

Yeme Farkındalığının Ağırlık Yönetimiyle İlişkisi

The Relationship of Eating Awareness to Weight Management

 Aysenur Yıldız¹  Funda Esin FAKILI²

¹Diyetisyen, SANKO Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi, dyt.aysenuryildiz@gmail.com

²Dr. Öğr. Üyesi, SANKO Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Şehitkamil/Gaziantep, funda.fakili@sanko.edu.tr

ÖZET

Sosyal, çevresel, duygusal gibi birçok faktör yeme davranışını etkilemektedir. Günlük hayatta birey yaşadığı olaylar sonucu stres, gerginlik, heyecan, üzüntü gibi duygu durumlarında çözümü yeme davranışında bulabilmektedir. Alışkanlık haline gelmiş tıkanırmasına yeme, duygusal yeme, sağlıksız besin tercihlerinde bulunma gibi sorunlu yeme davranışları çeşitli sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Dünyada prevalansı giderek artan vücut ağırlığı ve obezite bu sağlık problemlerinden biridir. Enerji kısıtlaması uygulanan ağırlık kaybı odaklı geleneksel tedavilerde genellikle uzun süreli başarı sağlanmadığı için son zamanlarda yeme farkındalığı temelli müdahaleler daha ılımlı bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır. Bu müdahaleler tıkanırmasına ya da duygusal yeme durumlarında otokontrolü geliştirerek, porsiyon ölçüsü ve enerji alımına dikkati artırarak, yeterli ve dengeli beslenmeye teşvik ederek yeme davranışlarını iyileştirmekte ve ağırlık yönetiminde etkin rol oynamaktadır. Ağırlık yönetiminde yeme farkındalığı müdahalelerinin etkisini incelemek ve standart bir müdahale yöntemi oluşturmak için daha büyük örneklerde daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Farkındalık; Yeme Farkındalığı, Ağırlık Yönetimi; Yeme Davranışı, Duygusal Yeme

ABSTRACT

Social, environmental, emotional, etc. Many factors affect eating behavior. In daily life, the individual can find the solution in emotional situations such as stress, tension, excitement, and sadness in eating behavior. Problematic eating behaviors such as habitual binge eating, emotional eating, and unhealthy food choices can cause various health problems. Overweight and obesity, which is increasingly prevalent in the world, is one of these health problems. Eating awareness-based interventions have recently emerged as a more moderate approach, as traditional treatments with energy restriction are generally not successful for a long time. These interventions improve eating behaviors and play an effective role in weight management by improving self-control in binge or emotional eating situations, increasing attention to portion size and energy consumption, encouraging adequate and balanced nutrition. More studies are needed in larger samples to examine the impact of eating awareness interventions in weight management and to establish a standard intervention method.

Keywords: Mindfulness; Mindful Eating; Weight Management; Eating Behavior; Emotional Eating



Sorumlu yazar: Aysenur YILDIZ

¹Diyetisyen, SANKO Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi
Gaziantep, Türkiye

E-mail: dyt.aysenuryildiz@gmail.com

Received : 16/03/2023

Accepted: 18/04/2023 Available online: 30/04/2023

GİRİŞ

Farkındalık ve yeme farkındalığı son zamanların ilgi çeken konularından biri olmaya başlamıştır. Budist bilgin ve keşiş Nyanaponika Thera'ya göre farkındalık; “zihni tanımının anahtarıdır, zihni şekillendirmek için mükemmel bir araç ve odak noktası, elde edilen zihin özgürlüğünün yüce belirtisi ve doruk noktasıdır.” Kabat-Zinn farkındalık kavramını “şuanki fikir ve hareketlerin bilinçli olarak farkında olma süreci” şeklinde ifade etmiştir (1). Bu; hislerin de dikkate alındığı fakat tepkisel ve yargılayıcı olmayan, açık yüreklilikle geliştirilen bir düşünce biçimidir. “Mindfulness” kelimesinin direkt karşılığı olan “Bilinçli Farkındalık” yeme davranışlarıyla ilişkilendirildiğinde “farkına vararak yeme” ya da “yeme farkındalığı” şeklinde tanımlanabilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda yeme farkındalığının bireylerin tükettikleri besinlerin türüne ve porsiyonlarına dikkat etmelerini, açlık tokluk durumlarının farkında olarak uygun yeme davranışında bulunmalarını sağladığı ve böylece ağırlık yönetiminde önemli rol oynadığı düşünülmektedir (2,3).

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok sağlık problemini de beraberinde getiren obezitenin görülme sıklığı 1975'ten beri 3 katına çıkmıştır (4). Günümüzün halk sağlığı problemlerinden biri olan obezite çocuk ve adolesanlarda da giderek artmakta ve tehlike sinyalleri vermektedir.

Ağırlık kaybına odaklanılan obezite tedavilerinin birçoğunda kalori kısıtlaması uygulanmaktadır fakat böyle bir yaklaşımla uzun süreli tedavilerde genellikle başarıya ulaşılamamaktadır. Bu tür tedavilerin başarıya ulaşmamasıyla birey tekrar tıknırcasına yeme, gereksinimden fazla enerji almaya başlama, yanlış besin tercihlerinde bulunma gibi davranışlar sergileyebilir. Bu durum göz önüne alındığında ağırlık

kaybına odaklı kısıtlayıcı beslenme programlarına karşı yeme farkındalığı temelli müdahaleler umut verici bir yaklaşım olarak ortaya çıkmaktadır (5).

Sezgisel yeme, bireylerin dış uyaranlara aldanmadan içsel tepkilerini dikkate alarak nasıl yeme davranışında bulunmaları gerektiğini öğreten diyet dışı bir yaklaşımdır (5). Sezgisel yeme davranışı farkındalıkla gelişir, bireyin “aç olduğunda ye, doydüğunda yemeyi bırak” ilkesiyle hareket etmesini ve bunun sağlıklı ve sürdürülebilir olmasını amaçlar (6). Yeme farkındalığı; sezgisel yeme davranışının bilincinde olmayan bireylere, içsel tepkilerin farkına varmalarını öğretmeye odaklanmaktadır.

1. Yeme Farkındalığı Kavramı

Beslenme davranışlarımızdaki bilinçsizlik, günlük öğünlerimizde “ne” yediğimizden “ne kadar”, “nasıl” ve “neden” yediğimize kadar uzanmaktadır. Yeme davranışı genellikle içsel ipuçlar yerine dışsal uyaranlara göre başlatılır, fiziksel açlık olmamasına rağmen yemek saati geldiği için yemek buna örnek gösterilebilir (7). Bireyler açlık tokluk durumlarını değerlendirmeden olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınmak veya bunları bastırmak için duygusal bir başa çıkma stratejisi olarak yeme davranışında bulunabilmektedir.

Yeme farkındalığı, “nasıl ve neden yeme davranışında bulunulduğunun, fiziksel açlık tokluk durumu ve duyguların farkında olarak, dış uyaranlardan etkilenmeden, seçimleri yargılamadan, içinde bulunulan anda tüketilecek besine odaklanarak yeme” olarak tanımlanmaktadır. Yeme farkındalığı becerileri, bireylerin tokluk durumlarını, aşırma, can sıkıntısı veya kaygı gibi olumsuz yeme dürtülerini fark edip yanıtlamamalarına yardımcı olmakta ve böylece ağırlık kontrolünün sağlanmasında önemli bir rol alabilmektedir (8).

Ağırlık yönetimi ve yeme farkındalığı ilişkisini değerlendirmek için literatürde çeşitli ölçekler kullanılmaktadır. Bu ölçeklerde tıkanırcasına yeme, aşırı yeme, odaklanma, kontrolsüz yeme gibi birçok alt faktör değerlendirilmektedir. Yeme farkındalığını ölçmek için Framson ve arkadaşları tarafından 28 madde, 5 alt faktörden oluşan “Yeme Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eating Questionnaire-MEQ)” geliştirilmiştir (8). Bu ölçek, yeme davranışına odaklanılan diğer ölçeklerden farklı olarak yeme farkındalığına odaklanmaktadır. Ölçeğin 5 alt faktörü; disinhibisyon, farkındalık, dış uyaranlar, duygusal tepki ve dikkat dağınıklığıdır. Ölçek uygulandığında düşük puan alan bireyler, açlık-tokluk durumlarının fiziksel olarak farkında olmayıp ve buna tepki veremeyen bireyler olarak değerlendirilmektedir. Köse ve arkadaşları bu ölçeğin Türkiye örneğinde uygulanabilirliğini inceleyip, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçe’ye uyarlamıştır (9).

Hart ve arkadaşları (10) Yeme Farkındalığı Ölçeği’ni çocuklar için uyarladılar. 12 madde içeren Çocuklar İçin Yeme Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eating Questionnaire for Children, MEQ-C) obezite ve düzensiz beslenmenin önlenmesi için çocuklarda yeme farkındalığının ölçülmesinde ilk adım olmuştur.

2. Yeme Farkındalığı Müdahaleleri

Yeme farkındalığı müdahaleleri bireyleri sağlıklı beslenmeye teşvik etmektedir (11). Bu müdahalelerle birey açlık ve tokluk durumunu değerlendirip sağlıklı yeme davranışı sergileyebilmekte ve bilinçsiz yeme alışkanlıklarına karşı bilinçli seçimler yapabilmektedir. Bireylerin yeme davranışlarına verdikleri dikkati attırmak, besin tüketimi esnasında duygu ve düşüncelerinden etkilenmemelerini sağlamak için çeşitli eğitimler uygulanmaktadır.

Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi (Mindfulness-Based Eating Awareness Training, MB-EAT), yeme davranışlarında bilinçli farkındalığı arttırmak, alışkanlık haline gelmiş sağlıksız seçimleri azaltmak için geliştirilmiştir. Bu eğitim özellikle fiziksel açlık ve tokluk ipuçlarına, genel besin alımına ve aşırı yemenin fiziksel, bilişsel, sosyal-çevresel ve duygusal tetikleyicilerine odaklanmaktadır. Müdahale meditasyon seansları üzerinden ilerler ve üç tür meditasyon kullanılır: genel farkındalık meditasyonu, rehberli yeme meditasyonları ve yemek zamanında ve gün boyu kullanılacak “mini meditasyonlar” (12). Bu uygulama bireylere zihni ve hisleri yargılamadan gözlemlemeyi, öz farkındalığı artırmayı ve tepkiselliği azaltmayı öğretir. Yeme meditasyonu, farklı çeşitlerde ve az miktarda sunulan yiyeceklerin dikkatlice yenmesini, açlık-tokluk, tat deneyimi, tat tatmini ve yiyecek seçimi deneyimlerinin farkındalığını geliştirir (13). Bireylere kuru üzüm gibi sağlıklı atıştırmalıklar ve kraker, kek, mısır cipsi ve kurabiye gibi genelde aşırı yemek yiyen bireylerin sık sık tükettiği atıştırmalıklar sunularak seçimlerini farkındalıkla yapmaları öğretilir. Mini meditasyonlar; stresli zamanlarda, aşırı tetikleyiciler ortaya çıktığında vb. duygu ve düşüncelerin farkına varmak ve durdurmak için derin nefes alma teknikleriyle yemekten önce birkaç dakika ayırmaktır (12). Program boyunca, “nicelikten çok nitelik” için yemek ya da alınan besinin miktarından ziyade an be an yeme deneyiminden keyif almanın önemi vurgulanmakta, yeme alışkanlıklarını normalleştirmek ve aşırı yemenin üstesinden gelmekle ilgili belirli bir temaya odaklanılmaktadır (12).

Çocuklar için sağlıklı yeme davranışlarını teşvik etmek amacıyla yeme farkındalığı uygulamalarına dayalı ve ebeveynlerin de dahil olduğu Foodie-U programı geliştirilmiştir. Program iki ebeveyn çalıştıyı, altı aylık sınıf içi yeme farkındalığı dersleri ve derslerde

anlatılanları pekiştirici ev içi aktivitelerden oluşmaktadır (14). Bu müdahaleyle çocukların dışsal uyaranların besin seçimine etkilerini en aza indirebilmeleri, açlık-tokluk durumlarını anlamak için vücutlarını nasıl dinleyeceklerini öğrenmeleri, yemeye ne zaman başlayıp ne zaman bitireceklerine karar verebilmeleri ve dengeli besin seçimleri yapabilmeleri amaçlanmaktadır. Örnekleme annelerin oluşturduğu bir çalışmada, yeme farkındalığı müdahaleleri uygulanan annelerin hem kendilerinin sağlıklı yeme davranışlarında buldukları hem de çocuklarının daha iyi beslenmesini sağladıkları görülmüştür (15).

Mevcut çalışmalarda, yeme farkındalığı ve daha sağlıklı beslenme arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve yeme farkındalığı daha az dürtüsel yeme, duyguların yeme davranışına etkisini azaltma, daha az kalori tüketimi ve daha sağlıklı besin seçimleriyle ilişkilendirilmiştir (16). Bu nedenle farkındalık temelli müdahalelerin sağlığı ve refahı arttırabilecek bir “terapötik yaşam tarzı değişikliği oluşturabileceği düşünülmektedir (11).

3.Yeme Farkındalığının Yeme Davranışlarına Etkisi

Yeme farkındalığının yeme davranışlarına etkisini incelemek amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Farkındalık ve porsiyon ölçüsü arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan 171 yetişkinin katıldığı bir çalışmada bireylerin farkındalıkları arttıkça yüksek enerjili besinleri daha küçük porsiyonlarda tükettikleri saptanmıştır (2). Farkındalık durumunun besin seçimi, enerji alımı ve iştah üzerindeki etkiyi ılımlı hale getirip getirmediğini değerlendirmek amacıyla 70 kadının katılımıyla gerçekleşen bir çalışmada düşük farkındalığa sahip kişilerde yeme farkındalığı sağlıklı beslenmeyi teşvik için bir strateji olarak desteklenmiştir (3).

Bazı antropometrik ölçümlerin sezgisel yeme ve yeme farkındalığı ile ilişkisini

değerlendirmek için Ankara’da yapılan 19-45 yaş arası 250 gönüllü yetişkinin katıldığı bir çalışmada bireylerde “disinhibisyon” ve “yeme kontrolü” ne kadar yüksekse vücut ağırlığı, bel çevresi, bel-boy oranı ve beden kütle indeksi (BKİ) o kadar düşük bulunmuş, antropometrik verilerin sezgisel yeme, farkındalıkla yeme ve yeme bozukluklarının bir göstergesi olabileceği sonucuna varılmıştır (17). 194 obez yetişkinin kontrol ve müdahale gruplarına rastgele atıldığı bir çalışmada farkındalık temelli bir müdahalede bulunan grubun kontrol grubuna göre tatlı yiyeceklerin tüketimini azalttığı ve açlık kan şekeri seviyelerinde olumlu etkilerin olduğu gözlemlenmiştir (18).

Ödüllendirilmeyi seven ve yemekten büyük keyif alan bireylerin açlık-tokluk durumlarını dikkate almadan, lezzetli besinleri tıkanırcasına yemeye daha eğilimli oldukları ve bu bireylerin daha fazla yağ tükettikleri tespit edilmiş ve bu bireylerde yeme farkındalığı müdahalesinin, lezzetli atıştırmalık tüketimini azaltmada daha az etkili olduğu görülmüştür (19).

Yeme farkındalığı müdahaleleri duygusal-dürtüsel ve dışsal yemeleri, kontrolsüz besin arzularını ve beden imajı endişesini azaltmakta olup; bu müdahalelerin sorunlu yeme davranışıyla ilişkili faktörleri azaltmanın etkili bir yolu olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (20,21). Yeme farkındalığı müdahaleleri porsiyon ölçüsü ve enerji tüketimine dikkati arttırarak, yeterli ve dengeli beslenmeye teşvik ederek yeme davranışlarını iyileştirdiği için ağırlık yönetiminde de önemli rol oynamaktadır.

4. Yeme Farkındalığı ile Ağırlık Yönetimi İlişkisi

Vücut ağırlığını azaltmak için yaygın stratejiler, enerji alımının sınırlandırılmasına ve besin seçimlerinin kısıtlanmasına dayanır. Bununla birlikte bu stratejilerin uzun vadeli ve sürdürülebilir ağırlık kaybında genellikle etkisiz olduğu

kanıtlanmıştır (22). Son zamanlarda yeme farkındalığı müdahaleleri ve farkındalık temelli meditasyon uygulamaları, obezite tedavisinde uzun süre etkili bir tedavi stratejisi olarak tavsiye edilmektedir. Farkındalık temelli davranış terapisinin, diyet ve fiziksel aktivite önerilerini içeren standart ağırlık kaybı tedavisiyle karşılaştırıldığı randomize kontrollü bir araştırmada 120 obez birey müdahale ve kontrol grubuna rastgele atanmıştır; bilişsel ve duyuşsal farkındalıklarını arttırmaya yönelik farkındalık eğitiminin uygulandığı müdahale grubunda kontrol grubuna göre daha fazla ağırlık kaybı olduğu ($p=0.01$) ve sonraki kontrollerinde farkındalık eğitimi alan grubun kaybettikleri ağırlığı korumaya devam ettikleri gözlemlenmiştir ($p<0.01$, 23).

Uzun vadeli ağırlık kaybının önündeki engellerden olan ödül odaklı yeme ve psikolojik stresin incelendiği Beslenme ve Egzersiz Bütünleştirerek Sağlığı Destekleme (SHINE) randomize kontrollü çalışmasında diyet, egzersiz ve farkındalık eğitimi içeren müdahaleler kullanılarak bu engellerin önüne geçilebileceği ve uzun vadeli ağırlık kaybının sağlanabileceği saptanmıştır (24).

Düzenli koşu-fitness yapan bireyler, rekabete dayalı spor ve günde 3 saat antrenman yapan üniversite öğrencileri, profesyonel olarak haftada en az 3 kez yoga yapan bireyler ve obezite kliniğinde gözetime alınan obez bireyler olmak üzere 4 gruptan toplam 216 kişinin dahil edildiği bir çalışmada; bireylerin beden kütle indeksleri incelenmiş, yeme alışkanlıkları sorgulanmış, yeme farkındalıkları ve anksiyete seviyeleri ölçülmüştür (25). Sonuçlar, düşük yeme farkındalığına sahip kişilerin genellikle daha fazla kilolu olduklarını ve yeme alışkanlıkları üzerinde daha az kontrol sergilediklerini göstermiştir (25).

Yeme farkındalığının BKİ ile ilişkisinin incelendiği sınırlı sayıda çalışma vardır. 18-24 yaş arasındaki 125 üniversite öğrencisinin örnekleme oluşturduğu bu

çalışmalardan birinde yeme farkındalığının BKİ ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır (26).

Obez adölesanlarda aile temelli yeme farkındalığı müdahalesinin uygulanabilirliğini ve kabul edilebilirliğini değerlendirmek ve yeme farkındalığı müdahalesi ve standart diyet danışmanlığının etkinliğini karşılaştırmak amacıyla yapılan randomize klinik bir çalışmada müdahale grubundaki adölesanlara ebeveynleriyle beraber farkındalık eğitimleri verilmiş, eğitim sonunda kontrol ve müdahale grubu arasında ağırlık ve beden kütle indeksleri azalışlarında anlamlı bir fark olmamıştır (27).

Obez bireylere uygulanan Mindful Eating and Living (MEAL) olarak belirtilen duygular ve aşırı yemeye yönelik tetikleyiciler konusunda farkındalığın vurgulandığı meditasyonlar ve grup tartışmasını içeren bir farkındalık eğitimi sonrasında bireylerin ağırlıklarında, aşırı yeme gibi kontrolsüz yeme davranışlarında, depresyon-stres gibi olumsuz duygulanımlarında anlamlı azalışlar görülmüştür (28).

Yeme farkındalığının artmasıyla bireylerin bedenleri hakkında farkındalık kazandıkları, açlık ve tokluklarına daha uyumlu oldukları, yeme için dış ipuçlarını tanıdıkları, öz şefkat kazandıkları, yeme isteklerinin azaldığı, sorunlu yeme davranışlarının azaldığı ve ağırlık kaybında olumlu sonuçlar aldıkları gözlemlenmiştir (29)

Farkındalık temelli müdahalelerin BKİ'yi önemli ölçüde iyileştirdiği, otokontrol mekanizmalarını geliştirdiği, istekle başa çıkmada daha büyük başarıya, kararlı bir uyum tarzına ve nihayetinde daha uzun vadeli ağırlık kontrolünü sağladığı saptanmıştır (30).

5. Yeme Farkındalığı ve Duyuşsal Yeme

Depresyon, stres gibi olumsuz duygulanımlarda bireyler tıkanırçasına

yeme ve dengesiz besin tüketimini bu duygularla başa çıkma stratejisi olarak görebilmektedir. Bu duruma özellikle fazla kilolu ve obez bireylerde daha sık rastlanmaktadır. Farkındalık temelli müdahaleler, aşırı kilolu veya obez yetişkinler için kilo kontrol tedavisindeki bu sorunları azaltabilecek/ önleyebilecek alternatif bir psikolojik yönelimli yaklaşım sunmaktadır (30). Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapileri (MBCT) içeren terapötik farkındalık programları geliştirilmiştir. Bu müdahalelerde öz eleştiriden uzaklaşma, duygu ve düşüncelerin kabulü ve yargılanmamasına odaklanılmaktadır.

Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesi Farkındalık Merkezinde, tıkanırçasına ve duygusal yeme deneyimi yaşayan kadınlara yeme tutum ve davranışlarındaki değişiklikleri tanımlamak amacıyla, bir yeme farkındalığı programı uygulanmıştır (31). Program katılımcıları düzensiz yemekten normalleştirilmiş yemeye doğru yönlendirmeyi amaçlayan üç aşamalı bir modele dayanmaktadır. İlk aşamada yargılama veya değiştirme girişimi olmaksızın kişinin yeme ile ilgili davranışlarına (algılanan tetikleyiciler dahil) ilişkin farkındalığı artırmaya odaklanılmıştır. İkinci aşamada odak noktası, kişinin davranışlarının sonuçlarını (yani duyguları ve fiziksel hisleri) yine yargılamadan veya değiştirme girişiminde bulunmadan gözlemlemektir. Son aşama kişinin belirli stres faktörleri için başa çıkma stratejileri geliştirmek amacıyla onlara göre hareket etmek yerine tetikleyicilerle var olmayı öğrenmektir. Programın sonucunda farkındalık temelli müdahalelerin ağırlık kontrolüne odaklanmadan, kadınları tıkanırçasına yemeye başa çıkma ve olumlu seçimler yapma konusunda güçlendirerek bozuk yeme davranışlarını azaltabileceği saptanmıştır.

Fazla kilolu ve obez kadınlarda duygusal durumla yeme davranışları arasındaki ilişkide yeme farkındalığının hafifletici

etkisini incelemek amacıyla yapılan, 184 fazla kilolu ve obez yetişkin kadının dahil edildiği bir çalışmada; yeme farkındalığının duygusal işleyiş ile yeme tarzları arasındaki birçok ilişkiyi önemli ölçüde yönettiği görülmüştür (32). Çalışma sonucunda yeme farkındalığının tüm seviyelerinde (düşük ya da yüksek düzeyde yeme farkındalığı), duygu düzensizliği ve olumsuz duygulanımın daha fazla duygusal yeme ile ilişkili olduğu sonucuna varılmış, yeme farkındalığı yüksek düzeyde olan bireylerin daha az duygusal yeme davranışında bulunduğu saptanmıştır.

Farkındalık meditasyonlarını içeren müdahalelerin, tıkanırçasına yeme ve duygusal yemeyi etkili bir şekilde azalttığı, ağırlık yönetiminde farkındalık eğitimiyle birlikte davranışsal stratejilerin kombinasyonunun standart ağırlık kaybı protokolüne göre daha olumlu yanıt verdiği düşünülmektedir (14,33).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yaşamın sürdürebilmesi için gerekli olan yeme davranışını çevresel faktörlerden duygusal faktörlere kadar birçok etken etkilemektedir. Bireyler olumsuz duygulanımlar, stres, obezitenin çevreye maruz kalma gibi durumlarda farkında olmayarak sağlıksız yeme davranışlarında bulunabilmekte ve bu noktada devreye ‘yeme farkındalığı’ kavramı girmektedir. Bu kavramı ‘‘besini seçerken, hazırlarken ve tüketirken içinde bulunulan ana odaklanarak uygun yeme davranışında bulunmak’’ olarak özetleyebiliriz. Mevcut araştırmalar; yeme farkındalığının bireylerin tükettikleri besinlerin türüne ve porsiyonlarına dikkat etmelerini, açlık tokluk durumlarının farkında olarak uygun yeme davranışında bulunmalarını sağladığına ve böylece ağırlık yönetiminde önemli rol oynadığına dair kanıtlar sunmaktadır.

Ağırlık kaybı hedeflenen geleneksel obezite tedavilerinde kalori kısıtlaması uygulanmakta ve genelde bu tedavilerde uzun vadede başarıya ulaşılamamaktadır.

Bu tür tedavilerden sonra bireyler tekrar tıknırcasına yeme, gereksinimden fazla enerji alma, fast food tarzı yüksek miktarda kalori, basit şeker ve doymuş yağ içeren besin tercihlerinde bulunma gibi davranışlarda bulunabilmektedirler. Yeme farkındalığı temelli tedavilerde ise birey beslenme eğitimini özümlediği için bu yeni bütüncül yaklaşım daha başarılı olmaktadır. Bu durum değerlendirildiğinde; ağırlık yönetiminde, geleneksel kısıtlayıcı beslenme programlarına karşı yeme farkındalığı temelli müdahaleler umut verici bir yaklaşım olarak yerini almaktadır.

Bireylere yeme farkındalığını aşılama için çeşitli eğitimler geliştirilmiştir. Bu eğitimlerde farkındalığı arttırmak ve bireyler için normalleşmiş sağlıksız seçimleri azaltmak için fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine, besin seçimine ve aşırı yemenin fiziksel, bilişsel, çevresel ve duygusal tetikleyicilerine odaklanılmaktadır. Genel olarak meditasyon seansları üzerinden ilerleyen eğitimler farkındalık meditasyonu, rehberli yeme meditasyonları ve yemek zamanında ve gün boyu kullanılacak mini meditasyonları içermektedir.

Yeme farkındalığı ve sağlıklı beslenme davranışları arasında doğrusal bir ilişki vardır. Yeme farkındalığı temelli müdahalelerle dürtüsel yeme, duygusal yeme, yeme atakları yüksek kalorili ve sağlıksız besin seçimleri azaltılabilmektedir. Yeme farkındalığı seviyesi yüksek olan bireyler otokontrol sağlayabilmekte, “acıktığında ye, doyduğunda yemeyi bırak” ilkesiyle hareket edebilmektedirler.

Ağırlık yönetiminde yeme farkındalığı müdahalelerinin başarıya ulaşması için uzman doktor, psikiyatr, psikolog, terapist ve diyetisyenden oluşan bir ekibin iş birliğiyle hareket etmesi önem taşımaktadır. Yeme farkındalığı için geliştirilmiş çeşitli müdahaleler vardır ve genel anlamda odak nokta aynı olsa da standart bir müdahale yöntemi yoktur.

Ağırlık yönetimi ve obezite tedavisinde yeme farkındalığı müdahalelerinin rolünü incelemek ve standart bir müdahale yöntemi oluşturmak için daha büyük örneklerde daha fazla çalışmanın yapılması gerekmektedir.

Yazar katkıları

AY; Çalışma tasarımı, İlgili literatürün taranması, Çalışma taslağının oluşturulması.

FEF; Çalışma tasarımı, İlgili literatürün taranması Makalenin organizasyonu ve seyrinin gözetimi ve sorumluluğu, Eleştirel inceleme ve yayınlanacak versiyonun son onayı.

Çıkar çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR:

1. Kabat-Zinn, J. Mindfulness. Mindfulness, 2015; 6(6): 1481-1483.
2. Beshara M, Hutchinson AD, Wilson C. Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. Appetite, 2013; 67: 25-29.
3. Alliot X, Miragall M, Perdices I, Baños RM, Urdaneta E, Cebolla A. Effects of a brief mindful eating induction on food choices and energy intake: external eating and mindfulness state as moderators. Mindfulness, 2018; 9(3): 750-760.
4. World Health Organization (WHO). World health statistics 2020: monitoring health for the SDGs sustainable development goals. World Health Organization, 2020.
5. Çolak H, Aktaş Ş. Ağırlık yönetimine yeni bir yaklaşım: Yeme farkındalığı. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2019; 3(3): 212-222.
6. Bush HE, Rossy L, Mintz LB, Schopp L. Eat for life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. American Journal of Health Promotion, 2014; 28(6): 380-388.
7. Stanszus LS, Frank P, Geiger SM. Healthy eating and sustainable nutrition through

- mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. *Appetite*, 2019; 141: 104325.
8. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American dietetic Association*, 2009; 109(8): 1439-1444.
 9. Köse G, Tayfur M, Birincioglu İ, Dönmez A. Yeme farkındalığı ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2016; 3: 125-134.
 10. Hart SR, Pierson S, Goto K, Giampaoli J. Development and initial validation evidence for a mindful eating questionnaire for children. *Appetite*, 2018; 129: 178-185.
 11. Jordan CH, Wang W, Donatoni L, Meier BP. Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Personality and Individual Differences*, 2014; 68: 107-111.
 12. Kristeller J, Wolever RQ, Sheets V. Mindfulness-based eating awareness training (MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness*, 2014; 5(3): 282-297.
 13. Barnes VA, Kristeller JL. Impact of mindfulness-based eating awareness on diet and exercise habits in adolescents. *International journal of complementary & alternative medicine*, 2016; 3(2).
 14. Pierson S, Goto K, Giampaoli J, Hart S, Wylie A. Impacts of a mindful eating intervention on healthy food-related behaviors and mindful eating practices among elementary school children. *California Journal of Health Promotion*, 2019; 17(2): 41-50.
 15. Keaulana S, Antonio M, Schoch H, Banna J. A Literature Review of the Role of Mindfulness Practices in Nutrition for Mothers and Their Children. *American journal of lifestyle medicine*, 2019; 13(6): 533-536.
 16. Warren JM, Smith N, Ashwell M. 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*, 2017; 30(2): 272-283.
 17. Özkan N, Bilici S. Are anthropometric measurements an indicator of intuitive and mindful eating?. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2020; 1-10.
 18. Mason AE, Epel ES, Kristeller J, Moran PJ, Dallman M, Lustig R, et al. 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*, 2016; 39(2): 201-213.
 19. Seguias L, Tapper K. The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack. *Appetite*, 2018; 121: 93-100.
 20. Alberts HJ, Thewissen R, Raes L. Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 2012; 58(3): 847-851.
 21. Hendrickson KL, Rasmussen EB. Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychology*, 2017; 36(3): 226.
 22. Fuentes Artilles R, Staub K, Aldakak L, Eppenberger P, Rühli F, Bender N. Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews*, 2019; 20(11): 1619-1627.
 23. Forman EM, Butryn ML, Juarascio AS, Bradley LE, Lowe MR, Herbert JD, Shaw JA. The mind your health project: a randomized controlled trial of an innovative behavioral treatment for obesity. *Obesity*, 2013; 21(6): 1119-1126.
 24. Mason AE, Epel ES, Aschbacher K, Lustig RH, Acree M, Kristeller J, et al. 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*, 2016; 100: 86-93.
 25. Pintado-Cucarella S, Rodriguez-Salgado P. Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2016; 8(2): 19-24.
 26. Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA. Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2016; 21(1): 83-90.
 27. Kumar S, Croghan IT, Biggs BK, Croghan K, Prissel R, Fuehrer D, et al. Family-based mindful eating intervention in adolescents with obesity: a pilot randomized clinical trial. *Children*, 2018; 5(7): 93.

28. Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D. Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complementary therapies in medicine*, 2010; 18(6): 260-264.
29. Dunn C, Haubenreiser M, Johnson M, Nordby K, Aggarwal S, Myer S, et al. Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Current obesity reports*, 2018; 7(1): 37-49.
30. Rogers JM, Ferrari M, Mosely K, Lang CP, Brennan L. Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. *Obesity reviews*, 2017; 18(1): 51-67.
31. Beccia AL, Ruf A, Druker S, Ludwig VU, Brewer JA. Women's Experiences with a Mindful Eating Program for Binge and Emotional Eating: A Qualitative Investigation into the Process of Change. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2020; 26(10): 937-944.
32. Czepczor-Bernat K, Brytek-Matera A, Gramaglia C, Zeppegno P. The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 2019; 1-9.
33. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, Nackers LM, Corsica JA. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 2014; 15(2): 197-204.