

## Ağırlık Yönetimine Yeni Bir Yaklaşım: Yeme Farkındalığı

### A New Approach to Weight Management: Mindful Eating

Hatice Çolak<sup>1</sup>, Şule Aktaş<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

#### ÖZ

Obezite tedavisinde kalori kısıtlaması gibi geleneksel müdahalelerin uzun süreli davranış değişikliği sağlamadığı düşünülmektedir. Farkındalık, “şu andaki düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde farkında olma süreci” olarak tanımlanmaktadır. Yeme farkındalığı ise yeme eylemi süresince, düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde, yargılamadan farkına varılması olarak tanımlanır. Hücresel açlık, yeme eylemini beyne gelen sinyallere göre düzenleyen homeostatik bir süreçtir. Besinlerin verdiği hazza göre yemek duyuşsal açlığı meydana getirmektedir. Duygusal açlık; fizyolojik gereksinimlerin aksine, tokken dahi, olumlu ve olumsuz duyguları ile beslenmeyi başlatabilmektedir. Yeme farkındalığına yönelik müdahalelerde; yeme davranışının nasıl ve neden oluştuğunu, fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini içselleştirip duygu ve düşünceleri farkında olmayı, besin seçimlerini yargılamadan o anda tüketilecek besine odaklanarak yemeyi öğretmek amaçlanmaktadır. Bu öğreti sayesinde yeme ile ilgili alışkanlık haline gelmiş davranışların kalıcı olarak değiştirilmesi sağlanmaktadır. Aynı zamanda yeme eyleminin; stres, sıkıntı, depresyon gibi olumsuz duygulardan kaçışla olan ilgisini azaltarak, duyguların da kabullenilmesini sağlamaktadır. Günlük basit bir yeme farkındalığı pratiğı ile yeme hızının azaltılması, doyunluk sağlanınca yeme eyleminin sonlandırılması, porsiyon boyutlarının küçültülmesi, dikkat dağıtıcı etkenlerin azaltılması ve yemekten zevk alınmasının sağlanması beklenmektedir. Böylece, yüksek kalorili yiyeceklerin daha az tüketilmesiyle sağlıklı kilo verme gerçekleşmektedir. İleride yapılacak çalışmalar, yeme farkındalığının öğretilmesinde bir standardizasyon sağlamayı ve yeme farkındalığının uzun vadeli etkisinin hastalıklarla ilişkisini ortaya koymayı amaçlamalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** : Yeme Farkındalığı, Duygusal Yeme, Açlık.

#### ABSTRACT

Traditional obesity treatments, like caloric restriction, do not cause long-term behavioral change. Mindful eating is the period in which a person is conscious of their thoughts and actions at every moment when they are eating. Cellular hunger is a homeostatic process that regulates the eating action according to the signals from the brain. A sensorial hunger is the activation of the award path while food is served according to the pleasure of food. Emotional hunger cause starting to feed by triggering positive and negative emotions, even if it is a full, contrary to physiological needs. Mindful eating interventions teach how to eat, why to eat and how to make it happen, to internalize physical hunger and satiety signals, to be aware of emotions and thoughts, and to eat from environmental factors, focusing on nutrients to be consumed without judging food choices. This teaching offers permanently changing behaviors related to eating habits have become. It provides the acceptance of emotions by decreasing the interest in eating and escaping from negative emotions such as stress, distress, depression. With a simple daily mindful eating practice, it is expected that eating speed will be reduced, eating will be finished when satiety occurs, portion sizes will be reduced, distractions will be reduced and food will be savoured. Thus, healthy weight loss is achieved by reducing total calorie content. Future studies should be done to provide a standardization in the teaching of mindful eating and to demonstrate the long-term effect between disease and mindful eating.

**Key Words:** Mindful Eating, Emotional Eating, Hunger.

**Sorumlu Yazar:** Hatice ÇOLAK

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, TÜRKİYE  
[colakhatice5@gmail.com](mailto:colakhatice5@gmail.com)

Geliş Tarihi: 04.04.2019 – Kabul Tarihi: 19.05.2019

## 1. GİRİŞ

Obezite; hipertansiyon, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi kronik hastalık riskindeki artış ile ilişkilidir (1). Genetik, fizyolojik, çevresel, psikososyal, kültürel ve bilişsel faktörler obezitenin etiyojisine karmaşık bir şekilde katkıda bulunmaktadır (2).

Obezite tedavisinde uygulanan beslenme programlarının çoğunda, ağırlık kaybı odaklı kalori kısıtlaması hedeflenmektedir. Genellikle ağırlık kaybı sonrası ilk yılda, kaybedilen ağırlığın yaklaşık yarısı geri kazanılmakta ve genelde bireylerin %80'i üç ile beş yıllık sürede başlangıç ağırlığına geri dönmekte, hatta başlangıç ağırlıklarının üzerine çıkılmaktadır (3). Bu tedavilerin başarısının uzun süre devam etmemesi, bazı kişilerde yeniden aşırı yeme davranışına ya da stresli davranışlara neden olabilmektedir. Bu açıdan, geleneksel kilo kaybına ve kısıtlayıcı beslenme programlarına alternatif olabilecek müdahalelere ihtiyaç duyulmaktadır (4). Farkındalık; alışkanlıklara, içsel tepkilere, duygu ve düşüncelere odaklanarak, geleneksel diyet yaklaşımlarına karşı umut verici alternatif bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır (5). Budizm düşüncesinden gelen farkındalık kavramı, “şu andaki düşünce ve eylemlerin bilinçli bir şekilde farkında olma süreci” olarak tanımlanmaktadır (6). Bu, duyguların da dahil olduğu, tüm zihinsel faaliyetlerin algılandığı, ancak yargılanmadığı bir düşünce biçimidir. Farkındalık temelli müdahaleler; düşünce ve duyguları değerlendirmek ve değiştirmek yerine, düşünce ve duyguları gözlemlemeyi temel almaktadır. Yeme farkındalığı, beslenmeyle ilişkili duyguların ve alışkanlıkların yargılanmadan farkına varılmasını sağladığından obezite tedavisinde kalıcı çözüm sağlayabileceği düşünülmektedir (7).

Sezgisel yeme, bireylerin dışarıdan gelen tepkilerden ziyade içsel tepkilere yanıt olarak nasıl yemek yemeleri gerektiğini öğreten diyetsel olmayan bir yaklaşımdır. Sezgisel yemenin felsefesinde; insanların besinlerle ve bedenleriyle ilgili dışsal dürtülerin oluşturduğu bağımlılıklar vardır. Bireyler; bedensel imajlarını, yemek yeme ve egzersiz zamanlarını dışsal dürtülerle (örneğin, diyet programları, belli egzersiz programları, ölççekler) belirlediklerinde; kendi içsel dürtülerini ayırt edemezler. Sezgisel yeme ilkeleri; diyet algısını reddederek açlık ve tokluk sinyallerine göre yemek yemeyi öğretmeyi, besin ve vücut arasında sezgisel bir ilişki oluşturarak yemek yemeyi sağlıklı ve sürdürülebilir bir boyuta ulaştırmayı amaçlamaktadır (5).

Yeme farkındalığı; sezgisel yeme modelinin eksik olduğu bireylere, içsel dürtülerin farkında olmalarını öğretmeye odaklanmaktadır. Bu derlemede, yeme farkındalığının; hücresel, duyuşsal, duygusal beslenme ile ilişkisi ve yeme farkındalığı müdahalesinin ağırlık yönetimi üzerine etkisine değinilecektir.

### YEME FARKINDALIĞI

Farkındalık, kişinin kendi duygusal ve fiziksel durumu ile çevresiyle tam bir bilinç hali oluşturarak, her an tam olarak mevcut olmayı kapsamaktadır (8). Başka bir kaynakta ise ‘var olan deneyimlerin özensiz farkındalığını anlamak için dikkatin bilinçli olarak düzenlenmesi’ şeklinde tanımlanmaktadır (9). Farkında olma uygulaması; alışkanlıklara, duygulara ve davranışlara ilişkin alışılmış kalıplardan bilinçli olarak farkında olmayı ve böylece uyarlanabilir tepkilere izin vermeyi içermektedir (10). Alışkanlık haline gelmiş davranışların bilinçli olarak farkında olmak, bireyin duygusal tepkilerini daha iyi kontrol etmesini ve gerektiğinde adaptasyon becerisine sahip olmasını sağlamaktadır. Bunun yanında, farkındalık sahibi bireyler daha fazla öz-şefkat, otokontrol, irade gücü ve duygusal düzenlemeye sahiptir (11).

Farkındalık temelli müdahaleler; depresyon, stres, fiziksel işlev, yaşam kalitesi ve kronik ağrının yönetiminde olumsuzluğu azaltıp iyilik halini artırarak farkındalık pratiğini geliştirmeye yönelik yoğun beceri temelli programlardır (6). Bu müdahaleler; besin isteklerini azaltma, duygusal yemeyi engelleme, aşırı yemeyi durdurabilme, porsiyon kontrolü, anoreksiya ve bulimia gibi birçok durumda ağrlık kaybını kolaylaştırmak ve obezite ile ilişkili yeme davranışlarını yönetmek için tasarlanmış müdahalelere giderek daha fazla dahil edilmektedir (12).

Yeme davranışları ve farkında olma halinin birleştirilmesi olarak tanımlanan yeme farkındalığı, yemek yerken veya yemekle ilgili bir ortamda kişinin fiziksel ve duygusal duyuları hakkında yargısal olmayan farkındalığın sürdürülmesini ifade etmektedir (7). Köse ve ark. (13) ise içsel ve dışsal süreçlerle ne yenildiğinden ziyade, yeme davranışının nasıl ve neden oluştuğunu fark etmek, fiziksel açlık ve tokluk sinyallerini içselleştirip duygu ve düşüncelerinin farkında olmak, çevresel etmenlerden, besin seçimlerini yargılamadan o anda tüketilecek besine odaklanarak yeme olarak tanımlamıştır.

Yeme farkındalığı, kişinin açlık türlerini tanımasını sağlamaktadır. Duyusal (hedonik) ve duygusal açlıktan ziyade hücresele açlığa göre beslenmeyi öğretmek hedeflenmektedir. Enerji alımının düzenlenmesinde birincil rol oynayan hipotalamusta, açlık ve tokluğa göre yeme isteğini artıran ya da azaltan homeostatik sinyallerin oluşturduğu hücresele açlık, fiziksel olarak aç olma durumudur. Hücresele açlık, duygusal ve hedonik sinyallerden ayırt edilebilmektedir. Hücresele açlığın fark edilmesi ile besin tüketimindeki değişiklikler, enerji alımını azaltarak vücut ağrlığı denetiminde etkili olmaktadır (14).

Besin alımı ve vücut ağrlığını düzenleyen, zevk ve ödülle ilişkili beyin merkezlerini etkileyen bir diğerele açlık türü ise duygusal açlıktır (15). Besin alımını doğrudan etkileyen koku, tat ve doku kombinasyonu ile ortaya çıkan lezzet ve homeostatik açlık arasındaki etkileşime ek olarak algılanan haz ve buna karşılık besinlere verilen yanıt da besinlerin seçimini etkileyerek dolaylı olarak iştah kontrolünü düzenleyebilmektedir (16).

Duygusal açlık; doyunluk sağlanmış olsa bile, duygusal tetikleyicilere yanıt olarak oluşan açlık durumudur (17). Duygusal açlık, yemek yeme ihtiyacını belirlemede önemlidir. Duyularına göre beslenen kişiler, açlıklarının fizyolojik olup olmadığını ayırt edemezler (17). Duygusal yemeyi ortaya çıkaran stres, anksiyete, depresyon, kırgınlık, öfke gibi duygular genellikle besin tüketimini artırmakta ve beslenme alışkanlıklarını bozmaktadır. Duygusal açlık düzeyi yüksek kişilerin, düşük olanlara kıyasla kilolu ve obez olma olasılığı daha yüksek ve vücut ağrlıklarını yönetimleri daha zor olduğu çalışmalarda gösterilmiştir (17, 18). Duygular aynı zamanda; yiyecek seçimi, çiğneme hızı, sindirim, metabolizma gibi yemenin tüm aşamalarını etkilemektedir. Olumlu duyguların, sağlıklı besin tercihlerine yönelttiği, besinden zevk alarak yemek yemeyi sağladığı ve besin alımını kontrol ettiği gözlenmiştir (18, 19). Yeme farkındalığı, bireyin açlık ve tokluk belirtilerine, yeme hızına, besin ortamına ve besin özelliklerinin fiziksel belirtilerine olan duyarlılığını artırmaktadır. Bu müdahaleler, yüksek kalorili besinleri tüketme isteğinin otokontrolü için gerekmektedir (20).

Yeme farkındalığı, yiyecek seçimlerinin ve yeme davranışlarının doğrudan ve dolaylı olarak kendilerini nasıl etkilediğinin farkında olan kişilerde, sağlığı üst düzeye çıkarmak ve hastalıkları önlemek amacıyla besin tüketimini olumlu yönde etkileyen yararlı bir strateji olabilir.

## **Farkındalık Ölçekleri**

Farkındalığın belirlenmesinde çeşitli ölçekler kullanılmaktadır. Farkındalık için ‘Beş Faktörlü Farkındalık Ölçeği (21)’ ve ‘Bilinçli Farkındalık Ölçeği (22)’ yaygın olarak kullanılmaktadır. Yeme farkındalığı için ise ‘Yeme Farkındalığı Ölçeği (7)’ oluşturulmuştur.

Farkındalık, Baer ve ark. (21) tarafından geliştirilen 39 maddeden oluşan bir ölçek olan ‘Beş Faktörlü Farkındalık Ölçeği (FFMQ)’ kullanılarak değerlendirilebilir. Bu ölçek, ‘Gözlemle, Tanımla, Farkındalık ile Hareket Et, Yargılama ve Tepki verme’ olmak üzere beş önemli faktörü içermektedir. Gözlem faktörü, bireyin psikolojik ve fizyolojik deneyimler hakkındaki farkındalığını yansıtmaktadır. Tanımlama faktörü, kişinin düşünceleri ve duyguları sözel olarak ifade etme yeteneğini ölçmektedir. Farkındalıkla hareket, kişinin günlük faaliyetlerinde tam olarak bulunma yeteneğini değerlendirerek dikkat dağıtmanın tam tersi olarak kavramsallaştırılabilir. Yargısız olma faktörü, kişinin içsel deneyimlere (duygular ve düşünceler gibi) yargıdan ziyade kabul etme tutumuna cevap verme yeteneğini ifade etmektedir. Tepki vermeme faktörü, içsel deneyimlere otomatik cevaplara girmeden (aşırı yeme, içme gibi) katılma derecesini ölçmektedir.

Brown ve Ryan (22)’in oluşturduğu ‘Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ ise 15 maddeden oluşmaktadır. Günlük farkındalığın, dikkatin ve gözlemin derecesini ölçmektedir.

Yeme farkındalığını değerlendirmek için Framson ve ark. (7) tarafından geliştirilen 28 maddeden oluşan ‘Yeme Farkındalığı Ölçeği (Mindful Eating Questionnaire, MEQ)’ kullanılmaktadır. Bu ölçekte yüksek puan alan bireyler, açlık ve tokluğun fizyolojik göstergelerinin farkında ve buna tepki verir olarak değerlendirilmektedir. Tüketilen besinlerin doku ve tat gibi karakteristiklerine, aşırı yeme tetikleyicilerine ve çevrenin özelliklerine de dikkat ederler. Bu özellikler ‘disinhibisyon, dışsal ipuçları, duygusal tepki, farkındalık ve dikkat dağıtma’ olmak üzere ölçeğin beş alt başlığında incelenmektedir. Disinhibisyon, bir bireyin tok olduğunda bile yemeyi bırakamaması anlamına gelmektedir. Dışsal ipuçlarıyla yeme, çevresel işaretlere cevaben yemeyi; duygusal yeme, olumsuz duygulara cevaben yemeyi tanımlamaktadır. Farkındalık, bireylerin yemeye özgü duygusal deneyiminin yanı sıra, besine özgü özelliklerle ilgili farkındalıklarını değerlendirirken; dikkat dağıtma, bireylerin diğer düşüncelere odaklanma derecesini veya yemek yerken acele etmelerini değerlendirmektedir. Köse ve ark. (13) bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yaparak Türkçe’ye uyarlamıştır.

## **Yeme Farkındalığı Müdahalesi**

Farkındalık uygulaması ile daha sağlıklı beslenme davranışları kazanılması sağlanabilmektedir (23). Yeme farkındalığı müdahalesi; besin ile bedenimiz, duygularımız, aklımız arasındaki bağlantılara yönelik farkındalık geliştirmektedir. Yeme farkındalığı uygulamaları; ne, neden, ne kadar, nasıl olarak dört yönüyle değerlendirilebilir (24): Birinci yönü, ne yediğini seçmektir. Yemek seçimleri; market alışverişi, yemek hazırlama, hazır gıda alımları ve yemek yeme sırasında yapılır. Bilimsel önerilerin ışığında yeme farkındalığı, kardiyovasküler hastalık ve diyabet gibi kronik hastalıkların daha düşük insidansı ile ilişkisi olan daha az hayvansal ürün, daha fazla bitkisel ürün tüketiminin benimsenmesi için motivasyon sağlayabilir (24). İkinci yönü, neden yediğini anlamaktır. Beslenme bilgi düzeyi, reklamlar, kültür, kaynakların bulunabilirliği ve sosyoekolojik model besin seçimini etkilemektedir. Besinleri neden yediğini anlamak, besinlerin sağlık üzerindeki etkisini bilerek

yemek yemekten keyif alındığında uygulanabilir (24). Üçüncü yönü ne kadar yediğinin farkına varmaktır. Bu, besinlerle fizyolojik ihtiyacın karşılanmasını kapsamaktadır. Yemekteki sosyal normların ve yiyeceklerin sunulma şekillerinin, yemek yendiği zaman ve sonraki tüketim miktarını etkilediği görülmüştür. Yeme farkındalığında ise bireyin yemek sırasında tüm iç ve dış uyaranların farkında olması, yemek yerken duygularını yönetme yeteneğini geliştirir ve porsiyon miktarlarını azaltmasını sağlar (24). Dördüncü yönü ise nasıl yediğini görmektir. Farkındalıkla yemek yiyen bireyler, dikkatleri dağılmadan ve acele etmeden yemek yerler. Birey; besinin tadını, görünüşünü, kokusunu, sesini ve dokusunu tamamen hissederek besini tüketir (24). Yeme farkındalığının dört yönünü öğrenmek, alışkanlıkları ve gereksiz besin tüketimini tetikleyen dışsal uyarılarla beslenmeyi bırakabilmek için çeşitli eğitimler geliştirilmiştir.

Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi (Mindfulness-Based Eating Awareness Training, MB-EAT), yeme farkındalığının öğretilmesi için tasarlanmış yaygın olarak kullanılan bir müdahaledir. Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi, kuru üzüm meditasyonu ve rehberli meditasyon gibi geleneksel farkındalık meditasyon tekniklerini, vücut ağırlığı ve iradeli yeme ile ilişkili sorunları ele almak için kullanmaktadır. Müdahale, açlık ve tokluk sinyallerinin rolünü ele almakta, alışılmış yeme davranışı yerine bu sinyallerin dikkate alınmasını vurgulamaktadır. Her bir seans özellikle yeme ile ilgili rehberli meditasyonlar, açlık, tokluk ve yeme tetikleyicileri ile ilgili duyulara, düşüncelere ve duygulara dikkat çekmek için besinleri kullanan meditasyon pratiklerini içermektedir. Kuru üzüm meditasyonu ile başlayan pratikler, sadece iki besin arasında seçim ile devam etmekte; sonrasında rastgele bir yemek ve restoranda yemek seçimlerini farkındalıkla yapmayı öğretmektedir (23).

Mini meditasyonların, 'içinde bulunulan an' için farkındalık yaratmanın bir yolu olarak, yemek yemeden hemen önce yapılması önerilmektedir. Katılımcılardan birkaç kez derin nefes almaları, açlık da dahil olmak üzere bedensel dürtülerden haberdar olmaları ve daha sonra nasıl yanıt vermeleri gerektiğini seçmeleri istenmektedir. Süreç, katılımcıların hangi yiyecekleri yemek istedikleri ve açlık seviyelerine göre ne kadar yemek yemeleri gerektiğini düşünmelerini sağlamaktadır. Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi, katılımcıların sağlık durumlarının, enerji ve besin içeriği ile ilgili bilgilerinin, günlük yiyecek seçimlerine dahil etmelerine yardımcı olmaktır. Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi'nin temel bir bileşeni olan tat tomurcukları, duyuşal-spesifik doyunlukta yer alan süreçlere odaklanmaktadır. O anda tat alma deneyimine duyarlı olmak ve sonrasında belirli bir yiyecekten alınan memnuniyet ya da zevk azaldığında farkına varmak, daha küçük porsiyonlardan keyif alınmasını artırmaktadır (23). Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi'nin seanslarına dair bir örneği Tablo 1'de verilmiştir.

\*Tablo, yazardan gerekli izinler alınarak Türkçe'ye çevrilmiştir.

**Tablo 1.** Dokuz Seanslı Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi (MB-EAT) Programından Bir Farkındalık Müdahalesiyle Örneği (25).

Seans 1	Öz-düzenleme modeline giriş, üzüm alıştırmaları, grupta uygulama ile farkındalık meditasyonuna giriş
Seans 2	Kısa meditasyon (tüm seanslarda devam eder), yeme farkındalığı; egzersiz (peynir ve kraker); yeme farkındalığı kavramı, vücut taraması kavramı
Seans 3	Aşırı yeme tetikleyicileri ve meditasyonu, yeme farkındalığı alıştırmaları (kek gibi tatlı, yüksek yağlı yiyecekler)
Seans 4	Açlık ipuçları - fizyolojik / duygusal, açlık meditasyonu, yeme alıştırmaları, dikkatli yiyecek seçimleri, iyileşme, kendinle ilgilenme
Seans 5	Tat doyum sinyalleri - tipleri ve seviyeleri, tat doyum meditasyonu, oturarak yoga
Seans 6	Doygunluk sinyalleri - tipleri ve seviyeleri, doyum meditasyonu, rastgele yemek
Seans 7	Affetmek - bağışlama meditasyonu
Seans 8	İçsel bilgelik - bilgelik meditasyonu, yürüyüş meditasyonu
Seans 9	Başkalarını fark ettin mi? Buradan nereye gidiyorsun?

Yeme farkındalığı müdahalesi; yeme alışkanlıklarını farklı şekillerde etki ederek değiştirmektedir. Bireyler, artan farkındalıkla, fiziksel açlık ve tokluk hislerine göre yemek yerler. Doygunluk hissi, beyin tarafından, yemeğe başladıktan yaklaşık 20 dakika sonra algılanmaktadır. Yeme farkındalığı, yeme hızını yavaşlatarak bireylerin daha az miktarda besinle daha tok hissetmelerini sağlamakta ve dolayısıyla toplam enerji alımını azalmaktadır (26). Farkındalık eğitimi, otomatik bir reaksiyonu provoke edebilecek birçok olumsuz olay ve duygu karşısında rahatlama yeteneğini artırmakta, aşırı yeme ile ilişkili dürtüsellik azalmasına yardımcı olmakta ve böylece fiziksel olmayan ipuçlarına cevap olarak gelişen bilinçsiz yemeyi azaltmaktadır (25). Çevresel veya dış faktörlere (örneğin, ambalaj büyüklüğü) dayalı bilinçsiz bir yeme bağımlılığı, bireyin yediklerinin farkında olma yeteneğini kötü etkileyebilmektedir. Bu müdahale ile bireyler dikkat çekici besinleri satın alma ve yeme olasılığını azaltmaktadır (25). Bireyler, günlük hayatta basit yeme farkındalığı pratiği ile bu kazanımları kalıcı hale getirebilmektedirler.

### **Ağırlık yönetiminde yeme farkındalığı müdahalesi**

Farkındalık temelli davranış eğitimlerinin ve yeme farkındalığı müdahalelerinin ağırlık kaybı tedavilerine dahil edilmesi önerilmektedir. Forman ve ark. (27), farkındalık temelli davranış terapisini, standart tedaviyle (sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerilerini içeren standart bir ağırlık kaybı protokolü) karşılaştırıldığı randomize kontrollü çalışmada; müdahale grubuna, algısal, bilişsel ve duyuşsal deneyimleri konusunda farkındalıklarını arttırmaya yardımcı farkındalık eğitimi verilmiştir. Terapi sonrası her iki grupta da ağırlık kaybı gözlenirken müdahale grubunda, kontrol grubuna kıyasla anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (%13.17 vs %7.54, p=0.01). Altıncı ay kontrolünde, farkındalık eğitimi alan grubun kaybettikleri ağırlığı korumaya devam ettikleri (%10.98 vs %4.83, p<0.01) gözlemlenmiştir. Mantzios ve ark. (28), ağırlık kaybı programlarına farkındalık öz-duyarlılığı geliştiren eğitimin dahil edilmesi, basit bir diyet veya yalnızca farkındalık eğitimine kıyasla daha etkin olduğu belirlenmiştir. Diğer bir çalışmada MB-EAT uygulayan diyabetli ve obez bireylerin ağırlığı, HbA<sub>1c</sub>, enerji alımı, glisemik indeks ve glisemik yük değerlerinde anlamlı

bir azalma görüldüğü; bununla birlikte sebze, meyve, et, tavuk, balık, yumurta tüketimlerinde artış olduğu tespit edilmiştir ( $p \leq 0.03$ ; 29).

Ağırlık yönetiminde porsiyon ölçüsü, enerji tüketiminin azaltılmasında ve obezitenin tedavisinde önemli rol oynamaktadır. Beshara ve ark. (30), farkındalık ile porsiyon ölçüsü arasındaki ilişkiyi incelemek için katılımcılardan günlük farkındalıklarını, yeme farkındalıklarını ve yüksek enerjili besinlerin tüketimlerini kayıt ederek bildirmeleri istenmiştir. Farkındalık seviyeleri yüksek olan bireylerin yüksek enerjili besinleri daha küçük porsiyonlarda tükettikleri belirlenmiştir. Yeme farkındalığı becerisinin artırılmasının, porsiyon ölçülerinin küçültülmesinde önemli bir etkiye sahip olabileceği belirtilmiştir.

Ödüllandirme ve hazza karşı daha duyarlı bireylerin, açlık ve tokluklarını dikkate almadan, lezzetli besinleri aşırı yemeye daha eğilimli oldukları ve bu bireylerin daha çok yağ tükettikleri belirlenmiştir. Bu yüzden, bu bireylerde yeme farkındalığı müdahalesinin, lezzetli bir atıştırmalık tüketimini azaltmada daha az etkili olduğu saptanmıştır (31). Dunn ve ark. (1), yeme farkındalığı müdahalelerinin ağırlık kaybı üzerine etkisiyle ilgili çalışmaları incelemiştir. Müdahale sonrası izlenen beş çalışmanın dördünde ağırlık kaybı devam etmiş; sadece birinde ağırlık artışı görülmüştür. Yeme farkındalığı müdahalelerinin, ağırlık yönetim programlarına bir bileşen ya da odak noktası olarak dahil edilmesinin, obezite tedavisi için önemli bir fayda sağladığı ortaya konmuştur.

### **Duyusal Yemede Yeme Farkındalığı**

Duyusal açlıkta, beyinde ödül yolunu etkinleştirmek ve hazzı sağlamak için besinlerin sadece hedonik değerleri önemli olmaktadır. Hedonik sistem, bireyler tokken zevk için lezzetli yemek yeme arzusunu artırabileceğinden, fazla enerji alımına neden olabilmektedir (15). Yemeğini yeni bitirmiş bireye, sevdiği tatlıyı yemek isteyip istemediği sorulduğunda tok olmasına rağmen yemek istemesi bu duruma bir örnek olarak verilebilir (16). Duyusal açlığı tetikleyen görsel uyaranların oluşturduğu göz açlığının, tokluk sinyallerinden daha ağır bastığı ve çok güçlü bir açlık türü olduğu belirtilmektedir (32).

Koku, tat, doku, görünüş gibi hedonik değerlerin farkında olarak besinleri tüketmek, daha sonraki öğünlerde besin alımlarını azaltabilmektedir. Arch ve ark. (33) yaptıkları çalışmada, katılımcılar farkındalık grubu ve dikkat dağıtıcı grup olarak iki gruba ayrılmış, farkındalık grubuna, çikolatayı yerken dikkatlerini renk, doku, koku ve tat gibi duyusal özelliklerine odaklamalarının önemli olduğu söylenmiş ve aynı zamanda, tadım denemeleri arasında kelime bulmacası çözmeleri istenmiştir. Dikkat dağıtıcı gruptan ise, çikolatayı yerken, dikkatlerini kelime bulmacaya odaklamalarının çok önemli olduğu söylenmiş ve yapabildikleri kadar çok gizli kelime bulmaya odaklanmaları söylenmiştir. Sonuç olarak, duyusal özelliklerine odaklanan grubun çikolatadan daha çok zevk aldığı, dikkat dağıtıcı grubunda daha fazla kelime bulunduğu görülmüştür. Bu çalışma, kısa farkındalık yönergelerinin, özellikle sağlıklı besinleri daha az tüketirken; daha fazla haz ile daha az kalori alımı sağladığı tahminlerini doğrulamıştır.

Robinson ve ark (34), hafif kilolu ve obez kadınlarda farkındalıkla yeme şekillerine göre enerji tüketimlerini incelemiştir. Odaklanmış grup ve kontrol grubu üzere ikiye ayrılan katılımcılardan odaklanmış gruba, sandviçlerini yerken görünüşüne, kokusuna ve tadına dikkat etmeleri gerektiği söylenirken; kontrol grubuna guguk kuşu ile ilgili sesli kitap dinletilmiştir. İki-üç saat sonra verilen atıştırmalıktan istenildiği kadar yemeleri istenmiştir. Odaklanmış grupta ( $250 \pm 92$  kkal), kontrol grubuna ( $356 \pm 185$  kkal) kıyasla enerji tüketiminin %30 daha az

olduğu görülmüştür. Besinleri hedonik değerlerine odaklanarak tüketmenin, kişide besinle ilgili anıları güçlendirdiği, bir sonraki öğünün fizyolojik sinyallere uygun şekilde yorumlandığı ve buna göre atıştırma tüketimlerinin ayarlandığı sonucuna varılmıştır.

### **Duygusal Yemede Yeme Farkındalığı**

Duygusal yemenin, olumsuz duygu ve düşünceleri bastırmak için oluşan dürtüleri yemeye odaklayan bir çözüm olduğu varsayılmaktadır. Otomatik yeme de duygusal yemenin bir şeklidir. Olumsuz duygu ve düşünceleri engellemek ve bu duygularla yüzleşmemek için yemek yemeyi kullanmak kısa süreli bir kaçıştır. Bu durum, daha sonraları için otomatikleşerek alışkanlık haline gelebilmektedir. Farkındalık tekniklerinin stres azalmasında etkili olduğu gösterilmiş ve yeme farkındalığı yüksek bireylerde daha az duygusal yeme bildirilmiştir. Bu nedenle, farkındalık eğitimi, olumsuz duyguları kabullenmeyi öğreterek baş etme mekanizması haline geldikçe, duygusal yeme azalabilmektedir(35, 36).

Alberts ve ark. (37) tarafından yapılan çalışmada; farkındalık müdahalesinin, sorunlu yeme davranışı üzerine etkileri araştırılmıştır. Sekiz hafta boyunca; yeme ile ilgili duygu ve düşüncelerin farkındalığı, yargılanmaması, kabulü, günlük yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değişim adımları konuları işlenmiştir. Kontrol grubuna kıyasla müdahale grubunda; aşermeler, duygusal ve dışsal yeme, vücut imajı endişesi önemli ölçüde azalmış, farkındalıkları ise artmıştır. Timmerm ve Brown (38) haftada en az 3 kez dışarıda yiyen obez kadınların ağırlık yönetiminde restoranda yediğinin farkında olma müdahalesinin etkisi değerlendirilmiş; 6 haftalık müdahalede açlık, tokluk, duygusal yeme sinyallerini içeren farkındalık meditasyonları yapılmış ve müdahale grubunda daha fazla kilo kaybı (-0.38 p=0.03) ve daha az günlük kalori alımının (769 kkal, p=0.002) olduğu görülmüştür.

Duygusal yeme, artmış beden kütle indeksi, artmış bel çevresi ve daha fazla vücut yağı ile ilişkilidir. Normal kilolu bireylerde de duygusal yeme bildirilmesine rağmen aşırı kilolu/obez bireyler için bu durum daha büyük bir sorun oluşturmaktadır (17). Normal kilolu olup da diyet yapan kişiler ve yeme bozukluğu olan kadınlarda da duygusal yeme bildirilmektedir (18). Obezite ile ilişkili yeme davranışı konusundaki farkındalık temelli müdahalelerin, aşırı yeme ve duygusal yeme davranışlarını iyileştirdiği belirlenmiştir (36). Duygusal yemenin, tatlı ve yağlı atıştırma türleri gibi yoğun enerjili besinlerin daha fazla tüketilmesine, meyve ve sebze tüketiminin daha az olmasına neden olarak ağırlık artışında etkili olduğu gösterilmektedir. Katterman ve ark (39) da, duygusal yeme ve ağırlık kaybı ile ilgili farkındalık müdahalelerini değerlendirdiklerinde pozitif bir korelasyon bulmuşlardır. Duygusal yeme davranışı yüksek olan bireylerde farkındalık müdahalelerinin etkili olduğu bildirilmiştir. Ağırlık kaybı ise, temel hedef olduğunda gözlenmiştir. Ancak farkındalık müdahalesinde ağırlık yönetimine spesifik bir odaklanma olmadığında kaybın meydana geldiğine dair bir kanıt bulunmamıştır.

Ağırlık yönetiminde farkındalık eğitimi ile davranışsal stratejilerin bir kombinasyonunun, sadece standart ağırlık kaybı protokolüne göre daha olumlu etkiler göstereceği düşünülmektedir. Besin tüketimi sırasında, düşünce ve duygularla olan bağın azaltılması; farkındalığın artırılmasını sağlamaktadır. Farkındalığın artmasıyla, ihtiyaç olmayan besinlerin tüketimi azalmakta ve daha sağlıklı besin seçimlerinin yapılması kolaylaşmaktadır. Bu nedenle farkındalığın, kalıcı ağırlık kaybında etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği düşünülmektedir (39).



## SONUÇ

Beslenme, vücudumuzda fizyolojik ve metabolik işlevlerin düzgün çalışması için gerekli olduğu kadar sosyal ve psikolojik faktörlerden de etkilenmektedir. Bireylerin zamanla fizyolojik sinyallerle gelişen homeostatik açlık yerine, duyuşal değerleri ve duyuşal açlığını dinleyerek beslenmesi, yanlış alışkanlıklara ve otomatik yeme gibi olumsuz davranışlara yol açarak obeziteye neden olmakta ve obezite tedavisinin etkinliğini zorlaştırmaktadır.

Yeme farkındalığının öğretilmesi; obezitede ilk aşamada kalori kısıtlaması, fiziksel aktivite önerisi, farmakoterapi ve bariatrik cerrahi gibi geleneksel tedaviye göre, ılımlı gelişmeler sağlamaktadır. Bu becerilerin kazanılması zaman içinde ağırlık kaybını artırabilmekte ve uzun vadeli ağırlık yönetimi üzerindeki etkisini devam ettirebilmektedir. Bu becerilerin sürdürülebilirliği, ağırlık yönetimi müdahalelerinde bu stratejilerin kullanılmasının en umut verici yönüdür.

Yeme farkındalığının artırılması; kişilerin bedenleri hakkında farkındalık kazanmalarına, açlık ve tokluklara daha fazla uyum sağlamalarına, yemek için dışsal ipuçlarını tanıma, öz-duyarlılık kazanma, yeme isteklerini azaltma, problemlili yeme ile ilişkili faktörleri azaltma gibi konularda başarılı olmalarına ve ödül odaklı yemenin azalmasına yardımcı olabilmektedir. Yeme farkındalığı meditasyonlarının haricinde günlük hayatta basit bir yeme farkındalığı pratiği uygulamak da obezite ile ilişkili olumsuz davranışları azaltmada yardımcı olmaktadır. Yavaş ve acıktığında yemek, doyduğunda durmak, porsiyon boyutlarını azaltmak, yemek sırasında dikkat dağıtıcı etkenleri azaltmak ve yemekten zevk almak, bu pratiğin temel beslenme ilkeleridir. Her bir ilke küçük, basit değişiklikler ile bireysel veya toplu gruplar halinde denenebilmektedir.

Daha etkili yeme farkındalığı müdahalesi için multidisipliner bir ekibin olması önemlidir. Bireyin hastalığına göre tedavisi için doktor; farkındalığı öğretmesi için psikiyatr ve psikolog; sağlıklı beslenmeyi öğretebilmek adına diyetisyen bu ekipte yer almalıdır. Literatürde yeme farkındalığı ile ilgili birçok müdahale yöntemi vardır. Uygulama yöntemleri benzer olsa da standart bir müdahale yöntemi bulunmamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda yeme farkındalığının uzun süreli etkileri, hastalıklarla ilişkilerinin araştırılmasına ve tedavinin standardizasyonunun oluşturulmasına ihtiyaç vardır.

## KAYNAKLAR

1. Dunn, C., Haubenreiser, M., Johnson, M., Nordby, K., Aggarwal, S., Myer, S., & Thomas, C. (2018). Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. *Current obesity reports*, 7(1), 37-49.
2. Heitmann, B. L., Westertep, K. R., Loos, R. J. F., Sørensen, T. I. A., O'dea, K., McLean, P., Reed, D. R. (2012). Obesity: lessons from evolution and the environment. *obesity reviews*, 13(10), 910-922.
3. Kearney, D. J., Milton, M. L., Malte, C. A., McDermott, K. A., Martinez, M., & Simpson, T. L. (2012). Participation in mindfulness-based stress reduction is not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating. *Nutrition Research*, 32(6), 413-420.
4. Mann, T., Tomiyama, A. J., Westling, E., Lew, A. M., Samuels, B., & Chatman, J. (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*, 62(3), 220.

5. Bush, H. E., Rossy, L., Mintz, L. B., & Schopp, L. (2014). Eat for life: a work site feasibility study of a novel mindfulness-based intuitive eating intervention. *American Journal of Health Promotion*, 28(6), 380-388.
6. Kabat-Zinn, J. (2005). Wherever you go there you are. Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.
7. Framson, C., Kristal, A. R., Schenk, J. M., Littman, A. J., Zeliadt, S., & Benitez, D. (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439-1444.
8. Ludwig, D. S., & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352.
9. Compare, A., Callus, E., & Grossi, E. (2012). Mindfulness trait, eating behaviours and body uneasiness: a case-control study of binge eating disorder. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 17(4), e244-e251.
10. Daubenmier, J., Kristeller, J., Hecht, F. M., Maninger, N., Kuwata, M., Jhaveri, K., Epel, E. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: an exploratory randomized controlled study. *Journal of obesity*, Epub 2011 Oct 2, 651936.
11. Baer, R. A. (Ed.). (2015). *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*. Elsevier.
12. Olson, K. L., Emery, C. F. (2015). Mindfulness and weight loss: a systematic review. *Psychosomatic medicine*, 77(1), 59-67.
13. Köse, G., Tayfur., M., Birincioğlu, İ., Dönmez, A., (2016). Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 5(3), 125-134.
14. Tulloch, A.J., Murray, S., Vaicekonyte, R., Avena, N.M. (2015). Neural responses to macronutrients: hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology*, 148(6), 1205-1218.
15. Yi-Hao, Y. (2017). Making sense of metabolic obesity and hedonic obesity. *Journal of diabetes*, , 9(7), 656-666.
16. Köse, S., Şanlıer, N. (2015). Hedonik Açlık ve Obezite. *Türkiye Klinikleri Journal of Endocrinology*, 10(1), 16-23.
17. Braden, A., Musher-Eizenman, D., Watford, T., Emley, E. (2018), Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates? *Appetite*, 125, 410-417.
18. İnalkaç, S., Arslantaş, H. (2018). Duygusal Yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 1-1.
19. Sevinçer, G.M., Konuk, N. (2013). Emosyonel yeme, *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 171-8.
20. Godsey, J. (2013). The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: An integrative review. *Complementary therapies in medicine*, , 21(4), 430-439
21. Baer, R.A., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Assessment*, 13(1), 27-45.
22. Brown, K.W., Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being, *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
23. Miller, C.K. (2017). Mindful Eating With Diabetes, *Diabetes Spectrum*, 30(2), 89-94.
24. Fung, T.T., Long, M.W., Hung, P., Cheung, L.W. (2016). An expanded model for mindful eating for health promotion and sustainability: Issues and challenges for dietetics practice, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(7), 1081-1086.

25. Warren, J. M., Smith, N., Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition research reviews*, 30(2), 272-283.
26. Monroe, J. T. (2015). Mindful eating: principles and practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217-220.
27. Forman, E. M., Butryn, M. L., Juarascio, A. S., Bradley, L. E., Lowe, M. R., Herbert, J. D., & Shaw, J. A. (2013). The mind your health project: a randomized controlled trial of an innovative behavioral treatment for obesity. *Obesity*, 21(6), 1119-1126.
28. Mantzios, M., & Wilson, J. C. (2015). Exploring mindfulness and mindfulness with self-compassion-centered interventions to assist weight loss: theoretical considerations and preliminary results of a randomized pilot study. *Mindfulness*, 6(4), 824-835.
29. Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., & Nagaraja, H. (2014). Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Education & Behavior*, 41(2), 145-154.
30. Beshara, M., Hutchinson, A. D., & Wilson, C. (2013). Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian adults. *Appetite*, 67, 25-29.
31. Seguias, L., & Tapper, K. (2018). The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack. *Appetite*, 121, 93-100.
32. Delwiche, J.F. (2012). You eat with your eyes first, *Physiology and Behavior*, 107(4), 502-504.
33. Arch, J.J., Brown, K.W., Goodman, R.J., Della Porta, M.D., Kiken, L.G., Tillman, S. (2016). Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes, *Behaviour Research and Therapy*, 79, 23-34.
34. Robinson, E., Kersbergen, I., Higgs, S. (2014). Eating 'attentively' reduces later energy consumption in overweight and obese females, *British Journal of Nutrition*, 112(4), 657-661.
35. Mantzios, M., Wilson, J.C. (2015). Mindfulness, eating behaviours, and obesity: a review and reflection on current findings, *Current obesity reports*, 4(1), 141-146.
36. O'Reilly, G.A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., Black, D.S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review, *Obesity reviews*, 15(6), 453-461.
37. Alberts, H.J., Thewissen, R., Raes, L. (2012). Dealing with problematic eating behavior. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behavior, food cravings, dichotomous thinking and body image concern, *Appetite*, 58(3), 847-51.
38. Timmerman, G.M., Brown, A. (2012). The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women, *Journal of nutrition education and behavior*, 44(1), 22-28.
39. Katterman, S. N., Kleinman, B. M., Hood, M. M., Nackers, L. M., & Corsica, J. A. (2014). Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eating behaviors*, 15(2), 197-204.