek	61(28.91)	50(23.70)	15(7.11)	50(23.70)	10(4.74)	10(4.74)	15(7.11)	
Depresif	Kadın	36(12.00)	72(24.00)	18(6.00)	58(19.33)	11(3.67)	34(11.33)	71(23.67)	.000
	Erkek	52(24.64)	65(30.81)	14(6.64)	39(18.48)	11(5.21)	12(5.69)	18(8.53)	
Karamsar	Kadın	34(11.33)	69(23.00)	26(8.67)	63(21.00)	17(5.67)	36(12.00)	55(18.33)	.000
	Erkek	58(27.49)	55(26.07)	19(9.00)	38(18.01)	13(6.16)	13(6.16)	15(7.11)	
Yalnız	Kadın	60(20.00)	58(19.33)	19(6.33)	66(22.00)	17(5.67)	35(11.67)	45(15.00)	.002
	Erkek	71(33.65)	39(18.48)	11(5.21)	48(22.75)	15(7.11)	12(5.69)	15(7.11)	
Sıkılmış	Kadın	54(18.00)	59(19.67)	23(7.67)	53(17.67)	11(3.67)	50(16.67)	50(16.67)	.000
	Erkek	59(27.96)	53(25.19)	16(7.58)	42(19.91)	10(4.74)	15(7.11)	16(7.58)	
Rahat	Kadın	50(16.67)	24(8.00)	21(7.00)	122(40.67)	23(7.67)	18(6.00)	42(14.00)	.000
	Erkek	74(35.07)	21(9.95)	13(6.16)	67(31.75)	9(4.27)	6(2.84)	21(9.95)	
Güvenli	Kadın	44(14.7)	22(7.33)	25(8.33)	141(47.00)	24(8.00)	13(4.33)	31(10.33)	.000
	Erkek	71(33.65)	22(10.43)	15(7.11)	69(32.70)	9(4.27)	6(2.84)	19(9.00)	
Kaygılı	Kadın	47(15.67)	66(22.00)	31(10.33)	58(19.33)	19(6.33)	37(12.33)	42(14.00)	.000
	Erkek	49(23.22)	67(31.75)	14(6.64)	43(20.38)	13(6.16)	8(3.79)	17(8.06)	
Yılgın	Kadın	48(16.00)	64(21.33)	26(8.67)	68(22.67)	23(7.67)	30(10.00)	41(13.67)	.001
	Erkek	60(28.44)	54(25.59)	17(8.06)	44(20.85)	12(5.69)	7(3.32)	17(8.06)	

Ki-Kare Testi, p<0.05

Tartışma

Bu çalışma bireylerde duygu durumlarının besin tercihlerine ve yeme tutumlarına etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Kadın ve erkeklerin yeme tutumları ve besin tercihleri arasındaki farklar ortaya konmuştur.

Obezite, duygusal yeme, bağımlılık benzeri yeme tutumları ve tıknırcasına yeme gibi psikolojik yeme davranışlarının yanı sıra depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygu durumları neticesinde de gelişebilecek bir sağlık sorunudur. Depresif ruh haline iştah kaybı ve buna bağlı yeme tutumunda azalma eşlik etmesine karşın atipik özellikteki depresyon iştahta artışa sebebiyet vererek ağırlık artışına da yol açabilmektedir (10). Kadınların erkeklere kıyasla depresyon, öfke ve üzüntü gibi duygu durumlarında daha çok

bulunabildikleri ifade edilmektedir (11). Çalışmamızda depresif duygu durumunda kadınların da erkeklerin de anlamlı derecede en fazla hazır paketli gıdalara, kızgın ve öfkeli hissettiklerinde ise erkeklerin fast food türü besinlere yöneldiği görülmüştür. Bu tür aşırı işlenmiş, enerji değeri yüksek, besin değeri düşük gıdaların fazla miktarda alımı obezite ile birlikte bir dizi olumsuz sağlık sorununa yol açabilir (12). Lazareviç ve arkadaşları tarafından (2013), Meksikalı üniversite öğrencilerinde depresyon semptomları, duygusal yeme ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve depresif semptomlara bağlı olarak duygusal yeme BKİ'deki artışla ilişkili bulunmuştur (13).

Olumlu duygularla ilgili bilgiler ise daha tartışmalıdır. Bir çalışmada mutlu olmanın yeme davranışı üzerindeki etkisinin diğer duygulara göre daha güçlü olduğu görülmüştür (14). Bununla birlikte, olumlu duyguların yemekle ilgili hazı ve sağlıklı yiyecek tüketimini arttırabileceği, olumsuz duyguların (öfke, korku ve üzüntü) ise dürtüsel beslenmeyi arttırabileceği saptanmıştır (15). Erkeklerin neşe uyandıran bir filmde sonra çikolata yemeye yönelik daha yüksek bir motivasyon, olumsuz duygulara neden olan filmlerden sonra ise daha düşük motivasyon gösterdikleri bulunmuştur (16). Yaptığımız çalışmada bireylerin mutlu, rahat ve güvenli hissettiklerinde ev yemeklerini tercih ettikleri ve bu oranın kadınlarda anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Normal kilolu sağlıklı bireylerde gıda alımını tetikleyen olumlu duyguların rolünü ele alan bir çalışmada pozitif duyguların daha fazla besin alımını tetiklediği ve gün içerisinde olumsuz duygulara oranla olumlu duygularda atıştırma alımının daha sık olduğu saptanmıştır (17). Ashurst ve arkadaşlarının (2018), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada olumlu duygular hisseden katılımcılar daha çok et grubu besinler tüketmiş ve olumlu duygularda olumsuz duygularla karşılaştırıldığında katılımcıların tatlı tüketimi daha yüksek bulunmuş, pizza/fast food türü gıdalar ise daha az tüketilmiştir (18). Mutluluk gibi pozitif duyguların sağlıklı besin tüketimini arttırdığı öfke, korku, üzüntü gibi negatif duyguların ise hızlı ve düzensiz yeme şeklinde olan dürtüsel yemeyi ve abur cubur tüketimini arttırdığı, bu sebeple bireylerin daha fazla yeme eğilimlerinin olduğu belirtilmektedir (19). Guerrero-Hreins ve arkadaşları (2022) kadınların erkeklere kıyasla depresyon, öfke ve üzüntü hissettikleri durumlarda daha çok yeme eğiliminde olduklarını ifade etmişlerdir (20). Bizim çalışmamızda mutlu iken erkeklerde fast food tüketimi daha fazla iken kadınlarda tatlı tüketimi erkeklere göre fazla bulunmuştur. Üzgün ve endişeli iken her iki cinsiyette de hazır paketli gıda tüketimi daha fazla tercih edilmiştir.

Bir hastanenin obezite yönetim servisindeki kişilerle yapılan kesitsel bir çalışmada kişilerin sıkılmış hissetmesi cinsiyet ve tedaviden bağımsız olarak yemek yeme dürtüsüyle ilişkili en güçlü duygu olarak görülmüştür (19). Braden ve arkadaşları (2018) depresyon, kaygı, öfke ve can sıkıntısı

durumlarında duyguları kontrol etmede daha fazla zorluk yaşandığı ve daha fazla yeme bozukluğu semptomları gözlemlendiğini ortaya koymuşlardır (21). Kaygı duygusuna tepki olarak yemek yemenin, duygu durumunu düzenlemede yaşanan güçlüklerle yakından ilişkili olduğu bulunmuştur (22). Bizim çalışmamızda katılımcıların kızgın, yorgun ve depresif duygu durumunda daha az yedikleri ancak fast food, hazır paketli gıdaların daha fazla tüketildiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde stres üzerinde yapılan bir başka çalışmada da stres durumunda; gazlı içecek, kahve, enerji içeceği, tuzlu atıştırma, dondurulmuş gıdalar ve fast food tüketiminde artış anlamlı bulunmuştur. Stresi yönetemeyen kişilerin bu tüketimlerinin miktarında da artış olduğu belirtilmiştir (23). Bu çalışmada ise stres duygusunda kadınların ve erkeklerin çoğunlukla hazır paketli gıdaları tercih ettikleri gözlenmiştir.

Sonuç

Bireyler duygu durum değişikliklerinden etkilenerek her zamanki besin alım miktarını ve çeşidini değiştirebilmektedir. Değişen duygu durumlarında tercih edilen besinlerin ise cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Belirli duyguların erkeklerde ve kadınlarda besin alımını neden farklı şekillerde tetiklediğini anlamak ve duygu durumu ile yemek yeme arasındaki bağı kırmak için farklı yaklaşımlar belirlenmelidir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal destek: Yoktur.

Teşekkür

Araştırmaya katılmayı kabul eden tüm öğrencilere içtenlikle teşekkür ederiz. Bu çalışma 5-6 Ağustos tarihlerinde Adana'da düzenlenen 5. Uluslararası Dünya Sağlık Bilimleri Kongresi'nde online sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynaklar

1. American Psychological Association (APA). Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/emotion>, Erişim: 19.05.2023

2. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (TÜBER). 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 1031 , Ankara 2016.
3. Karakuş SŞ, Yıldırım H, Büyüköztürk Ş. Üç faktörlü yeme ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. TAF Preventive Medicine Bulletin. 2016; 15(3): 229-237. <https://doi.org/10.5455/pmb.1-1446540396>
4. French SA, Epstein LH, Jeffery RW, Blundell JE, Wardle J. Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. Appetite. 2012; 59(2): 541-549. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.07.001>
5. AlAmmar WA, Albeesh FH, Khattab RY. Food and mood: The responsive effect. Current Nutrition Reports. 2020; 9(3): 296-308. <https://doi.org/10.1007/s13668-020-00331-3>
6. Öyekçin DG, Deveci A. Yeme bağımlılığının etyolojisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar. 2012; 4(2): 138-153. <https://doi.org/10.5455/cap.20120409>
7. Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in over weight, normal weight and under weight individuals. Eating behaviors. 2003; 3(4): 341-347. [https://doi.org/10.1016/s1471-0153\(02\)00100-9](https://doi.org/10.1016/s1471-0153(02)00100-9)
8. Konttinen H, Männistö S, Sarlio-Lähteenkorva S, Silventoinen K, Haukkala A. Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. Appetite. 2010; 54(3): 473-479. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
9. Demirel B, Yavuz FK, Karadere ME, Şafak Y, Türkçapar MH. Duygusal İştah Anketi'nin (EMAQ) Güvenirliği ve Geçerliliği ile Beden Kitle İndeksi ve Duygusal Şemalarla İlişkisi. Bilişsel-Davranışsal Psikoterapi ve Araştırma Dergisi 2015; 3 (3): 171-171.
10. American Psychiatric Association D. American Psychiatric Association.
11. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, DC: American psychiatric association. 2013. Vol. 5, No. 5.
12. Guerrero-Hreins E, Stammers L, Wong L, Brown RM, Sumithran PA. comparison of emotional triggers for eating in men and women with obesity. Nutrients. 2022; 14(19): 4144. <https://doi.org/10.3390/nu14194144>
13. Elizabeth L, Machado P, Zinöcker M, Baker P, Lawrence M. Ultra- processed foods and health outcomes: a narrative review. Nutrients. 2020; 12(7): 1955. <https://doi.org/10.3390/nu12071955>
14. Lazarevich I, Camacho MEI, del Consuelo Velázquez-Alva M, Zepeda MZ. Relationship among obesity, depression, and emotional eating in young adults. Appetite. 2016; 107: 639-644. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.011>
15. Özgen L, Kinaci B, Arlı M. Eating attitudes and behaviors of adolescents. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES). 2012; 45(1): 229-248. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001243
16. Lazarevich I, Irigoyen-Camacho ME, del Consuelo Velázquez-Alva M, Salinas-Ávila J. Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. Nutricion Hospitalaria. 2015; 31(6): 2437-2444. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8960>
17. Van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, Gutierrez-Maldonado J, Ferrer-Garcia M, Botella C, et al. Emotional eating and food intake after sadness and joy. Appetite. 2013; 66: 20-25. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.02.016>
18. Evers C, Adriaanse M, de Ridder DT, de Witt Huberts JC. Good mood food. Positive emotion as a neglected trigger for food intake. Appetite. 2013; 68: 1-7.
19. mobile-ecological momentary assessments. BMC Public Health. 2018; 18(1): 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5447-0>
20. Macht M. Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. Appetite.
19. Ashurst J, Van Woerden I, Dunton G, Todd M, Ohri-Vachaspati P, Swan P, et al. The association among emotions and food choices in first-year college students using

- 1999; 33(1): 129-139.
<https://doi.org/10.1006/appe.1999.0236>
21. Guerrero-Hreins E, Stammers L, Wong L, Brown RM, Sumithran PA. Comparison of Emotional Triggers for Eating in Men and Women with Obesity. *Nutrients*. 2022; 14(19): 4144.
<https://doi.org/10.3390/nu14194144>
22. Braden A, Musher-Eizenman D, Watford T, Emley E. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*. 2018; 125: 410-417.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.02.022>
23. Braden A, Barnhart WR, Kalantzis M, Redondo R, Dauber A, Anderson L, et al. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: An examination in treatment-seeking adults with overweight/obesity. *Appetite*. 2023; 184: 106510.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106510>
24. Errisuriz VL, Pasch KE, Perry CL. Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. *Eating behaviors*. 2016; 22: 211-216.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.06.008>