



Yetişkin Kadınların Premenstrual Sendrom, Aşırı Besin İsteği ve Besin Ögesi Alımlarının İncelenmesi

Investigation of Premenstrual Syndrome, Excessive Food Cravings and Nutrient Intake of Adult Women

İlayda ŞAHİN*¹, İrem OLCAY EMİNSOY²,

¹Diyetisyen, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

²Dr. Öğr. Üyesi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışma, düzenli menstrual döngüye sahip kadınlarda premenstrüel sendrom (PMS) ile aşırı besin isteği (ABİS) arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı tipteki araştırma, Şubat–Mart 2024'te Ankara'da özel bir kliniğe başvuran 56 gönüllü kadın üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılar PMS Ölçeği puanlarına göre PMS grubu (n=28) ve kontrol grubu (n=28) olarak ayrılmıştır. ABİS uygulanmış ve luteal, menstruasyon ve foliküler fazlarda 24 saatlik besin tüketim kayıtları alınmıştır. Veriler BEBİS 8.1 programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizlerde Mann–Whitney U, Ki-kare, Fisher's Exact ve Friedman testleri kullanılmış, anlamlılık düzeyi $p<0,05$ kabul edilmiştir.

Bulgular: Gruplar arasında yaş ortalamaları açısından fark bulunmamıştır ($p>0.05$). ABİS puanları PMS grubunda anlamlı derecede daha düşük saptanmıştır ($143,6\pm 47,38$ vs. $166,3\pm 41,59$; $p<0,001$). Antropometrik ölçümler arasında gruplar arasında fark izlenmezken, grup içi analizlerde göğüs çevresi (luteal < menstruasyon; $p=0,001$) ve bel çevresi (luteal > foliküler; $p=0.020$) farklılık göstermiştir. Enerji ve makro besin ögesi alımları açısından gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. PMS ve ABİS puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=-0,333$; $p=0,012$).

*Yazışma Adresi: İlayda Şahin, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: i.sahin2000@hotmail.com

Gönderim Tarihi: 28 Haziran 2024. Kabul Tarihi: 24 Eylül 2025.

Yazar sırasına göre ORCID: 0000-0002-0960-9184; 0000-0002-3621-0662

Bu çalışma Dr. Öğr. İrem Olcay Eminsoy'un danışmanlığında 26.07.2024 tarihinde tamamlanan Yetişkin Kadınlarda Premenstrüel Sendrom, Aşırı Besin İsteği ve Besin Ögesi Alımlarının İncelenmesi başlıklı yüksek lisans çalışması esas alınarak hazırlanmıştır (Yüksek Lisans, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2024).

Sonuç: PMS, kadınlarda aşırı besin isteğini azaltabilir. Bulgular, PMS döneminde beslenme davranışlarının yalnızca hormonal değişimlerle değil, aynı zamanda psikolojik ve bilişsel süreçlerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Premenstrüel sendrom, Aşırı besin isteği, Kadın sağlığı, Beslenme.

Abstract:

Objective: This study aimed to investigate the relationship between premenstrual syndrome (PMS) and food craving (ABİS) in adult women with regular menstrual cycles.

Materials and Methods: This descriptive study was conducted on 56 volunteer women who applied to a private clinic in Ankara between February and March 2024. Participants were divided into two groups according to their Premenstrual Syndrome Scale (PMSÖ) scores: PMS group (n=28) and control group (n=28). The Food Craving Scale (ABİS) was administered, and 24-hour dietary records were collected during luteal, menstrual, and follicular phases. Dietary analyses were performed using the BEBİS 8.1 software. Statistical analyses included Mann–Whitney U, chi-square, Fisher’s Exact, and Friedman tests, with a significance level of $p<0,05$.

Results: While no significant difference was found in mean age between groups ($p>0,05$), ABİS scores were significantly lower in the PMS group compared to controls ($143,6\pm47,38$ vs. $166,3\pm41,59$; $p<0,001$). No significant differences were observed in anthropometric measurements between groups. Within-group comparisons showed significant differences in chest circumference (luteal < menstrual; $p=0,001$) and waist circumference (luteal > follicular; $p=0,020$). Energy and macronutrient intakes (% and grams of carbohydrate, protein, fat) did not differ significantly across phases ($p>0,05$). A negative and significant correlation was found between PMS and ABİS scores ($r = -0,333$; $p=0,012$). PMS appears to reduce food craving tendencies in women.

Conclusion: These findings suggest that nutritional behaviors during PMS should be evaluated in the context of both psychological and physiological factors.

Keywords: Premenstrual syndrome, Food craving, Nutrition, Women’s health.

1. Giriş

Menstrual döngü, kadınlarda rahim ve overler tarafından gerçekleşen, gebelik şansı sağlayan ve endokrin sistem tarafından düzenlenen doğal bir süreçtir (Türkoğlu, 2010; Schmalenberger vd., 2021). Menstrual döngü öncesi dönem premenstrüel dönem (PM) olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sürdürülememesi, eşey hormonlarının olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilmektedir (Schmalenberger vd., 2021; Souza vd., 2018). Doğurganlık çağındaki kadınların önemli bir kısmında öfke, iştah değişiklikleri, karamsarlık, kaygı bozukluğu ve çeşitli ağrılar gibi duygusal, bilişsel, fiziksel ve davranışsal belirtilerle seyreden premenstrüel sendrom (PMS) ortaya çıkmaktadır (Gorczyca vd., 2016; Alrın, 2017; Gudipally ve Sharma, 2022).

Aşırı besin isteği, literatürde ve popüler kültürde sıkça tartışılan bir kavram haline gelmiştir. “Yeme bağımlılığı” kavramı ile de ilişkilendirilen bu durum, laboratuvar, epidemiyolojik, genetik ve klinik araştırmalarla belirli ölçüde desteklenmiştir. Nörobiyolojik açıdan incelendiğinde, madde bağımlılığındaki ödül mekanizmalarına benzer süreçlerle açıklandığı bildirilmektedir (Hayzaran, 2018; Hashim vd., 2019; Wilson, 2010). Luteal fazda artan iştah, çoğu zaman “doyumsuz iştah” örneği olarak tanımlanmış ve bu dönemdeki farklı beslenme davranışları dikkat çekmiştir (Ryan, Ussher ve Hawkey, 2021; Kammoun vd., 2017). Kadınların yeme tutumlarının menstrual döngü boyunca değiştiği, özellikle menstruasyon öncesi dönemde artan besin alımının yeme isteği ile ilişkili olduğu da gösterilmiştir (Le, Thomas ve Gurvich, 2020; Fernández, Montes-Martínez, Piñeiro-Lamas, Regueira-Méndez ve Takkouche, 2019).

Premenstrual sendrom (PSM) ilk kez Frank tarafından tanımlanmış; menstrüasyondan 7–10 gün önce başlayan gerginlik, yorgunluk, hassasiyet, asabiyet ve deride gerginlik hissi gibi semptomlarla karakterize edilmiştir (Frank, 1931). Bu belirtilerin menstrüasyonun başlamasından kısa süre sonra azaldığı gözlenmiştir. Dalton ve Greene tarafından 1953 yılında “premenstrual syndrome” terimi kullanılmıştır (Dalton, Greenfield ve Morgan, 1998). Günümüzde kadınların %80–95’inin farklı derecelerde PMS sebebiyle yakınmalar yaşadığı, PMS prevalansının ise %5 ile %76 arasında değiştiği bildirilmektedir (Moghadam, Kourosh, Delpisheh ve Kaikhavandi, 2014; Demir ve Yıldız, 2006; Karadağ, 2001).

Açlık kavramı, geçmişten günümüze biyolojik enerji ihtiyacını karşılamaya yönelik temel bir dürtü olarak tanımlanmıştır. Günümüzde açlık, homeostatik (fizyolojik) ve hedonik (duygusal) olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Köse ve Şanlıer, 2015; Arı, 2015). Homeostatik mekanizma, metabolik ve endokrin sinyaller

aracılığıyla enerji alımı ve tüketimini düzenlerken; hedonik açlık, enerji ihtiyacından bağımsız olarak yeme isteğini artıran, haz ve ödül sistemleriyle ilişkili bir süreçtir (Halbreich, 2003; Dean, Borenstein, Knight ve Yonkers, 2006).

2. Gereç ve Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu çalışma tanımlayıcı özellikte olup, Şubat–Mart 2024 tarihleri arasında Ankara’da özel bir kliniğe başvuran ve çalışmaya gönüllü olan 56 yetişkin kadın üzerinde yürütülmüştür. Çalışma öncesinde Başkent Üniversitesi Araştırma ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no: KA24/08) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

Katılımcıların düzenli menstrual döngüye sahip olmaları dâhil edilme kriteri iken endokrin sistem ile ilgili hastalığı olan, iştahı etkileyecek ilaç kullan ve doğum sonrası menstruasyon siklusu başlamayan kadınlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Bireyler, Premenstrüel Sendrom Ölçeği (PMSÖ) puanlarına göre iki gruba ayrılmıştır: PMS tanısı olan 28 kişi “çalışma grubu”, PMS tanısı olmayan 28 kişi ise “kontrol grubu”nu oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Premenstrüel sendrom ilk kez 1931’de Frank tarafından “premenstrüel gerginlik” olarak tanımlanmış (1931), 1953’te Dalton ve Greene tarafından “premenstrual syndrome” terimi kullanılmıştır (Dalton, Greenfield ve Morgan, 1998). PMSÖ ise Gençdoğan (2006) tarafından geliştirilmiş, Türk kadınları için özgün olarak hazırlanmış bir ölçektir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği daha sonra Çetin, Erginöz ve Yılmaz (2020) tarafından doğrulanmıştır. PMSÖ, 44 maddeden oluşan 5’li Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte yorgunluk, şişkinlik, ağrı, depresif hissetme, anksiyete, sinirlilik hali, depresif düşünceler, iştah değişiklikleri ve uyku değişimleri olmak üzere 9 alt boyut bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 44 ile 220 arasında değişmektedir.

Aşırı Besin İsteği Ölçeği Cepeda-Benito, Gleaves, Williams, ve Erath (2000) tarafından geliştirilmiş, 39 madde ve 9 faktörden oluşan ölçek, 6’lı Likert tipinde puanlanmaktadır. Toplam puan 39–234 arasında değişir; puan yükseldikçe aşırı besin isteği artmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Müftüoğlu (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçek puanının artması aşırı besin isteğinin arttığını göstermektedir.

Besin alımının değerlendirilmesi için katılımcıların enerji ve besin ögesi alımlarını 24 saatlik besin tüketim kaydı 3 farklı gün için (luteal, menstruasyon ve foliküler faz) alınmıştır. Kayıtlardan elde edilen veriler BEBİS (Beslenme Bilgi Sistemleri) 8.1 programı ile analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada, PMS ve ABİS ölçek puanları ile besin tüketim kayıtlarından elde edilen veriler değerlendirilmiştir. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu Shapiro–Wilk testi ile test edilmiştir. Normal dağılıma uymayan değişkenlerde gruplar arası karşılaştırma için Mann–Whitney U testi, kategorik değişkenler için ise uygun durumda Pearson ki-kare, hücrelerde beklenen değer <5 olduğunda Fisher's Exact testi kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ortalama \pm standart sapma, medyan (min–maks) olarak verilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ kabul edilmiş, analizler SPSS 27.0 paket programında yapılmıştır.

3. Bulgular

Tablo 1'de çalışma ve kontrol grubunun yaş ortalamaları, ABİS ve antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi verilmiştir. Buna göre çalışma ve kontrol grubunun yaş ortalamaları sırası ile $24,8 \pm 4,49$ ve $28,8 \pm 7,79$ yıldır. Çalışma ve kontrol grupları arasında ABİS puanları açısından anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.001$). Antropometrik ölçümler arasında gruplar arasında anlamlı fark saptanmamış olmakla birlikte, grup içi değerlendirmelerde göğüs çevresi ($a < b$, $p = 0.001$) ve bel çevresi ($a > c$, $p = 0.020$) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık izlenmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan bireylerin yaş, ABİS ve antropometrik ölçümlerin değerlendirilmesi

Yaş, ABİS ve antropometrik ölçümler	Çalışma (n:28) X \pm SS	Kontrol (n:28) X \pm SS	p
Yaş (yıl)	24,8 \pm 4,49	28,8 \pm 7,79	0,063
ABİS	143,6 \pm 47,38	166,3 \pm 41,59	<0,001
Antropometrik ölçümler			
Vücut Ağırlığı ^a	60,9 \pm 11,24	60,9 \pm 9,77	0,583
Vücut Ağırlığı ^b	60,5 \pm 11,14	61,2 \pm 9,61	0,481
Vücut Ağırlığı ^c	60,5 \pm 11,45	60,9 \pm 9,82	0,486
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,087	p = 0,420	
Göğüs çevresi ^a	88,9 \pm 8,11	87,6 \pm 7,27	0,700
Göğüs çevresi ^b	87,2 \pm 7,27	88,6 \pm 7,04	0,380
Göğüs çevresi ^c	88,1 \pm 7,18	87,9 \pm 5,78	0,793
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,001 (a<b)	p = 0,348	
Kalça çevresi ^a	137,7 \pm 210,63	99,1 \pm 7,17	0,470
Kalça çevresi ^b	98,1 \pm 7,67	99,4 \pm 7,47	0,237
Kalça çevresi ^c	98,11 \pm 7,99	98,66 \pm 7,14	0,309
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,119	F: 4,256 p = 0,119	
Bel çevresi ^a	76,1 \pm 8,79	76,6 \pm 10,26	0,850
Bel çevresi ^b	75,4 \pm 8,31	77,1 \pm 9,66	0,549
Bel çevresi ^c	74,3 \pm 8,37	75,7 \pm 8,66	0,533

Tablo 1. Devamı

Yaş, ABİS ve antropometrik ölçümler	Çalışma (n:28)	Kontrol (n:28)	p
	X±SS	X±SS	
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,020 (a>c)	p = 0,598	
BKİ ^a	22,2 ± 3,86	22,8 ± 3,90	0,539
BKİ ^b	22,1 ± 3,81	22,9 ± 3,86	0,408
BKİ ^c	22,1 ± 3,94	22,7 ± 3,89	0,456
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,038 (a>c)	p = 0,257	
Vücut Yağ Oranı ^a	26,4 ± 6,52	26,7 ± 5,52	0,850
Vücut Yağ Oranı ^b	26,5 ± 6,44	26,8 ± 5,29	0,928
Vücut Yağ Oranı ^c	26,6 ± 5,85	26,4 ± 5,09	0,793
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,967	p = 0,607	
Yağsız Vücut Kütlesi ^a	44,2 ± 5,70	44,3 ± 4,88	0,517
Yağsız Vücut Kütlesi ^b	43,8 ± 5,43	44,4 ± 5,00	0,258
Yağsız Vücut Kütlesi ^c	43,8 ± 5,78	44,5 ± 5,34	0,325
Grup içi karşılaştırmalar	p = 0,669	p = 0,934	

p<0,05, PMS: Premenstrüel sendrom, ABİS: Aşırı besin isteği, aLuteal, bMenstrüasyon 2. Gün, cFoliküler faz, Mann Whitney-U Test F: Friedman test a, b, c: Ortalama farkların anlamlılıkla

Çalışma ve kontrol gruplarının enerji ve makro besin ögesi alımları Tablo 2'de verilmiştir. Gruplar arasında enerji alımı açısından luteal fazda (1528,4 ± 441,0 kcal vs. 1479,6 ± 493,3 kcal, p=0,698), menstruasyonun 2. gününde (1290,6 ± 372,8 kcal vs. 1452,5 ± 500,7 kcal, p=0,176) ve foliküler fazda (1418,8 ± 388,1 kcal vs. 1494,3 ± 500,8 kcal, p=0,531) istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Benzer şekilde karbonhidrat, protein ve yağ yüzdeleri ile (ör. luteal fazda karbonhidrat %60,0 ± 3,9 vs. %60,9 ± 5,7; p = 0,515) ve bu makro besin öğelerinin gram cinsinden alımları da her üç fazda gruplar arasında anlamlı fark göstermemiştir (p > 0,05). Grup içi karşılaştırmalarda da enerji ve makro besin ögesi alımlarında luteal, menstruasyon ve foliküler fazlar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Çalışmaya katılan bireylerin enerji ve makro besin ögesi alımları

Enerji ve makro besin ögesi alımı	Çalışma (n:28)	Kontrol (n:28)	p
	X±SS	X±SS	
Enerji			
Luteal faz	1528,4 ± 441,02	1479,6 ± 493,33	0,698
Menstruasyon 2.Gün	1290,6 ± 372,85	1452,5 ± 500,74	0,176
Foliküler faz	1418,8 ± 388,13	1494,3 ± 500,79	0,531
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri /p)	3,282	0,099	
karbonhidrat %			
Luteal faz	60,0 ± 3,96	60,9 ± 5,73	0,515
Menstruasyonun 2. Günü	59,8 ± 4,19	61,7 ± 4,98	0,13
Foliküler faz	60,6 ± 4,63	60,8 ± 7,24	0,906
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri /p)	0,264	0,240	0,515
Karbonhidrat (g)			
Luteal Faz	230,1 ± 70,40	238,6 ± 77,40	0,632
Menstruasyonun 2. Günü	192,6 ± 30,80	243,2 ± 40,60	0,227
Foliküler faz	193,5 ± 50,40	227,4 ± 36,40	0,749
Grup içi karşılaştırma (Test değeri/p)	0,442	0,264	
Protein (%)			
Luteal faz	15,2 ± 2,13	15,3 ± 2,18	0,750
Menstruasyonun 2. Günü	15,0 ± 2,02	15,1 ± 2,18	0,773
Foliküler faz	15,2 ± 1,88	15,3 ± 1,54	0,868
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri /p)	0,143	0,126	0,75

Tablo 2. Devamı

Enerji ve makro besin ögesi alımı	Çalışma (n:28) X±SS	Kontrol (n:28) X±SS	p
Protein (g)			
Luteal Faz	53,6 ± 17,40	55,4 ± 21,30	0,523
Menstruasyonun 2. Günü	49,4 ± 10,60	52,6 ± 23,20	0,673
Foliküler Faz	47,4 ± 16,40	53,8 ± 27,40	0,773
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri/p)	0,425	0,539	
Yağ (%)			
Luteal faz	24,8 ± 3,99	23,7 ± 6,11	0,451
Menstruasyon 2. Günü	25,2 ± 4,42	23,1 ± 4,99	0,109
Foliküler faz	24,2 ± 4,89	23,9 ± 7,67	0,876
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri /p)	0,365	0,121	
Yağ (g)			
Luteal faz	40,4 ± 13,80	38,5 ± 12,50	0,651
Menstruasyonun 2. Günü	32,4 ± 10,70	33,5 ± 10,40	0,285
Foliküler faz	35,6 ± 16,30	33,6 ± 13,60	0,528
Grup içi karşılaştırmalar (Test değeri/p)	0,428	0,341	

p<0,05, PMS: Premenstrüel sendrom, ABİS: Aşırı besin isteği, ^aLuteal, ^bMenstruasyon 2. Gün, ^cFoliküler faz, Mann Whitney-U Test F: Friedman test a, b,c: Ortalama farkların anlamlılıkla

Araştırmaya katılan kadınların PMS ölçeği puanı ile aşırı besin isteği ölçeği puanı arasındaki ilişki Tablo 3'te verilmiştir. Kadınların PMS puanları ile aşırı besin isteği puanları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (*p* < 0,05).

Tablo 3. PMS ve ABİS Korelasyon İlişkisi

		Aşırı Besin İsteği Ölçeği
PMS Ölçeği	r	-0,333
	p	0,012*

p<0.05, PMS: Premenstrüel sendrom, ABİS: Aşırı besin isteği

4. Tartışma

Bu çalışmada düzenli menstrüel döngüye sahip kadınlarda premenstrüel sendrom (PMS) ile aşırı besin isteği arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgularımıza göre PMS tanısı olan grupta aşırı besin isteği ölçeği (ABİS) puanları anlamlı olarak daha düşük bulunmuş, antropometrik ölçümler açısından ise gruplar arasında fark saptanmamıştır. Bununla birlikte, grup içi karşılaştırmalarda göğüs çevresi (luteal < menstruasyon; *p*=0,001) ve bel çevresi (luteal > foliküler; *p* = 0,020) ölçümlerinde anlamlı farklılık gözlenmiştir. Enerji ve makro besin öğeleri alımları açısından ise luteal, menstruasyon ve foliküler fazlarda anlamlı değişim saptanmamıştır.

Literatürde PMS'nin sıklıkla duygusal, bilişsel ve fiziksel belirtilerle birlikte seyrettiği ve kadınların %80–95'inde farklı şiddetlerde görülebildiği bildirilmektedir (Frank, 1931; Moghadam, Kourosh, Delpisheh ve Kaikhavandi, 2014; Demir ve Yıldız, 2006). Hormonal dalgalanmaların özellikle luteal fazda iştah artışıyla

ilişkili olduğu, ancak bu ilişkinin her zaman aynı yönde olmadığı da belirtilmektedir (Schmalenberger vd., 2021; Souza vd., 2018). Bu çalışmada PMS şiddeti arttıkça aşırı besin isteği puanlarının azalması, bu dönemde görülen emosyonel dalgalanmaların iştah üzerinde baskılayıcı etkiler oluşturabileceğini düşündürmektedir.

Hashim vd., (2019) PMS semptomlarının üniversite öğrencilerinde beslenme davranışlarını etkilediğini bildirmiştir. Wilson (2010) ise yeme bozuklukları, obezite ve bağımlılık mekanizmalarının benzer ödül yolları üzerinden işlediğini, hedonik açlığın PMS döneminde farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini vurgulamıştır. Luteal fazda iştah ve besin alımının arttığını bildiren çalışmalar mevcuttur. Kadınlarda premenstrüel dönemde yeme isteğinin belirgin şekilde yükseldiğini göstermiştir (Souza vd., 2018). Benzer şekilde Gorczyca vd. (2016) luteal fazda enerji ve makro besin alımında artış olduğunu, bir diğer çalışmada ise karbonhidrat tüketiminde yükselme eğilimi bulunduğunu (Bryant, Truesdale ve Dye, 2006) ve menstruasyon öncesi dönemde iştah ve besin isteğinin arttığını rapor etmiştir (Hill ve Heaton-Brown, 1994). Ancak bu çalışmada PMS tanısı olan kadınların ABİS puanları kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuş, dolayısıyla besin alımında artışa yönelik bir bulguya rastlanmamıştır. Kammoun vd. (2017) de kadınlarda menstrüel döngü boyunca makro besin alımında anlamlı değişim olmadığını, ancak bireysel farklılıkların gözlenebildiğini göstermiştir. Bu sonuç PMS döneminde iştahın yalnızca hormonal dalgalanmalarla değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

5. Sonuç

PMS ile aşırı besin isteği arasındaki ilişkinin yönü, bireylerin psikososyal durumları ve hormonal profilleriyle yakından ilişkili olabilir. Bu nedenle PMS döneminde kadınların beslenme davranışlarının ayrıntılı değerlendirilmesi ve kişiye özgü beslenme yaklaşımlarının geliştirilmesi önemlidir

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Bu çalışmaya %100 Başkent Üniversitesi katkı sağlamıştır.

Kaynaklar

Altın, Z. (2017). Açlığın fizyolojisi. *Tepecik Eğitim Araştırma Hastane Dergisi*, 27(3), 179–185.

Arı, M. (2015). *Normal ve şişman kadınlarda menstruasyon döngüsünün iştah ve beslenme durumuna etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik ABD: İstanbul.

- Bryant, M., Truesdale, K. P. ve Dye, L. (2006). Modest changes in dietary intake across the menstrual cycle: implications for food intake research. *Br J Nutr.* 96(5), 888-894.
- Cepeda-Benito, A., Gleaves, D. H., Williams, T. L., ve Erath, S. A. (2000). The development and validation of the state and trait food-cravings questionnaires. *Behav Ther.* 31(1), 151–173.
- Çetin, F., Erginöz, E., ve Yılmaz, H. (2020). Premenstrual Sendrom Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 21(2), 123–131.
- Dalton, B., Greenfield, K. ve Morgan, M. (1998). The development of the attitudes to chocolate questionnaire. *Pers Individ Dif.* 24, 513–520.
- Dean, B. B., Borenstein, J. E., Knight, K. ve Yonkers, K. (2006). Evaluating the criteria used for identification of PMS. *J Womens Health.* 15(5), 546–555.
- Demir, B. ve Yıldız, A. L. (2006). The incidence and the contributing factors of premenstrual syndrome in health working women. *J Turk Soc Obstet Gynecol.* 3(4), 262–270.
- Fernández, M. D. M., Montes-Martínez, A., Piñeiro-Lamas, M., Rigueira-Méndez, C. ve Takkouche, B. (2019). Tobacco consumption and premenstrual syndrome: A case-control study. *PLoS One.* 14(6), e0218794.
- Frank, R. T. (1931). The hormonal causes of premenstrual tension. *Arch Neurol Psychiatr.* 26, 1072–1087.
- Gençdoğan, N. (2006). Premenstrual sendrom için yeni bir ölçek. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 7(2), 87–94.
- Gorczyca, A. M., Sjaarda, L. A., Mitchell, E. M., Perkins, N. J., Schliep, K. C., ve Wactawski-Wende, J. (2016). Changes in macronutrient, micronutrient, and food group intakes throughout the menstrual cycle in healthy, premenopausal women. *Eur J Nutr.* 55(3), 1181–1188.
- Gudipally, P. R. ve Sharma, G. K. (2022 Jan). *Premenstrual syndrome*. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.
- Halbreich, U. (2003). The etiology, biology, and evolving pathology of premenstrual syndromes. *Psychoneuroendocrinology.* 28, 55–99.
- Hashim, M. S., Obaideen, A. A., Jahrami, H. A., Radwan, H., Hamad, H. J., ve Owais, A. A. (2019). Premenstrual syndrome is associated with dietary and lifestyle behaviors among university students: A cross-sectional study from Sharjah, UAE. *Nutrients.* 11(8), 1939.

- Hayzaran, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik ABD. Ankara.
- Hill, A. J., ve Heaton-Brown, L. (1994). The experience of food craving: a prospective investigation in healthy women. *J Psychosom Res.* 38(8), 801-814.
- Kammoun, I., Ben Saâda, W., Sifaou, A., Haouat, E., Kandara, H., ve Ben Salem, L. (2017). Change in women's eating habits during the menstrual cycle. *Ann Endocrinol.* 78(1), 33–37.
- Karadağ, F. (2001). Adet öncesi disforik bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 5, 11–14.
- Köse, S. ve Şanlıer, N. (2015). Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri Endokrin*, 10(1), 16–22.
- Le, J., Thomas, N. ve Gurvich, C. (2020). Cognition, the menstrual cycle, and premenstrual disorders: A review. *Brain Sci.* 10(4), 198.
- Moghadam, D. A., Kourosh, S., Delpisheh, A., ve Kaikhavandi, S. (2014). Premenstrual syndrome: A systematic review and meta-analysis study. *J Clin Diagn Res.* 8(2), 106–109.
- Müftüoğlu S. (2017). *Aşırı Besin İsteği Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Ankara.
- Ryan, S., Ussher, J. M. ve Hawkey, A. (2021). Managing the premenstrual body: A body mapping study of women's negotiation of premenstrual food cravings and exercise. *J Eat Disord.* 9(1), 125.
- Schmalenberger, K. M., Tauseef, H. A., Barone, J. C., Owens, S. A., Lieberman, L., ve Jarczok, M. N. (2021). How to study the menstrual cycle: practical tools and recommendations. *Psychoneuroendocrinology.* 123, 104895.
- Souza, L. B. D., Martins, K. A., Cordeiro, M. M., Rodrigues, Y. D. S., Rafacho, B. P. M., ve Bomfim, R. A. (2018). Do food intake and food cravings change during the menstrual cycle of young women? *Rev Bras Ginecol Obstet.* 40(11), 686–692.
- Türkoğlu, İ. (2010). *Menstruasyon siklusu süresinde dinlenme metabolik hızı, vücut bileşimi ve besin alımındaki bireysel farklılıkların saptanması* [Uzmanlık tezi]. Hacettepe Üniversitesi: Ankara.
- Wilson, G. T. (2010). Eating disorders, obesity and addiction. *Eur Eat Disord Rev.* 18(5), 341–351.