



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN KADINLARDA SEZGİSEL YEME SIKLIĞI VE BESLENME
DURUMU İLE YEME FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Melisa TAŞKIN**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fitnat Şule ŞAKAR**

**İSTANBUL
Ekim 2024**



**T.C.
HALIÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**YETİŞKİN KADINLARDA SEZGİSEL YEME SIKLIĞI VE BESLENME
DURUMU İLE YEME FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Melisa TAŞKIN**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fitnat Şule ŞAKAR**

**İSTANBUL
Ekim 2024**



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Beslenme ve Diyetetik Anabilim/Anasanat Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Melisa Taşkın tarafından hazırlanan “*Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme Sıklığı ve Beslenme Durumu ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi*” konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 01/10/2024

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu:

İmzası

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Fitnat Şule ŞAKAR

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem YILDIRIM MAVİŞ

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Hayrettin MUTLU

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Nihat İNANÇ
Müdür

YETİŞKİN KADINLARDA SEZGİSEL YEME SIKLIĞI VE BESLENME DURUMU İLE YEME FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% **13**

BENZERLİK ENDEKSİ

% **8**

İNTERNET KAYNAKLARI

% **10**

YAYINLAR

% **4**

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Qi, Huan. "High-resolution Detection of Change-Point with Low Coverage Single-cell Sequencing Data.", Proquest, 2016. Yayın	% 4
2	openaccess.hacettepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	Submitted to Okan Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
4	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK) Öğrenci Ödevi	<% 1
5	dspace.baskent.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
6	www.research-collection.ethz.ch İnternet Kaynağı	<% 1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	beslenmevediyetdergisi.org İnternet Kaynağı	<% 1

01.10.2024

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme Sıklığı ve Beslenme Durumları ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı baştan sona kadar danışmanım Dr. Öğr. Üye. Fitnat Şule ŞAKAR’ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Melisa TAŞKIN

ÖNSÖZ

Tez yazma sürecimde değerli bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren ve manevi destek, ilgi ve anlayışını esirgemeyen kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi. Fitnat Şule ŞAKAR'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmalarım boyunca yardımını esirgemeyen ve beni motive eden sevgili arkadaşlarıma, sevgisiyle bana hep destek olan, güç veren ve hayatım boyunca her zaman yanımda hissettiğim aileme sonsuz teşekkür ediyorum.

Son olarak, 2 senelik eğitim ve öğretim hayatımda emeği geçen tüm saygıdeğer hocalarıma içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Ekim, 2024

Melisa TAŞKIN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
TEZ ETİK BEYANI	i
ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLO LİSTESİ	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Yeme Davranışı.....	4
2.2. Diyet Yapma - Yeme Davranışı İlişkisi	6
2.3. Sezgisel Yeme	7
2.4. Sezgisel Yemenin Alanları.....	9
2.4.1. Koşulsuz Yemek Yeme İzni	9
2.4.2. Fiziksel Olarak Yemek Yeme	9
2.4.3. İç Açlık ve Tokluk İpuçlarına Güvenmek.....	9
2.4.4. Beden-Besin Seçimi Uyumu	9
2.5. Sezgisel Yeme Prensipleri.....	9
2.5.1. Diyet Zihniyetini Redetmek.....	10
2.5.2. Açlığı Onurlandırma	10
2.5.3. Yiyecekler ile Barışma	10
2.5.4. Yiyecek Polisine Karşı Çıkma	10
2.5.5. Tokluğu Hissetmek	11
2.5.6. Memnuniyet Faktörünü Keşfetmek	11
2.5.7. Yiyecekleri Kullanmadan Duygular ile Başetme.....	11
2.5.8. Bedene Saygı Gösterme	11
2.5.9. Egzersiz Yapma- Farkı Hissetme.....	11
2.5.10. Sağlığını Onurlandırma- Nazik Beslenme	12

2.6. Sezgisel Yemenin Beslenme Kalitesi ile İlişki.....	12
2.7. Sezgisel Yemenin Fiziksel Sağlık ile İlişkisi.....	12
2.8. Yeme Farkındalığı (YF).....	13
2.8.1. Yeme Hızı	15
2.8.2. Açlık ve Tokluk Farkındalığı.....	15
2.8.3. Porsiyon Boyutları	17
2.8.4. Dikkat Dağıtıcı Unsurlar.....	18
2.8.5. İlgi Çekici Duyular.....	18
2.9. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi.....	19
2.9.1. Günlük Enerji Durumunun Değerlendirilmesi.....	20
2.9.1.1. Bazal metabolizma	20
2.9.1.2. Fiziksel aktivite	20
2.9.1.3. Termogenez.....	21
2.9.2. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi.....	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	22
3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi	22
3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı	22
3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi	22
3.4. Veri Toplama Araçları	23
3.4.1. Anket Formu	23
3.4.1.1. Antropometrik ölçümler.....	23
3.4.1.2. Besin tüketim sıklığı	24
3.4.1.3. Uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ).....	24
3.4.2. Ölçekler.....	25
3.5. Veri Toplama Yöntemi	26
3.6. Verilerin Değerlendirilmesi	26
4. BULGULAR.....	28
5. TARTIŞMA	72
6. SONUÇ.....	81
7. ÖNERİLER	83
KAYNAKLAR	84
EKLER.....	94
ÖZGEÇMİŞ.....	110

KISALTMALAR

BKİ	: Beden Kütle İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
HDL	: Yüksek Yoğunluklu Lipoproteinler
FA	: Fiziksel Aktivite
IES-2	: Sezgisel Yeme Ölçeği
IPAQ	: Fiziksel Aktivite Anketi
kg	: Kilogram
LDL	: Düşük Yoğunluklu Lipoproteinler
m	: Metre
MET	: Metabolic Equivalent of Task
SY	: Sezgisel Yeme
SYÖ-2	: Sezgisel Yeme Ölçeği
TBR-2004	: Türkiye Beslenme Rehberi-2004
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
YF	: Yeme Farkındalığı
YFÖ-30	: Yeme Farkındalığı Ölçeği
$\bar{x}$	: Ortalama
%	: Yüzde
n	: Sayı
SS	: Standart Sapma

TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. DSÖ'ye göre BKİ Sınıflandırması.....	24
Tablo 4.1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri	28
Tablo 4.2. Katılımcıların antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite durumları	32
Tablo 4.3. Katılımcıların öğün tüketimlerine ilişkin bilgiler	33
Tablo 4.4. Katılımcıların Türkiye Beslenme Rehberine göre tüketim durumları	34
Tablo 4.5. Katılımcıların Sezgisel Yeme Ölçeği - II ve Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanları.....	37
Tablo 4.6. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, fiziksel aktivite (FA) durumları ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması	38
Tablo 4.7. Katılımcıların öğün tüketimi, FA durumu ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması	40
Tablo 4.8. Katılımcıların FA ile sezgisel yeme ve alt segmentlerinin BKİ ve FA'ya göre karşılaştırılması	42
Tablo 4.9. Katılımcıların besin tüketim sıklıklarına göre yaş, BKİ ve FA ile sezgisel yeme arasındaki ilişki.....	45
Tablo 4.10. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile yeme farkındalıklarının karşılaştırılması	52
Tablo 4.11. Katılımcıların öğün tüketimi ve iştah durumu ile yeme farkındalıklarının kıyaslanması	54
Tablo 4.12. BKİ Gruplarına FA gruplarına göre Yeme Farkındalığı skorlarının kıyaslanması	56
Tablo 4.13. Katılımcıların Besin Tüketim Sıklığı ile Yeme Farkındalığı arasındaki ilişkiler.....	57
Tablo 4.14. Yaş, BKİ ve ölçeklerden alınan puanların birbiriyle ilişkisi.....	64
Tablo 4.15. Katılımcıların beslenme durumuna göre sezgisel yeme ve yeme farkındalığı arasındaki ilişki	68
Tablo A.1. Besin Tüketim Sıklığı Form Tablosu.....	104

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 2.1. Açlık ve Tokluk Çizelgesi (Monroe, 2015).....	16
Şekil 4.1. Yaş Grupları	29
Şekil 4.2. Öğrenim Düzeyleri	29
Şekil 4.3. Mesleki Durumları.....	30
Şekil 4.4. Gelir Durumları	30
Şekil 4.5. Sigara Kullanımları.....	31
Şekil 4.6. Alkol Tüketimleri	31

ÖZET

YETİŞKİN KADINLARDA SEZGİSEL YEME SIKLIĞI VE BESLENME DURUMLARI İLE YEME FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

Farkındalıklı yeme ve sezgisel yeme birbirleriyle sık karışan ve birbirlerinden ayırımı zor olan kavramlardır. Sezgisel Yeme (SY) açlık-tokluk iç göstergeleri ile dış uyaranlardan kaynaklanan enerji alımını en aza indiren bir model iken Yeme Farkındalığı (YF), yemek yerken bireyin kendi hisleri ile ilgili durumlardır. Aslında bu bireyin yeme eyleminin farkındalığını gösterir. Bu noktadan yola çıkarak bu çalışma yetişkin kadınlarda besin tüketimi ile sezgisel yeme ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışma 18-65 yaş arası yaş ortalamaları $29,40 \pm 10,11$ yıl, beden kütle indeksi ortalaması $23,57 \pm 4,40$ kg/m² olan gönüllü 385 kadın ile yürütülmüştür. Veriler araştırmacının hazırladığı anket formu (Ek-3) ile birebir görüşülerek toplanmış, ayrıca “Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2)” ve “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)” uygulanmıştır. Katılımcıların hesaplanan besin tüketim miktarları Türkiye Beslenme Rehberi-2004 (TBR-2004) verilerine göre yetersiz, normal, fazla olmak üzere üç gruba ayrılarak değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda katılımcıların yeterli beslendikleri bulunmuştur. Katılımcıların ölçek puanları ortalamalarına göre orta düzeyde sezgisel yeme ($3,17 \pm 0,36$) ve yeme farkındalığında ($2,75 \pm 0,62$) oldukları saptanmıştır. Sezgisel yiyici bireylerde eğitim düzeyi arttıkça “fiziksel sebepler” ile yeme puanı arasında negatif bir anlamlılık ($p=0,02$), “Beden Yiyecek Seçimi Uyumu” ile öğrenci ve çalışanlar arasında pozitif anlamlılık ($p=0,01$), fiziksel aktivite ile “Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme” arasında ise pozitif yönde anlamlı ($p=0,002$) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Grubun sezgisel yeme puanları ile besin tüketimleri incelendiğinde; kurubaklagil tüketimi ile sezgisel yeme arasında ileri derecede anlamlı negatif bir ilişki ($p=0,005$), etli sebze yemeği ile de zayıf ($p=0,03$) pozitif yönde, katı yağ ve tatlı tüketimi arasında ileri derecede (sırasıyla $p=0,001$ ve $p=0,04$) pozitif yönde bir anlamlılık bulunmuştur. Yeme farkındalığında ise eğitim durumları ile “Disinhibisyon” arasında anlamlı ($p=0,01$), iştah ile “Odaklanma” arasında ileri derecede anlamlı ($p=0,03$) negatif, BKİ ile “Yeme Disiplini” arasında ileri derecede ($p=0,02$) pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Besin tüketim durumları ile yeme farkındalığı arasında; kırmızı et ve su arasında zayıf (sırasıyla $p=0,02$, $p=0,03$) negatif yönde, pirinç ile çok güçlü ($p<0,001$) negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Besin tüketimi ile her iki ölçek arasındaki ilişki araştırıldığında ise, sadece yeterli miktarda ekmek yiyenlerin yeme farkındalığı puanının yetersiz yiyenlere göre daha yüksektir ($p<0,05$). İstatistiksel açıdan anlamlı sonuçlar bulunmasına rağmen, bu sonuçlar arasında örneklem kapsamında bir bağlantı kurulamamıştır. Bu doğrultuda bu konuda daha büyük ölçekli her iki cinsiyetide kapsayan çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: *Beslenme, Sezgisel Yeme, Yeme Davranışı, Yeme Farkındalığı*

ABSTRACT

INVESTIGATION OF INTUITIVE EATING FREQUENCY AND NUTRITIONAL STATUS AND MINDFUL EATING IN ADULT WOMEN

Mindful eating and intuitive eating are concepts that are often confused with each other and are difficult to distinguish from each other. While Intuitive Eating (IE) is a model that minimizes energy intake caused by internal hunger-fullness indicators and external stimuli, Eating Awareness (EA) is the situation related to the individual's own feelings while eating. In fact, this shows the individual's awareness of the act of eating. Based on this point, this study was planned to examine the relationship between food consumption and intuitive eating and eating awareness in adult women. The study was conducted with 385 volunteer women between the ages of 18-65, with an average age of 29.40 ± 10.11 years and an average body mass index of 23.57 ± 4.40 kg/m². Data were collected through one-on-one interviews using a questionnaire form prepared by the researcher (Appendix-3), and also the "Intuitive Eating Scale (IEA-2)" and "Eating Awareness Scale (EA-30)" were applied. The calculated food consumption amounts of the participants were evaluated according to the data of Turkey Nutrition Guide-2004 and divided into three groups as insufficient, normal and excessive. As a result of this evaluation, it was found that the participants were nourished adequately. According to the average scale scores of the participants, it was determined that they had a moderate level of intuitive eating (3.17 ± 0.36) and eating awareness (2.75 ± 0.62). As the level of education of intuitive eaters increased, a negative significance relationship ($p=0.02$) was found between "physical reasons" and eating score, a positive significance relationship ($p=0.01$) was found between "Body Food Choice Compatibility" and students and workers, and a positive significance relationship ($p=0.002$) was found between physical activity and "Reliance on Hunger and Fullness Cues". When the intuitive eating scores and food consumption of the group were examined; A highly significant negative relationship ($p=0.005$) was found between legume consumption and intuitive eating, a weak ($p=0.03$) positive relationship with meat and vegetable dishes, and a highly significant ($p=0.001$ and $p=0.04$) positive relationship between solid fat and sweet consumption. In terms of eating awareness, a significant ($p=0.01$) negative relationship was found between education status and "Disinhibition", a highly significant ($p=0.03$) negative relationship between appetite and "Focus", and a highly significant ($p=0.02$) positive relationship between BMI and "Eating Discipline". A weak ($p=0.02$, $p=0.03$) negative relationship was found between food consumption status and eating awareness, a very strong ($p<0.001$) negative relationship was found between red meat and water, and a very strong ($p<0.001$) negative relationship was found with rice. When the relationship between food consumption and both scales is investigated, the eating awareness score of those who only eat enough bread is higher than those who eat insufficiently ($p<0.05$). Although statistically significant results were found, a connection could not be established between these results within the sample. In this direction, larger scale studies covering both genders are needed on this subject.

Keywords: *Eating Awareness, Eating Behavior, Intuitive Eating, Nutrition*

1. GİRİŞ

Yiyecek seçimleri ve yeme davranışları çok çeşitli faktörlerden etkilenir. Bunlar ; genler, hormonlar, dini inançlar, ruh hali, medya ve çevre gibi faktörlerdir. Yeme davranışı ile gıda alımı arasında önemli bir ilişki vardır (Van Strien et al., 2013).

Geleneksel diyet tavsiyeleri öncelikle yemek yemenin sağlıkla ilgili nedenlerini ele alır. Yaşam tarzı sağlık sonuçları, bireylerin neden yedikleri konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olunarak ve bireylerin sağlık ve sağlık dışı amaçlarla yemeyi uzlaştırma becerileri artırmaları için desteklenerek iyileştirilebilir (Sorensen et al., 2019). Sezgisel yeme, son yıllarda literatürde artan ilgi gören diyetle umut verici bir alternatiftir (Van & Drinkwater, 2014). Bununla birlikte, besin, beden ve fiziksel aktivite (FA) ile olumlu bir ilişkiyi teşvik eder (Tribole & Resch, 2012).

Genellikle duygusal veya dış ipuçlarından ziyade fiziksel açlık ve tokluk sinyallerine yanıt olarak yemek yemek olarak tanımlanırken, aynı zamanda açken yemek yemeye ve arzulanan yiyecekleri yemeye koşulsuz izin vermek olarak tanımlanır (Tribole & Resch, 2012). Koşulsuz yeme izni, herhangi bir yiyeceği yasaklamadan, o anda istenen yiyeceği yemesine izin vermeyi yansıtır. Duygusal nedenlerden ziyade fiziksel nedenlerle yemek yemek, olumsuz duygulara yanıt olarak değil, fiziksel olarak açken yemek yeme yeteneğidir.

Açlık ve tokluğun sinyallerine ve farkındalığına güvenerek yemeyi içermektedir (Ruzanska & Warschburger, 2020). İç fizyolojik duyumlara ve ihtiyaçlara uygun olarak yemek yemenin ve farklı yiyeceklerin vücuda nasıl hissettirdiğinin izlenmesinin sağlık ve vücut işleyişini onurlandıran gıda seçimlerine yol açması gerektiği varsayılmaktadır (Tribole & Resch, 2012).

SY müdahaleleriyle ilgili artan literatür, depresyon, anksiyete, vücut memnuniyeti, kendini kabul, yaşam kalitesi gibi psikolojik durumların ortaya çıkmasını azalttığını ve yine bu alandaki sınırlı çalışma, beden kütle indeksi (BKİ) dışındaki kan basıncı, toplam kolesterol ve düşük yoğunluklu lipoproteinler (LDL)

gibi biyokimyasal değerleri de iyileştirebileceğini göstermektedir (Mensing, et al., 2016; Schaefer & Magnuson, 2014; Van Dyke & Drinkwater, 2014).

SY'nin ilkeleri : açlığa ve tokluğa fiziksel sinyaller ile odaklanmayı; yeme için koşulsuz izni; sağlık ve yemekten alınan zevke yönelik besinleri seçmeyi; duygular için yiyecekleri kullanmamayı; beden ağırlığı ve görüntüsü ne olursa olsun bedene saygı duymayı; beden ağırlığını azaltmak için enerji harcamak yerine zevk için fiziksel aktiviteyi artırmayı içermektedir. Beden ağırlığı kontrolüne odaklanmayı önermemektedir (Tribble & Resch, 2012).

Farkındalıklı yeme ise, farkındalık ilkelerini yemeye ve yiyeceğe uygulamayı içerir. Bireyin yemek yediği sırada veya besinin bulunduğu durumlarda fiziksel duyuları ile duygularını yargılamadan farkında olma durumudur (Bennett & Latner, 2022).

Müdahale ortamlarında, dikkatli bir şekilde yemeyi öğrenmek, yemek sırasında dikkat dağıtıcı unsurları azaltmayı ve yemeye yönelik iç ipuçlarının ve yiyeceğin kokusu, tadı ve dokusu gibi gıda ile ilgili duyuların farkındalığını artırmayı içerebilir (Khan & Zadeh, 2014). Kapsamlı araştırmalar, gıda alımının kısıtlanmasını teşvik eden ağırlık verme stratejilerinin uzun süreli ağırlık kaybı ve ağırlık kontrolü için büyük ölçüde etkisiz olduğunu göstermektedir. Ayrıca, kısıtlayıcı yeme uygulamaları daha yüksek bir BKİ ile ilişkilendirilmiştir (Bruce & Ricciardelli, 2016).

SY, bireylerin ne, ne zaman ve ne kadar yiyecek yiyecekleri konusunda bilgilendirmek ve açlık-tokluk için biyolojik ipuçlarından ziyade diyet kurallarına ve koşullarına güvendiklerinde, ağırlık kaybı ve yiyeceklerle meşguliyyetin ortaya çıktığını varsayar. Bireyler açlık ve tokluklara karşılık olarak kendilerine koşulsuz yemek yeme izni verdiğinde, beden ağırlığı ve yeme dengelenebilir. SY'nin bir amacı bireyin zayıflama stratejisinden kurtulması ve yiyeceklerle olumlu ilişkiler kurarak ağırlık kaygısının yarattığı davranış değişikliklerinden kurtulmasını sağlamaktır. Bu gerçekteştiğinde ağırlık kaybının sürdürülmesinin sağlanabileceği varsayılmaktadır (Tylka et al., 2019; Ruzanska et al., 2019).

SY'nin gıda alımıyla bağlantısına ilişkin kanıtlar yetersizdir. Planlanan bu çalışma sonucunda elde edilmesi planlanan verilerin literatüre kaynak sağlayacağı ve bireylerin fiziksel açlık tokluk duyumlarına göre beslenmelerini geliştirerek beslenme kalitelerini ve yeme farkındalıklarını artırabilecekleri düşünülmektedir. Bu nedenle kadın bireylerin sezgisel yeme sıklığının belirlenmesinin yanında, fiziksel aktivite durumları, antropometrik ölçümleri, besin tüketim sıklıkları gibi yaşam şekillerinin ve yeme farkındalıklarının da değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yeme Davranışı

Besin tüketim davranışı, enerji gereksinmesine bağlı olmadan mevcut gıda ve çevre özelliklerinden etkilenir. Burada duyuşal ve görsel uyarılar önemli belirleyicilerdir. Ayrıca, yeme davranışını sosyo kültürel ve duyuşal hafıza etkilemektedir (Drewnowski, 2009 ; Addessi et al., 2005).

Yeme davranışımız bebeklikten okul çağına kadar hızlı bir şekilde gelişmeye devam etmektedir. Normal gelişim, çocukluk dönemi için aşırı olmayan yeterli ağırlık kazanımına ve yaşam boyu sağlıklı yeme davranışlarının benimsenmesidir. Fizyolojik uyarılar beslenmenin uyarılmasını veya baskılanmasını sağlamaktadır. Yeme davranışının nörofizyolojisinde, nöroendokrin feed-back besleme döngüleri aracılığıyla hipotalamus, beyin sapı, gastrointestinal sistem, pankreas ve yağ dokusu yer almaktadır (Gahagan, 2012).

Besin alımının fizyolojisini anlamak için 3 temel kavramı tanımlamak gerekir; açlık, iştah ve tokluk. Açlık, vücudun ihtiyacı olan enerjinin besinler ile karşılanması için ortaya çıkan fizyolojik his olarak tanımlanmaktadır. Açlık duygusu, midede boşluk, kasılmalar, kazınma, mide bulantısı ve hatta baş ağrısı olabilir. Açlık duygusu, iştah, belirli bir yiyeceğı yeme arzusu veya genel olarak yemek yeme arzusu olarak açıklanmaktadır. Tokluk ise, açlık hissinin engellenmesini içerir ve bir öğünle diğeri arasındaki süreyi belirlemektedir. Doyma hissinin süresi, tüketilen gıdanın hacmine ve bileşimine bağlı olarak değişmektedir (Eguilaz et al., 2018). Birçok faktör, genel olarak yeme davranışının karmaşıklığına ve belirli yeme davranışlarının sergilenmesine katkıda bulunmaktadır. Ghrelin ve Leptin, besin alımını ve sonlandırılmasını düzenleyen çevresel sinyalleri entegre ederek, merkezi sinir sistemindeki hipotalamik çekirdekleri devreye sokarak metabolizma ve enerji dengesini düzenlemede rol oynayan iki temel hormondur (Selene et al., 2021).

Yemekten önce mide ve gastrointestinal sistemden salgılanan Ghrelin, Nöropeptid Y ve Agouti ilgili protein nöronları uyararak gıda alımını teşvik etmektedir (Mills et al., 2019; Patterson et al., 2011).

Yemekten sonra insülin, peptid YY ve Leptin, oreksinin salınımını azaltarak iştahı engeller (Gahagan, 2012). Ayrıca, Leptinin önemli anoreksijenik etkileri vardır (Mills et al., 2019).

Üç farklı yeme davranışı tarzı tanımlanmaktadır; kısıtlı, duygusal ve dışsal yeme. Kısıtlı yeme, gıda alımının kısıtlanmasını içermektedir. Şekil ve ağırlık açısından benliğin yargılanması gibi görünüşle ilgili değerlendirme süreçleri ve bilişler tarafından yönlendirilmektedir (Alberts et al., 2012). Kısıtlanmış yiyciler, bilişsel öz kontrolleri zayıfladığında aşırı yeme eğilimindedir (Koenders & van Strien, 2011).

Dış yeme, iç açlık ve tokluk sinyallerini dikkate almadan, dış ipuçlarına yanıt olarak yemektir. Genellikle dışarıdan yemek yiyen bireylerin stresli durumlarda atıştırma olasılığı daha yüksektir ve düşük öz değer duygularına sahiptir (Alberts et al., 2012). Kısaca, dış yeme fiziksel belirtiler yerine çevreden gelen uyaranlar ile ilgilidir.

Duygusal yeme ise, dıştan gelen uyaranlar ile ortaya çıkmakta, yani hoş giden yiyecekleri görmek veya koklamak gibi besin uyaranlarına karşı aşırı yemeye sebep olmaktadır (Van Strien, 2018). Duygusal yeme, özellikle olumsuz duygulara bir tepki olarak açlık durumundan bağımsız olarak ortaya çıkmaktadır (Ferrell et al., 2020). Fizyolojik açlık yerine duygusal durumun tetiklediği otomatik bir yeme görülmektedir (Evgin & Kılıç, 2023; Ling & Zahry, 2021). Olumsuz duyguları bastırmak için yemek yeme, geçici bir olumlu ruh hali sağlar (Favieri et al., 2021). Duygusal yeme, olumsuz duyguları deneyimlemekten bir kaçış olarakta algılanabilirken, farkındalık, duygulara yaklaşma ve deneyimleme istekliliğini de teşvik etmektedir. Bu sebeple farkındalık uygulamalarının duygusal yeme gibi kaçışa dayalı başa çıkma tutumunun azaltmasına yardımcı olabilir (Alberts et al., 2012).

2.2. Diyet Yapma - Yeme Davranışı İlişkisi

Ağırlık fazlalığı ve obezite prevalansı günden güne artmaya devam etmektedir. Ağırlık kaybı için uygulanan geleneksel yöntem; besin alımını azaltmak ve fiziksel aktivite yani egzersiz yapmayı artırmaktır (Dyke et al., 2014).

Yapılan çalışmalar, konvansiyonel diyet uygulamalarında amacın ağırlık kaybı olmasına rağmen, uzun vadede etkili olmadığı ve zaman içinde verilen ağırlığın geri kazanıldığını göstermektedir (Mann et al., 2007; Dansinger et al., 2007). Geleneksel beslenme girişimleri ile sıklıkla gelişen ağırlık kaybı fiziksel ve duygusal sağlık problemlerine ('yo-yo sendromu' gibi) de sebep olmaktadır (Dyke et al., 2014).

Başarısız ağırlık kaybı denemelerinin, düşük benlik saygısına ve depresyona yol açtığı varsayılmaktadır (Heatherton & Polivy 1992). Ağırlık kaybı programlarında ağırlıkta görülen dalgalanmaların sıklıkla yaşanması yeme bozuklukları için bir risk faktörü oluşturmaktadır (Mann et al., 2007; Cachelin & Regan 2006; Gillen et al., 2012; el PK et al., 2007).

Bu konuda yapılan çalışmalarda, kısıtlayıcı beslenme davranışlarının, iç açlık sinyallerine duyarlılığı azalttığı ve dış ipuçlarına olan güveni artırdığı görülmüştür (Denny et al., 2013; Gödde et al., 2022; Hazzard et al., 2021; Long et al., 2016). Ayrıca, artan besin meşguliyeti, aşırı yemeye ve 'diyet döngüsüne' pozitif bir katkıda bulunabilir (Field et al., 2004; Policy & Herman, 1985).

Dış ipuçlarına olan güvenin artmasının aşırı yemeye sebep olduğu ve diğer faktörlerin yanı sıra ağırlık kazanma riskini artırdığı düşünülmektedir (Herman & Mack 1975; Koenders & van Strien 2011).

Leong ve ark, kadınların uyguladığı ağırlık kontrol yöntemlerinin etkinliği ve yeme davranışı üzerindeki etkilerini belirlemek amacıyla 40-50 yaş arası 1601 Yeni Zelandalı kadın bireyi incelemişlerdir. Katılımcıların demografik özellikleri, boy, ağırlık, yeme alışkanlıkları, tıknırcasına yeme ve sezgisel yeme tutumları hakkında bilgileri 3 yıl boyunca toplamışlardır. Sonuçta, kadınların ağırlık kontrol yöntemlerinin ağırlık değişiminde etkili olmadığını, açlık ve tokluk sinyallerini tanıma yeteneğini azalabileceğini ve aşırı yeme riskine sebep olabileceğini göstermişlerdir (Leong et al., 2016).

Bu kanıtlar, ağırlık kaybı için uygulanan beslenme programlarının sürdürülebilir bir strateji olmadığını ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmediğini bildirmişlerdir (Leong et al., 2016).

2.3. Sezgisel Yeme

SY, 1995 tarihinde iki diyetisyen tarafından kronik diyetlerin önüne geçebilmek adına ve yemekten zevk almanın bir yolu olarak geliştirilmiştir (Kerin et al., 2019; Tylka 2019).

Sadece enerji alımını kısıtlayan beslenme programları uzun süreçte beden ağırlığının kontrolünde başarısızdır ve çoğunlukla düzensiz yemeye neden olmaktadır. Bu nedenle, bazı uzmanlar 'sezgisel yeme' kavramını bu ağırlık kontrolü için etkili olacağını ifade etmektedirler (Van Dyke et al., 2014).

SY, bireyin duygusal ve dış ipuçlarından ziyade, fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarına güvenerek, diyet/pehriz zihniyetini reddetmesini sağlayarak, besin ve bedeni arasında olumlu bir ilişki kurmaya yönelten bütüncül bir yaklaşımdır (Tribole & Resch 1995). SY yaklaşımında önemli olan "İyi" ve "kötü" yiyecek ayrımı yapmadan yiyeceklerine karar vermek için bedenlerine güvenmeleri amaçlanmaktadır (Tylka & Kroon Van Diest, 2013).

Sezgisel yemede; bireyler bedenlerini dinlerse beslenme sağlığını ve kendisine uygun olan beden ağırlığını koruması için yemesi gereken yiyeceğin miktarını ve çeşidini özünde bulacağına inanmaktadır. Bu kavrama 'beden bilgeliği' de denilmektedir (Bacon et al., 2005). Sezgisel yiyen bireyler genel olarak acıktığı zaman yemek yer ve doydukları zaman bırakırlar. Bireylerde sağlık sorunları olmadıkça yenilecek yiyeceklerde kısıtlama yapılmaz, çünkü bedenin içgüdüsel olarak dengeli besinleri seçeceğine inanılmaktadır (Van Dyke & Drinkwater, 2014).

Bu yeme yaklaşımı daha düşük depresif semptomlar, daha yüksek benlik saygısı, daha yüksek beden memnuniyeti ve daha az düzensiz yeme davranışları ile ilişkilendirilmektedir (Hazzard et al., 2021).

SY, fiziksel açlık/tokluk ipuçlarının, yemeklerin tatlarının/kokularının farkında olmak gibi farkındalıklı yemenin bazı yönlerini içerir isede bireyin diyet karşıtı bir yaklaşım benimsemesini, bedenini onurlandırmayı, ona saygı duymayı ve bedenine güvenmeyi de teşvik etmektedir (Barrada et al., 2018; Tribole & Resch,

2012). Ayrıca, yemeyle ilgili yargılayıcı düşüncelerin farkındalığının artması, yiyecekler ile ilgili suçluluk ve yoksunluk duygularının ortadan kalkması, tokluk hislerine bilinçli tepkiler verilmesi, duygusal yemenin azaltılması ve fiziksel aktiviteden keyif alınması sezgisel yemenin kazandırdığı diğer olumlu etkilerdir (Tribole & Resch, 2012).

Bu yaklaşım aslında diyet karşıtıdır. Bireyin doğal ağırlığının ortaya çıkışı ve sürdürülmesi için uygulanan, sadece ağırlık kaybına odaklanmayıp kişinin yiyecekler ve bedeni arasındaki ilişkinin pozitif yönde gelişmesine yardımcı olmaktadır (M. Loo et al., 2023; Tribole & Resch, 2012).

Daha sezgisel bir yeme şeklini benimsemenin önündeki en önemli potansiyel engel, diyet kurallarını ve “yasak” besin listelerini bırakmanın, ağırlık kazanımı ile bu tür besinlerin tüketiminin artmasına yol açabileceği endişesi olabilir. SY beden bilgeliğini yani ne zaman, ne ve ne kadar yiyeceklerini belirleme konusunda rehberlik etmesi için beden sinyallerine güvenme düşüncesiyle, sağlığı onurlandıran besin alımlarına yönelmesidir (Tribole & Resch, 2012; Carbonneau et al., 2017).

SY doğuştan sahip olduğumuz açlığın ve tokluğun ipuçlarına yanıt verilmesi yani, tüketilen yiyecekler üzerinde kısıtlama olmaksızın açken yenilip, doyduğunuzda bırakılmasıdır. Bu konudaki bir diğer engelde SY sinyallerinin göz ardı edilmesine neden olan çevresel baskıdır (Bacon et al., 2005).

Araştırmacılar, insanın doğuştan iç ve dış ipuçlarına sahip olarak doğduğunu öne sürmektedirler. Ayrıca, iç açlık ve doygunluk ipuçlarına yanıt vererek enerji alımını doğuştan düzenleme yeteneğinin, özellikle ebeveyn kontrolü ve mesajlar gibi çevresel baskılar ile odak değişikliği nedeniyle bozulabileceğini göstermektedir. Bir çocuğun ne zaman ne ve ne kadar yediğine dair ebeveyn kontrolü, o çocuğun enerji alımına dair kendi kendine düzenleme yeteneğini olumsuz etkilemektedir. Örneğin, düzenli olarak ‘tabaklarını temizlemeye’ teşvik edilen çocuklar, kendi fiziksel doygunluk hisleri yerine doygunluğu tabaklarının temizliğiyle ilişkilendirilmesine neden olacaktır. Yemek yeme ve ağırlık ile ilgili durumlar çocuğun yeme davranışını etkileyebilir. Örneğin, bazı yiyeceklerin yasaklanması çocuklar için daha cazip hale gelmesine veya aşırı ısrar ile tüketime yönltilmesi, çocuğun reddetmesine neden olabilir. Çocuğun yemesi üzerindeki bu tür kısıtlama ve baskı, yaşamın ilerleyen dönemlerinde iç açlık ve tokluk ipuçlarının gelişmesine engel olabilir. Özellikle, bu iç

sinyallerin dış ipuçları veya motive edicilerle değiştirilmesinin ağırlık kazanımı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Denny, Kara N et al., 2013).

2.4. Sezgisel Yemenin Alanları

SY'nin dört temel alanı olduğu savunulmaktadır: (a) açken ve hangi yiyeceğin istendiğini "yeme için koşulsuz izin"; (b) "duygusal değil fiziksel sebeplere dayalı yemek"; (c) "iç açlık ve tokluğa güvenmek"; (d) "kişinin sağlığını onurlandırmak " veya "beden-besin seçimi uyumu "(Bacon et al., 2005).

2.4.1. Koşulsuz Yemek Yeme İzni

Koşulsuz yemek yeme izni, açken yeme isteğini ve belirli yiyecekleri yasaklamayı reddetmektedir (Tribole & Resch, 2020).

2.4.2. Fiziksel Olarak Yemek Yeme

Fiziksel yeme, can sıkıntısı, kaygı, yalnızlık gibi duygular için bir başa çıkma tepkisi olarak değilde fiziksel açlık için yemek yemeyi savunmaktadır (Tribole & Resch, 2020).

2.4.3. İç Açlık ve Tokluk İpuçlarına Güvenmek

Bu davranış hali; bireyin kendisine rehberlik etmesi için açlık ve tokluk ipuçlarına olan güveni göstermektedir (Tribole & Resch, 2020).

2.4.4. Beden-Besin Seçimi Uyumu

Beden-besin seçimi uyumu, tat tercihlerini, sağlığı ve işlevselliği onurlandıran besin seçimlerini teşvik eden 'nazik beslenme 'kavramını içermektedir (Tribole & Resch, 2020). Ayrıca, bireylerin bedenlerini dinlemesi, sağlıklarını onurlandıracak ve kendilerine uygun olan beden ağırlığını koruyacak besinlere yöneleceği durumdur.

2.5. Sezgisel Yeme Prensipleri

Sezgisel yeme bir prensipler silsilesi olup on prensipten oluşur,

2.5.1. Diyet Zihniyetini Redetmek

Ağırlık kaybı için yanlış umut veren diyetler bırakılmalıdır. Bir beslenme programı, bırakıldığında ve verilen ağırlıkların geri alınması kişinin başarısız olduğu demek değildir. Köşede yeni bir beslenme programı olduğu umudundan kurtulana kadar, sezgisel yeme tam olarak olarak benimsenemez (Tribole & Resch, 2020).

2.5.2. Açlığı Onurlandırma

Bedenin yeterli enerji ve besin öğelerine ihtiyacı bulunmaktadır. Yeterli enerji alınmaması açlık gibi bir dürtü tetiklenerek aşırı yemeye sebep olabilmektedir. Aşırı açlık seviyesinde bilinçli yeme yaklaşımı faydasız olacaktır. Açlık sinyallerini onurlandırarak bedene ve besinlere olan güvenin yeniden inşa edilmesine başlanabilmektedir (Tribole & Resch, 2020).

2.5.3. Yiyecekler ile Barışma

Besinler ile savaşıma bırakılmalıdır! Birey kendisini yemek ve yiyecek için kısıtlamamalı ve özgürce izin vermelidir. Bazı besin gruplarını yememesi gerektiğini söylüyorsa yoğun yoksunluk duygularını teşvik edecek hatta kontrol edilemeyen aşermeler ve tıknırcasına yemek yemeye sebep olabilir. Yasaklı yiyecekleri yeme izninin verilmesiyle eğer o yiyeceğe karşı yoğun bir istek varsa, bu aşırı yeme ve suçluluk hislerine yol açacaktır (Tribole & Resch, 2020).

2.5.4. Yiyecek Polisine Karşı Çıkma

İçten gelen ses bazı besinlerin “iyi” bazılarının ise “kötü” olduğunu söylediğinde bu sese karşı çıkılmalıdır. Diyet kültürü mantıksız kurallar yaratabilir. Yiyecek Polisi, diyetin yarattığı bu kuralları kontrol etmekte; olumsuz sözler, umutsuz cümleler ve suçluluk hisleri yaratan suçlamalar duyulabilmektedir. Yiyecek Polisinin sesinin bastırılması sezgisel yemeye geçişte anahtar rol oynamaktadır (Tribole & Resch, 2020).

2.5.5. Tokluğu Hissetmek

Aç olunmadığına dair beden sinyalleri dinlenebilmeli, tokluk hislerine odaklanılmalıdır. Bir yemeğin ortasında ara vermek ve kendine yemeğin lezzetini nasıl bulduğuna ve tokluğun hangi seviyede olduğu sorgulanmalıdır (Tribole & Resch, 2020).

2.5.6. Memnuniyet Faktörünü Keşfetmek

Zevk ve tatmin duygusu, varoluşun temel armağanlarından biri olup yemek yerken bu duyguları hissetmeye izin vermek, memnun ve tatmin olma hissinin tadını çıkarmaya neden olur. Bu duygunun ve hazzın yaşanması “yeterlilik” olarak tanımlanabilir (Tribole & Resch, 2020).

2.5.7. Yiyecekleri Kullanmadan Duygular ile Başetme

Birey kendine karşı nazık olmalıdır. Kaygı, yalnızlık, can sıkıntısı ve öfke gibi duyguların yemek yemek ile düzeltilmesi söz konusu değildir. Bu durum sadece kısa vadeli bir dikkat dağılımına neden olur. Ancak hiçbir sorun düzelmeyeceği gibi, hatta uzun vadede bu duygusal yemeler suçluluk ve pişmanlık hissettirecek, sonuçta hem rahatsız edici duygular hem de duygusal yemeler ile baş etmek zorunda kalınacaktır (Tribole & Resch, 2020).

2.5.8. Bedene Saygı Gösterme

Herkes genetik olarak benzersiz kabul edilmelidir. Ayakkabı numarasından daha küçük bir numaraya girebileceğini düşünmek gibi beden ölçüsünde de böyle bir beklentiye girmek gerçekçi değildir ve rahatsız hissettirecektir. Bedene saygı duymak, bireyin kendini kim olunduğu hakkında daha iyi hissetmesine yardımcı olacaktır. Gerçekçi olmamak veya şekli ve bedeni aşırı derecede eleştirmek, diyet zihniyetini reddetmeyi zorlaştıracaktır (Tribole & Resch, 2020).

2.5.9. Egzersiz Yapma- Farkı Hissetme

Fiziksel olarak aktif olmanın yarattığı farkın hissedilmesi önemlidir. Egzersizin enerji harcamasına etkisi değil, sadece bedeni hareket ettirmenin hissettirdiklerine odaklanılmalıdır. Spordan sonra bireyin kendini ne kadar enerjik

hissettiğine odaklanmak daha sürdürülebilirdir. Eğer, tek amaç ağırlık kaybıysa; bu sürekliliği sağlamak için motive etmeyecektir (Tribole & Resch, 2020).

2.5.10. Sağlığını Onurlandırma- Nazik Beslenme

Damak zevkini ve sağlığı onurlandıran yiyecekler seçilmelidir. Mükemmel yemeye odaklanılmamalıdır. Tek bir atıştırma, tek bir öğün veya bir günlük öğün düzeninden dolayı aniden sağlıklı olunmaz, ağırlık kazanılmaz veya besin eksikliği yaşanmaz. Önemli olan rutinde neler yenildiğidir. Mükemmel olmak yerine ilerlemeye odaklanılmalıdır (Tribole & Resch, 2020).

2.6. Sezgisel Yemmenin Beslenme Kalitesi ile İlişki

Besin alımının sağlık üzerinde önemli etkileri vardır. Yeme davranışının besin alımı ile nasıl ilişkili olduğunun anlaşılması çoğu hastalığı önleyerek sağlığı geliştirebilir. SY içinde pek çok pozitif koruyucu unsur içerdiği için sağlık üzerinde de olumlu etkisinden bahsedilebilir (Bruce & Ricciardelli, 2016; Clifford et al., 2015; Van Dyke & Drinkwater, 2014). Bu yaklaşımlar klinisyenler tarafından sıklıkla kullanılmaktadır. SY ve besin alımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar tutarsız olduğu için bu konuda yeni çalışmalara ihtiyaç vardır (Jackson et al., 2022).

Tribole ve Resch (2012) tarafından tanımlanan SY'nin “kendinizi iyi hissetmenizi sağlarken sağlığını ve damak zevkinizi onurlandıran yiyecek seçimlerinin yapılması, bireyin kısıtlanmış yiyeceklerle karşı aşırı yeme eğilimini de azaltacaktır (Herman & Polivy, 1983). Duygusal yiyenler daha yağlı veya tatlı yiyecekler tüketme eğiliminde olduğundan, kısıtlama ve duygusal yemede azalmalar sezgisel yiyicilerin bu tür yiyecekleri daha az tüketmelerine neden olacaktır (Oliver, Wardle, & Gibson, 2000).

2.7. Sezgisel Yemmenin Fiziksel Sağlık ile İlişkisi

Bacon ve ark. tarafından kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, çalışma grubu kronik diyet yapanlar ve sezgisel yiyenler olarak ikiye ayrılmıştır. 2 yıllık takip sonucunda sezgisel yiyen grupta BKİ’de fark anlamlı olmamasına rağmen total kolesterol ve LDL düzeylerinde anlamlı bir düşüş görülmüştür (Bacon et al., 2005).

Açlık-tokluğa yanıt olarak yeme ile BKİ arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada, 40-50 yaş arası Yeni Zelandalı 1601 kadının SY durumu değerlendirilmiş açlık -tokluk sinyallerine göre yemek yiyen kadınların BKİ'si daha düşük bulunmuştur (Madden et al., 2012).

Orta yaş kadınlarda, menapoz sürecinde önemli fizyolojik ve yaşam tarzı değişiklikleri gözlemlenmektedir. Bu değişiklikler, toplam vücut yağı ve abdominal adipozitenin artmasına sebep olmaktadır. Orta yaştaki bireylerde adipozite artışı ile kronik hastalıklar arasında bir ilişki vardır. Owens ve ark. sezgisel yeme ve adipoz doku arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın örneklemini 40 ila 64 yaş aralığındaki 116 kadından oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçları, daha yüksek sezgisel yemenin daha düşük toplam vücut yağ yüzdesi ve daha düşük abdominal adipozite ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Owens et al., 2023).

Hawks ve ark. tarafından yapılan çalışmanın örneklemini 205 üniversiteli kadın öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılarda açlık kan glikozu, total kolesterol, yüksek yoğunluklu lipoproteinler (HDL), LDL, trigliseritler gibi kan değerlerine bakılmıştır. Sezgisel yiyenler ve yemeyenler arasında genel sağlık durumu açısından anlamlı farklılıklar bulunmasına rağmen, sezgisel yeme puanı yükseldikçe HDL seviyelerinde de buna paralel olarak yükseldiği yine sezgisel yeme puanı arttıkça BKİ, vücut yağ oranı, trigliserid seviyelerinde ise azalma yani kardiyovasküler riskin azaldığı bulunmuştur (Hawks et al., 2005).

2.8. Yeme Farkındalığı (YF)

Farkındalık, "deneyimin nasıl olması veya olmaması gerekliliğini yargılamadan şu andaki deneyimi kabul ederek dikkatli bir şekilde odaklama uygulamasıdır" (Kabat- Zinn, 1990). Farkındalık terimi, Budist psikolojinin dili olan Pali'den türetilen "farkındalık" anlamına gelen Sati ve "açık anlama" anlamına gelen iki kelimenin birleşiminden gelmektedir. Farkında olmanın ve olanlara dikkat etmenin bir yolunu göstermektedir. En genel tanımıyla "olanlara sabırla ve özenle dikkat etmek" anlamına gelmektedir ve meditasyon pratikleri ile geliştirilmektedir. Kabat-Zinn'e göre, farkındalık meditasyonu, "zihin dolaşmasını" azaltmak için "kasıtlı" ve "dikkatli" bir zihin durumu geliştirerek bu zihin durumunu ele almaktadır (Grecucci et al., 2015).

Farkındalık programları, stres, kronik ağrı, anksiyete bozuklukları ve kanserden muzdarip kişilerin sağlık sonuçlarını iyileştirmek için kullanılmıştır (Lofgren, 2015).

Farkındalık, literatürde birçok farklı şekilde işlevselleştirilmiştir (Quaglia et al., 2015). Farkındalığı tanımlarken karşımıza iki özelliği yani iki varsayım ortaya çıkmaktadır. İlki; bireyin dikkatini şundaki odaklanmasıdır. İkincisi ise; bireyin deneyimine karşı kabul edici bir tutumu benimsemesidir. Bu deneyime karşı meraklı, mesafeli ve tepki vermeden yönelmeyi içermektedir (Creswell, 2017). Geçici anların farkındalığı ve kabulü, kişinin otomatik düşüncelerin ve olaylara otomatik reaktiviteyi bilinçli ve daha sağlıklı tepkilerle değiştirmesini sağlamaktadır (Sears & Kraus, 2009).

Farkındalıklı yeme, sağlıksız yeme davranışları, sağlıklı ağırlık kontrolü ve kaybına yönelik ortaya çıkmış olan bir yaklaşımdır (Lofgren, 2015). Sürecin tamamen farkında olarak; hazzı, açlığı, tokluğu ve yemek arzusunu etkileyen iç ve dış durumları fark ederek, yemek yemektir (Kristeller & Epel, 2014). Farkındalık uygulamaları, yeme alışkanlıklarını yiyeceğin şekli ve kokusu gibi dış faktörlerden uzaklaştırmaya, iştah gibi iç faktörlerin daha fazla önemsenmesine odaklanmaktadır (Pintado-Cucarella & Salgado, 2016; Bennett & Latner, 2022).

Farkındalığın, yeme ile ilgili düşüncelere, duygulara, bedensel duyumlara ve davranışlara uygulanmasıdır (Tapper, 2022). Bireyin yemek yediği sırada veya besinin bulunduğu bir ortamda fiziksel ve duygusal hislerin yargılanmadan fark edilmesidir. (Framson et al., 2009). Gıdaların enerji, karbonhidrat, protein ve yağ gibi besin değerleri ile ilgilenmemektedir. Farkında yeme, neden yemek yediğimiz ile ilgilidir: aç olduğumuz için, yemek vakti geldiği için veya aç olmasak bile belirli bir sosyal durum nedeniyle yemeğe yönelme bu sebepler arasındadır. Bedenimizin ihtiyaçlarını ayırt etmeye ve yeterli yiyecek yiyip yemediğimizi belirlemeye yardımcı olur. Dış faktörlerin yemenin ana nedeni olmadığını kabul ederken, yemeğin şeklinin, kokusunun ve lezzetinin takdir edilmesi de dahil olmak üzere yemekten daha fazla zevk almaya izin verir (Pintado- Cucarella & Salgado, 2016).

Aslında, yemek yemek büyük ölçüde otomatik (refleks) ve farkındalısız bir davranış olarak gerçekleşmektedir. Yemek yeme deneyimini farkındalıklı bir yaklaşım olarak benimsemek, daha sağlıklı seçimler yapma konusunda iç görüye ve ortaya çıkan bilgelige yol açabilir (Kristeller & Epel, 2014). Duygular veya çevresel tetikleyiciler yerine farkındalığı iç sinyallere yöneltmek sağlıklı ağırlık kontrolüne ve beslenme

kalitesinin daha iyi olmasını da açıklar. Refleks olarak yemek yemek veya yeme kararları almak, daha fazla yemeye ve enerji almanın artmasına olanak sağlayabilir. Bunun sebebi, bireyin yediği besinin miktarının farkında olmamasından kaynaklanmaktadır (Lofgren, 2015).

Yeme farkındalığı yaklaşımları bireylerin yeme deneyimleri esnasında yemeğin tadı ve çekiliciği konusunda (yemeğe ne zaman başlayacakları ve ne zaman duracakları konusundaki kararları ve yemek seçimleri hakkında) daha bilinçli olmalarına teşvik etmektedir (Kristeller & Epel, 2014). Bireyin açlık ve tokluk ile ilgili sinyallerinin de farkındalığını artırmaktadır. Kısıtlayıcı ve yargılayıcı yemenin aksine açlık ipuçlarına göre beslenmelerini sağlamaktadır (Shaw & Cassidy, 2021).

Aslında farkındalıklı yeme, aşırı yeme, problemli yeme davranışları ve aşırı yeme isteği gibi obejenik davranışları tedavi etmek için kullanılmıştır. Aynı zamanda bazı çalışmalar yemeye yönelik olumlu tutum ve davranışları artırdığını da göstermektedir (Alberts et al., 2010; Dalen et al., 2020).

2.8.1. Yeme Hızı

Bireyin, yavaş yemesinin sağlanmasının enerji alımını azalttığı düşünülmektedir. Beyinde tokluk sinyallerinin oluşması için belirli bir zaman (yaklaşık olarak 20 dakika) geçmesi ve fizyolojik, kimyasal ve mekanik faktörlerin karmaşık mekanizmaları sonucu tokluk meydana gelmektedir (Nam et al., 2015). Yavaş yeme hızı ile bu sağlanabilmektedir (Cummings & Overduin, 2007). Yiyecekleri çok iyi çiğnemek, yani mekanik parçalanma besinleri emilebilir bileşenlere ayırmaya destek sağlamaktadır. Aynı zamanda, çiğnemek için ayrılan zaman, farkındalığı artırırken, iç sinyalleri tanımlamayı ve yanıtlamayı teşvik etmektedir (Nam et al., 2018).

2.8.2. Açlık ve Tokluk Farkındalığı

Farkındalık, yemek için içsel fiziksel ipuçlarını (açlık ve tokluk) artırmayı, duygusal ve dışsal ipuçlarını azaltmayı amaçlamaktadır (Warren et al., 2017). Yeme hızına ek olarak, açlık ve tokluk ipuçlarını tanımak ve yanıt vermek, bu farkındalıklı yeme ilkesine ulaşmak için önem taşımaktadır (Monroe, 2015). Açlık ve tokluk ipuçlarının farkındalığı, bireylerin porsiyon boyutlarını kontrol etmesini, bilinçsiz

yemeyi ve duygusal yemeyi azaltabilir (Beshara et al., 2013; Framson et al., 2009; Van De Veer et al.,2016).

Farkındalık, farkındalıksız aşırı tüketimi ele almak için olası bir strateji olarak sağlıklı beslenme ve ağırlık kontrolü literatüründe önemli ölçüde dikkat çeken psikolojik bir yapıdır. Farkındalığa dayalı ağırlık kaybı müdahalelerinin başarısının altında yatan mekanizmalar arasında fizyolojik açlık ve tokluk ipuçlarının artan farkındalığı, stresin azalması, olumsuz duygulardan kaynaklı yemenin ve sorunlu yeme davranışlarının azalması yer almaktadır (Beshara et al.,2013).

Birey, yemek yemeye başlamadan önce duygusal duyumlarından dolayı mı yoksa fiziksel açlık belirtisinden mi yediğini değerlendirip tespit etmelidir. Acıkınca yemek yemeli ve aç kalmamalı, tokluk hissi başladığında ise yeme sonlandırılmalıdır. Şekil 1’de gösterildiği gibi ‘Açlık ve Tokluk Çizelgesi’ kullanmak açlık düzeyini belirlemede yardımcı olabilir (Monroe, 2015).



Şekil 2.1. Açlık ve Tokluk Çizelgesi (Monroe, 2015).

1.Şiddetli bir açlık durumudur. Halsiz, enerjisiz ve uzanma ihtiyacı içinde hissedilir.

2.Enerjinin çok azalmıştır ve mide bulantısı hissedilir.

3.Midenin boş olduğu hissedilir ve yemek yemek istenir.

4.Yemek hakkında düşünmeye başlanır ve hafif bir açlık hissi oluşmaktadır.

5.Nötr hissedilir. Yeterli bir seviyede tokluk hissetmeye başlanmaktadır.

6.Tamamen tok hissedilir.

7.Tatmin noktasının ötesindedir ancak henüz rahatsızlık hissedilmeyordur.

8.Rahatsız hissetmeye başlanıldığı bir tokluk seviyesidir.

9.Kendini gerçekten rahatsız ve halsiz hissetmeye başlanır.

10.Tokluğun ötesinde. Fiziksel olarak acı çekiliyordur ve uzanma ihtiyacı hissediliyordur.

Açlık ve Tokluk Çizelgesi, yemek yemeyi bırakıp kendinizi tatmin ve tok hissetmeniz için en iyi zamanı bulmanıza yardımcı olmaktadır. Yemekten önce açlığın 3 seviyesinde ve yemek yedikten sonra tokluğun 6 seviyesinde olması önerilmektedir. Açlık sinyalleri görmezden gelindiğinde veya öğün atlanıldığında açlık seviyeleri 1 ve 2 seviyelerine düşmeye başlar. Bu seviyede olduğunuzun işaretleri sersemlik, gerginlik veya sinirli hissetmek olabilir. Bu seviyede muhtemelen “her şeyi hemen ye ”yönünde güçlü bir dürtü oluşma olasılığı artacaktır (Monroe, 2015).

2.8.3. Porsiyon Boyutları

Enerji alımımız büyük ölçüde tükettiğimiz öğünlerin büyüklüğüne göre belirlenmektedir (Fay et al., 2011). Porsiyon boyutları 1970’lerden bu yana artmıştır. Bu artışın, aşırı kilo alımı ve obezitenin artmasına katkı sağlayan bir faktör olarak gösterilmektedir (Flegal et al., 2012). 3 yaşın üzerindeki çocukların büyük porsiyon boyutlarıyla sunulduğunda daha fazla yiyecek tükettiği gözlemlenmiştir, aynı şekilde yetişkinler de benzer yanıt vermiştir. Bununla birlikte, porsiyon büyüklüğü, gıdanın aşırı tüketimini teşvik edebilecek birçok faktörden sadece biridir (Ello-Martin et al., 2005).

Farkındalısız yeme, porsiyon boyutunun kontrol edilmesinin önünde bir engel olarak görülmektedir ve fizyolojik açlık dışındaki durumlar ile yönlendirilen bilinçsiz aşırı tüketimi ifade etmektedir. Farkındalısız aşırı tüketim çevresel veya dış ipuçlarının (ambalaj boyutu, tabak boyutu gibi) artması ve dikkatin tüketim sırasında azalması (örn yemek yerken başka unsurlar ile ilgilenmek) ile ilişkilendirilmektedir (Beshara et al.,2013).

Daha az yiyecek servis edilmesi, daha küçük tabakların kullanımı ve restoranlarda daha küçük porsiyonların sipariş edilmesi önerilmektedir (Monroe, 2015).

2.8.4. Dikkat Dağıtıcı Unsurlar

Farkındalıklı yemenin bir diğer ilkesi, yemek yeme sırasındaki dikkat dağıtıcı unsurların azaltılmasını kapsamaktadır.

Yapılan çalışmalar, yemek yeme sırasında televizyon izlenmesinin, fazla yağlı gıdaların tüketildiğini, öğün miktarının ve günde alınan enerji miktarının arttığını göstermektedir. Yemek yenilirken dikkatin farklı yerlere yönelmesi, tat duyusu ile doyumluk hislerini farketmeyi azaltmakta ve buda daha fazla yemeye sebep olabilir (Monroe, 2015).

Birçok yemek porsiyon boyutu önceden planlanmıştı. Bu yüzden her zaman dikkati dağılmışken yemek yemek, o yemek sırasında alım miktarını artırmayabilir (Fay et al., 2011).

2.8.5. İlgi Çekici Duyular

Yemek yerken yemeğin duysal özelliklerine dikkat etmek, farkındalıklı yemenin önemli bir özelliğidir (Winkens et al., 2018). Farkındalıklı yemek yeme, "özenli yeme" ve "odaklanmış yeme" olarak da adlandırılmaktadır (Robinson, Kersbergen & Higgs, 2014; Winkens et al., 2018). Tüm duyular örneğin, yiyecek koklamak, yemek görmek, yemeğe dokunmak eşit derecede önemlidir. Bireyin görsel, koklama, tatma ve algılama duyularını kullanarak yemesi zevk aldığı besinleri seçmenin anahtarıdır (Monroe, 2015).

Yemek yeme anında, farkındalıklı yiyen biri dikkati dağılmadan yer ve aceleye getirmez. Birey, yiyeceğin tadını, görüntüsünü, kokusunu, sesini, dokunma duyusunu ve o yiyeceği sağlayan ve servis eden tüm doğal kaynakları tam olarak takdir etmektedir (Fung et al., 2016).

Bu konuda yapılan çalışmalarda, farkındalık uygulamasının ardından yüksek enerjili gıda alımının önemli ölçüde azaldığını bulmuştur (Allirot et al., 2018; Arch et al., 2016; Higgs & Donohoe, 2011; Robinson, Kersbergen & Higgs, 2014; Seguias & Tapper, 2018; Tapper, Seguias & Pathmanathan, 2018).

2.9. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Bireyin sağlık durumunun değerlendirilmesinde besin tüketimi oldukça önemlidir. Bireylerin beslenme durumu, besin ögeleri ihtiyacının karşılanma düzeyini gösterir. Yeterli ve dengeli beslenme için kural alınan enerji ve besin ögeleri ile gereksinim arasında denge olması gerekmektedir. Besin ögelerinin alımı bireyin besin tüketimine bağlıdır ve çevresel koşullar, ekonomi, yeme alışkanlıkları gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Pekcan, 2012).

Beslenme durumunun saptanmasında, bireylerin beslenme durumunu tanımlamak, nedenlerini bulmak ve çözüm yolları üretmek amaçlanmaktadır (Pekcan, 2012).

Bireylerin optimal sağlığı için beslenme durumunun saptanması önem taşımaktadır. Beslenme yetersizliği zaman içinde ilerlemektedir. Erken aşamada fark edilmesi önlem alınmasına ve tedavisine olanak sağlar (Pekcan, 2012).

Beslenme durumunun saptanmasında besin alımı, antropometrik ölçümler, biyokimik ve klinik bulgular, sağlık ve beslenme anamnezi ile psikososyal durum değerlendirmeleridir (Pekcan, 2012).

2.9.1. Tüketilen Enerji ve Besin Ögelerinin Saptanması

Bireylerin beslenmesinin değerlendirilmesinde doğru bir bilgi toplama, kayıt tutma ve değerlendirme yapılmalıdır. Ancak bazı bireyler tükettikleri besinin türünü ve miktarını tam olarak hatırlayamamaktadır (Pekcan, 2012).

Besinleri besin ögelerine çevirmek için besin bileşim cetvelleri kullanılmaktadır. Çoğu zaman besin ögesi alımı $\pm$ %10 doğruluk payı ile bulunmaktadır (Pekcan, 2012).

Bireylerin besin alımının saptanması için 4 yöntem kullanılmaktadır; 1) 24 saatlik besin tüketiminin alınması, 2) besin tüketim sıklığının saptanması, 3) beslenme anamnezi, 4) besin alımının gözlenmesidir (Pekcan, 2012).

2.9.1. Günlük Enerji Durumunun Değerlendirilmesi

Vücudumuzda bazal metabolizma hızı (BMR), fiziksel aktivite ve termogenez (TEF) yolu ile enerji harcanmaktadır. Toplam enerjinin (TEE) büyük çoğunluğu (%50-60) BMR ve %20-30'u FA ile harcanırken, bu harcama kişiden kişiye göre değişkenlik gösterir (Pekcan, 2012).

2.9.1.1. Bazal metabolizma

Vücudun dinlenme esnasında iç organların çalışması için harcadığı enerji miktarıdır. BMR 12 saat açlıktan sonra ölçülürken dinlenme metabolik hızı (RMR) ölçümünün açlık şartı yoktur. BMR 'yi etkileyen birçok fizyolojik ve çevresel faktör bulunmaktadır (Pekcan, 2012).

2.9.1.2. Fiziksel aktivite

FA ve egzersiz birbirleri ile karıştırılan iki farklı kavramdır. FA, enerjinin harcanmasını dinlenme anındaki metabolizma hızının üzerine çıkartan, iskelet kaslarının kasılması sonucunda oluşan beden hareketleridir. Şekli, sıklığı, yoğunluğu, süresi ve uygulama bağlamı ile karakterize edilmektedir (Thivel et al., 2018). Gündelik yaşam içinde kas ve eklem gruplarının kullanılması ve enerji harcaması ile gerçekleşmektedir. FA, kardiyorespiratuar dayanıklılığın korunması ve iyileştirilmesini sağlayan daha uzun yaşam süresi ile ilişkilendirilmektedir (Orhan, 2015). FA kısaca 24 saat boyunca yapılan tüm hareketleri ifade etmektedir.

Egzersiz ise, planlanarak yapılandırılmış tekrarlı hareketlerdir. Fiziksel uygunluğun korunmasını veya geliştirilmesini desteklemektedir (Thivel et al., 2018). Egzersiz, fiziksel zindeliği iyileştirme ve sağlığı sürdürmedeki aktif rolüyle uzun zamandır bilinmektedir. Düzenli olarak yapılan orta şiddetli egzersizler, sağlığı geliştirir ve hastalıklara karşı koruyucu bir önleme strateji olarak görülmektedir (Qiu et al., 2023). Sağlıklı bir yaşam sürecinde yeterli ve dengeli beslenmek kadar düzenli FA de önerilmektedir.

Fiziksel aktivitenin toplam enerji harcanmasına etkisi kişiden kişiye göre değişkenlik göstermektedir. Günlük harcanan FA değerini bulmak için aktivitelerin enerji harcamasına katkısı ile RMR çarpılır (Pekcan, 2012).

Bireylerin 24 saatlik FA düzeyi 5, 15'er dakikalık süreler için kaydedilerek bulunabilir. Ancak bu yöntem çok pratik olmadığı için aktivite düzeyleri gruplanarak belirlenebilmektedir (Pekcan, 2012).

Egzersiz anında harcanan enerjinin saptanması, tüm vücudun tükettiği oksijen (VO₂) ve kalori ile hesaplanmaktadır (Pekcan, 2012).

2.9.1.3. Termogenez

Besinlerin sindirimi için harcanan enerjiye termogenez denir. Günlük enerji gereksinmesinin %10'unu nu oluşturur. Yüksek protein alımının ardından %15 ilave edilmelidir. Yemek sonrasında yapılan egzersiz termogenizi iki kat arttırmaktadır. Ayrıca, soğuk, kafein ve nikotin de artmasını sağlamaktadır (Pekcan, 2012).

2.9.2. Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi

Bireylerin besin alımını değerlendirirken son 24 saat içinde tükettiği dört besin grubunun porsiyon miktarı bulunmaktadır. Bu değerlendirme sayesinde besin öğelerinin (protein, demir, kalsiyum, C vitamini, A vitamini vb) yetersizliği saptanabilir. Başka bir değerlendirme için enerji, protein, yağ ve karbonhidrat tüketimi değişim listeleri kullanılmaktadır (Pekcan, 2012).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Amacı ve Tipi

Yetişkin kadınlar arasında son yıllarda gittikçe yaygınlaşan sezgisel yeme davranış sıklığı ve yeme farkındalıkları arasındaki ilişkinin beslenme durumuna etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma kesitsel analitik bir çalışmadır.

3.2. Çalışmanın Yeri ve Zamanı

Haliç Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 26.12.2023 tarihinde 296 sayılı karar ile izni (Ek-1) alınan bu çalışma İstanbul Avrupa Yakasında yaşayan kadın bireyler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada olasılıksız örnekleme yöntemi kullanılarak İstanbul Avrupa Yakası'nın çeşitli yerlerinden rastgele karşılaşılan 18-65 yaş arası 385 kadın katılımcıyla çalışılmıştır. Araştırma grubu, farklı günlerde ve saatlerde, halka açık alanlarda bulunan ve araştırmaya katılımı kabul edip, gönüllü onay formunu (Ek-2) imzalayan kadınlardan oluşmaktadır. Bu yöntem, nüfusun farklı kesimlerinden bireylerin dahil edilmesine yardımcı olmuştur.

3.3. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmaya 385 yetişkin kadın katılımcı dahil edilmiştir.

Çalışmaya alınma şartları:

- 18-65 yaşlarında yetişkin kadın
- İstanbul Avrupa Yakasında yaşamak
- Araştırmaya gönüllü olarak katılmak

Çalışmaya alınmama kriterleri:

- 18 yaşından daha küçük 65 yaşından daha büyük olmak
- Antidepresan türevi ilaçları kullanmamak
- Gebelik, emzicilik döneminde olmamak
- Pre ve post op durumunun olmaması

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada veriler çalışmacı tarafından bu konuda yapılmış anketler göz önüne alınarak hazırlanmış anket formu (Ek-3) birebir görüşerek toplanmıştır. SY davranış puanı “Sezgisel Yeme Ölçeği (SYÖ-2) ”(Ek-4) ve yeme farkındalığı ise “Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ”(Ek-5) ile değerlendirilmiştir. Anketlerin doldurulması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

3.4.1. Anket Formu

Anketin ilk kısmında 8 sorudan oluşan sosyo-demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, medeni durum vb) 6 sorudan oluşan beslenme anamnezine yönelik sorular, 3 sorudan oluşan antropometrik ölçüm bilgilerini ve fiziksel aktivite formunu içermektedir. Beslenme anamnezinde ise bireyin geçmişten günümüze kadarki beslenme durumunu tespit etmemize yarayan sorular bulunmaktadır (öğün sayıları, öğün atlama nedenleri, öğün tüketim yerleri, beslenmeye yönelik bir hastalığı olup olmadığı ve iştah durumu sorgulanmıştır).

Araştırma grubunun beslenme durumunu saptamak amacıyla günlük aldıkları besinler ve miktarları besin tüketim sıklığı formu ile toplanmıştır. Bu formlardan katılımcıların günlük tükettiği enerji ve besin öğeleri miktarı besin tüketim sıklığı formundan alınan verilere göre araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, referans değer olarak kabul edilen Türkiye Beslenme Rehberi-2004 (TBR-2004) verileri ile karşılaştırılmış ve grup önerilenden daha az enerji ve besin ögesi alanlar (kötü beslenenler), önerildiği kadar enerji ve besin ögesi alanlar (iyi beslenenler), önerilenden daha fazla enerji ve besin ögesi alanlar (aşırı beslenenler) olmak üzere üç grupta değerlendirilmiştir.

3.4.1.1. Antropometrik ölçümler

Çalışma grubunun antropometrik ölçümleri tartı ve mezura ile alınmıştır. Katılımcıların beden ağırlığı ev tipi tartı ile Frankfurt düzleminde boy uzunluğu ise mezura ile ölçülmüştür (Pekcan, 2012).

BKİ (kg/ m^2) katılımcıların beden ağırlığının (kg) metre (m) cinsinden boy uzunluğuna bölünerek hesaplanan bu indeks değerleri, DSÖ sınıflandırılmasına göre değerlendirilmiştir (WHO, 2004).

Tablo 3.1. DSÖ'ye göre BKİ Sınıflandırması

BKİ (kg/m²)	Sınıflandırma
<18,5	Zayıf
18,5-24,9	Normal Vücut Ağırlığı
25-29,9	Fazla kilolu
30-34,9	I. Derece Obezite
35-39,9	II. Derece Obezite
≥40	III. Derece Obezite

3.4.1.2. Besin tüketim sıklığı

Besin gruplarının ya da besinin hangi sıklıkla ve ne kadar tüketildiğini saptamak amacı ile besin tüketim sıklığı formu uygulanmıştır. Bu form Pekcan tarafından geliştirilmiş olup bu alandaki en geçerli değerlendirme yöntemidir (Pekcan, 2012). Tüketim sıklığı gün, ay ya da hafta olarak tüketim miktarları belirlenmiştir. Besin tüketim sıklığı sayesinde katılımcıların beslenme durumu hakkında bilgi toplanmasının yanı sıra katılımcıların günlük tükettikleri enerji ve besin öğelerini ne düzeyde aldığı (yetersiz-normal-fazla) tespit edilmiştir (Ek-3). Bu tespit besin tüketim sıklığından elde edilen bulgular ile Türkiye Beslenme Rehberinde önerilen tüketim miktarlarının karşılaştırılmasıyla elde edilmiştir. %33'ünden az alanlar yetersiz, önerilen miktarda tüketenler normal ve %33'ün üzerinden alanlar ise fazla tüketenler olarak gruplandırılmıştır (Marshall et al., 2001).

3.4.1.3. Uluslararası fiziksel aktivite anketi (IPAQ)

Çalışmada, FA seviyelerini belirlemek amacıyla; Craig ve ark. tarafından 2003 yılında geliştirilen "International Physical Activity Questionnaire- IPAQ" ölçeğinin Öztürk tarafından 2005 yılında Türkçeye uyarlanmış "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" kısa formu kullanılmıştır (Craig et al., 2003). Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin Öztürk tarafından Türkçe versiyonunun çeviri ve geçerlilik çalışmasında, geçerlilik ölçütü ($r=0,30$) ve test-tekrar test sonrasında geçerlilik ölçütü ($r=0,69$) olarak belirlenmiştir (Öztürk, 2005).

Kısa form aktivitelerin süre ve frekansları toplamını içermektedir. Her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapıyor olması ölçüt alınmaktadır. Metabolic Equivalent of Task (MET) değeri (istirahat oksijen tüketiminin katları) çarpılarak "dakika/hafta" olarak bir skor elde edilmekte olup, 1 MET = saatte ağırlık (kg) başına

harcanan 1 kcal enerjiye denktir. MET- (dk/hafta) = (yürüme + orta şiddetli + oturma) MET-dk/hafta. Bu MET değerleri ile günlük ve haftalık olarak FA seviyeleri bulunmaktadır. Bireyin 600 MET-dak'dan daha az fiziksel aktivite yapmasının düşük, 600-3000 MET-min/hf arasındaki fiziksel aktivite oranının orta ve 3000 ve daha fazla MET- min/saat yapmasının ise yüksek fiziksel aktivite düzeyi olarak değerlendirilmektedir.

3.4.2. Ölçekler

Sezgisel Yeme Ölçeği- 2 (IES-2) İlk olarak Tylka ve Kroon Van Diest (2013) tarafından geliştirilmiş ve 2017 yılında Baş ve arkadaşları tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. (Bas ve ark., 2017). IES-2 5'li likert ölçeğine göre puanlanan 23 madde içermektedir. Bu 23 madde 4 alt bölümden oluşmaktadır:

1-Koşulsuz yeme izni (altı soru; 1,3,4,9,16 ve 17.sorular),

2-Duygusal değil fiziksel nedenlerle yeme (sekiz soru; 2,5,10,11,12,13,14 ve 15.sorular),

3-Açlık-tokluk sinyallerine göre yeme (altı soru; 6,7,8,21,22 ve 23.sorular),

4-Beden- besin seçimi uyumu (üç soru; 18, 19 ve 20.sorular)

Sorulara verilen cevaplar “kesinlikle katılmıyorum” 1, “katılmıyorum” 2, “kararsızım” 3, “ katılıyorum” 4 ve “kesinlikle katılıyorum” 5 puan olarak değerlendirilirken; 1, 2, 3, 7, 8, 9 ve 10 soruları için puanlandırma tersine dönmekte ve “kesinlikle katılmıyorum” 5, “katılmıyorum” 4, “kararsızım” 3, “katılıyorum” 2 ve “kesinlikle katılıyorum” 1 olarak puanlandırma yapılmaktadır. Ölçekte; 1, 2, 4, 5, 9,10 ve 11 soruları ters hesaplanarak puanlandırılmaktadır. Testten elde edilen toplam puan, soru sayısına bölünerek toplam ölçek puanı elde edilmektedir. Ölçeğin toplam puanı yükseldikçe SY davranış düzeyi de yükselmektedir. Tüm ölçeğin Cronbach α katsayısı 0.82 olarak hesaplanmıştır. IES-2 Amerikalı erkek ve kadınları arasında çalışılmış, güvenilir bulunmuştur (Ek-4).

YFÖ, ilk olarak 2006 yılında Baer ve ark tarafından geliştirilmiştir. 2016 yılında Köse, Tayfur, Birincioğlu ve Dönmez tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır (Köse ve ark., 2016). Yeme Farkındalığı (YFÖ-30) ölçeğinin

Türkçe'ye uyarlanmasında 5 madde eski ölçekten (YFÖ) alınmıştır. Diğer maddeler ise aynı ölçekten uyarlanarak 30 maddeden oluşan YFÖ-30 oluşturulmuştur. Bu ölçek 7 alt maddeden oluşmaktadır.

1. Düşünmeden Yeme (beş soru; 4,20,26,17 ve 14.sorular),
2. Duygusal Yeme (beş soru; 28,23,22,30 ve 21.sorular),
3. Yeme Kontrolü (dört soru; 6,3,27 ve 29.sorular),
4. Farkındalık (beş soru; 2,16,11,19 ve 7.sorular),
5. Yeme Disiplini (dört soru; 24, 18, 25 ve 1.sorular),
6. Bilinçli Beslenme (beş soru; 13,15,9,8 ve 12.sorular),
7. Enterferans (iki soru; 5 ve 10.sorular)

Sorular 5'li likert ölçeğine göre değerlendirilmektedir. Verilen cevaplar “hiç” 1, “nadiren” 2, “bazen” 3, “sık sık” 4, “her zaman” 5 puan olarak değerlendirilirken; 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27.sorularda düz puanlandırılma yapılarak değerlendirilmektedir. Kalan 20 soru ters puanlandırılma ile yapılır. Toplam ölçek puanı ve alt boyut puanlarının ortalaması hesaplanarak yapılmaktadır. Bu puan ne kadar yüksek ise yeme farkındalığı da o kadar yüksek demektir. Ölçeğin cronbach α katsayısı 0,733 olarak hesaplanmıştır (Ek-5).

3.5. Veri Toplama Yöntemi

Çalışma verileri anket formları ile araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile toparlanmıştır.

3.6. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma 385 kadın katılımcı ile yürütülmüştür. Bu örneklem büyüklüğü çok büyük (yüz bin kişinin üzerinde) popülasyonlarda çeşitliliği temsil etmek ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde etmek için kabul gören örneklem büyüklüğüdür (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2004).

Verilerin analizi R 4.3.1 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler de; sayı (n), yüzde (%), ortalama (x), standart sapma (ss), çeyrekler, alt ve üst değerler dikkate alınmıştır. Normal dağılım, çarpıklık ve basıklık ($\pm 1,00$) değerleriyle kontrol edilmiştir. Hipotez testlerinde fark ve ilişki analizleri için normallik varsayımına göre bağımsız örneklem t testi, Mann Whitney U testi, tek

yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis H testi, Pearson korelasyonu ve Spearman korelasyonu kullanılmıştır. Post-hoc analizlerde LSD, Sidak, Games Howell ve Dunn-Bonferroni testlerinden yararlanılmıştır. Değerlendirmeler %5 hata payı ve %95 güven düzeyinde gerçekleştirilmiştir.



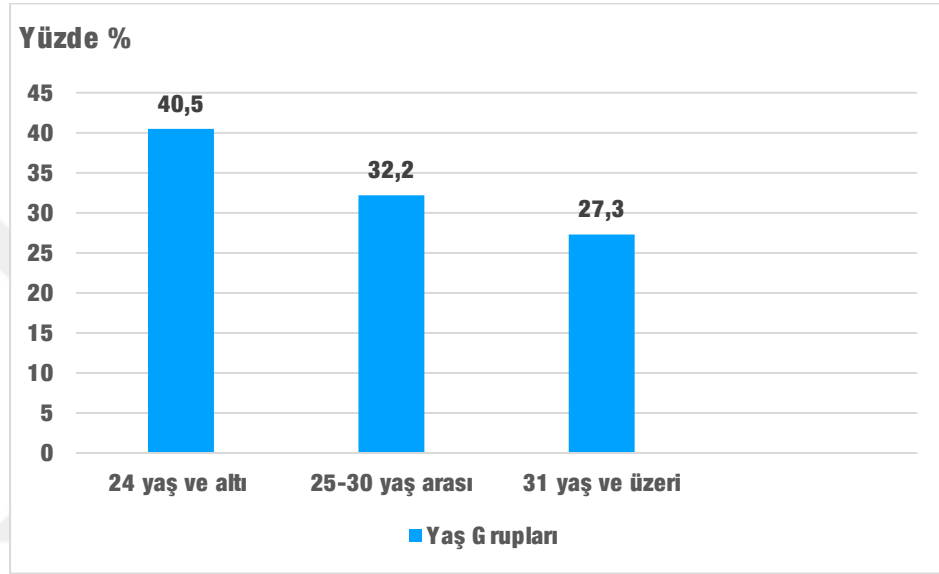
4. BULGULAR

Araştırmaya 385 kadın katılmış olup tablo 4.1’de sosyodemografik özellikleri verilmiştir.

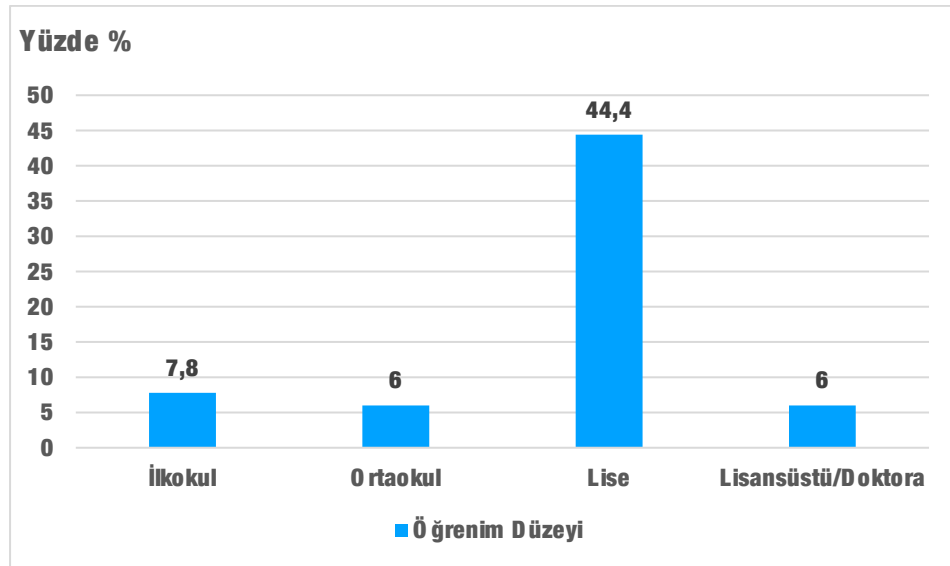
Tablo 4.1. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

	n	Alt	Üst	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	385	18,00	65,00	29,40	10,11
Yaş Grupları	n			%	
24 yaş ve altı	156			40,5	
25 30 yaş arası	124			32,2	
31 yaş ve üzeri	105			27,3	
Öğrenim Düzeyi					
İlkokul	30			7,8	
Ortaokul	23			6,0	
Lise	138			35,8	
Lisans	171			44,4	
Lisansüstü-Doktora	23			6,0	
Meslek					
Çalışan	248			64,4	
Öğrenci	73			19,0	
Çalışmayan	64			16,6	
Gelir durumu					
Gelirim giderimden az	106			27,5	
Gelirim giderime eşit	195			50,6	
Gelirim giderimden fazla	84			21,8	
Sigara kullanımı					
Evet	174			45,2	
Hayır	211			54,8	
Alkol tüketimi					
Tüketmiyorum	296			76,9	
Haftada 1	63			16,4	
Haftada 2	16			4,2	
Haftada 3 veya daha fazla	10			2,6	

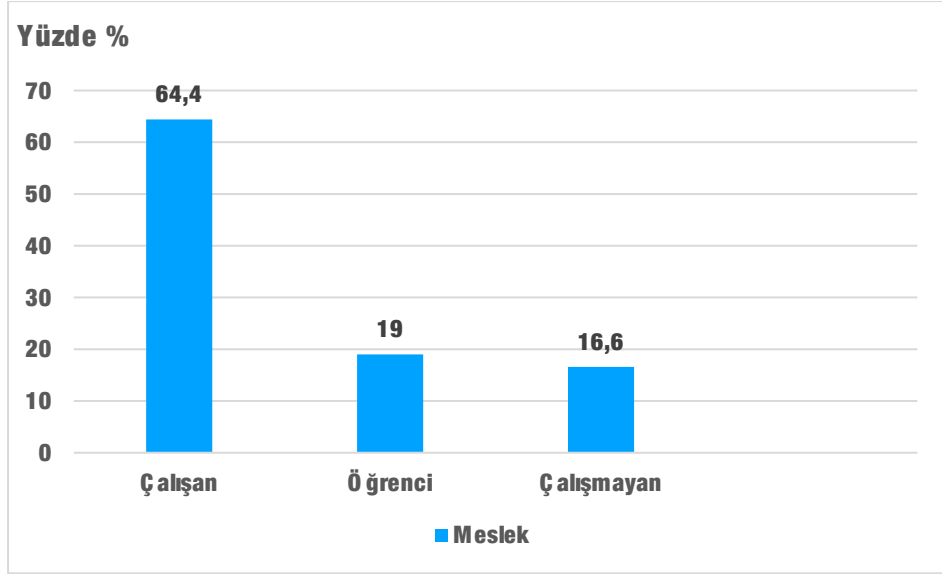
Kadınların yaş ortalaması $29,40 \pm 10,11$ yıldır. Öğrenim düzeyine göre %44,4'ü (n=171) lisansüstü eğitim ve öğrenimi bitirmiş, %64,4'ü çalışan ve %50,6 (n=119)'u gelir ve giderleri birbirlerine eşittir. Kadınların 211 (%54,8) 'i sigara ve 296 (%76,9)'sı alkol tüketmemektedir (Tablo 4.1). Katılımcıların %91,9 (n=354)'ünün kronik gidişli bir hastalığı yoktur. Aşağıda kadınların Tablo 4.1'de verilen bazı sosyodemografik özelliklerin grafiksel gösterimi sunulmuştur.



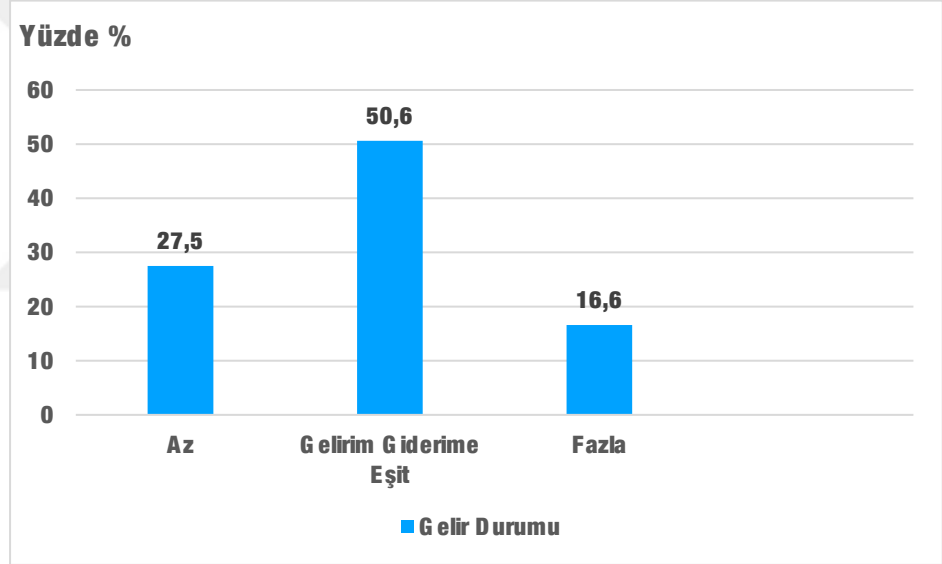
Şekil 4.1. Yaş Grupları



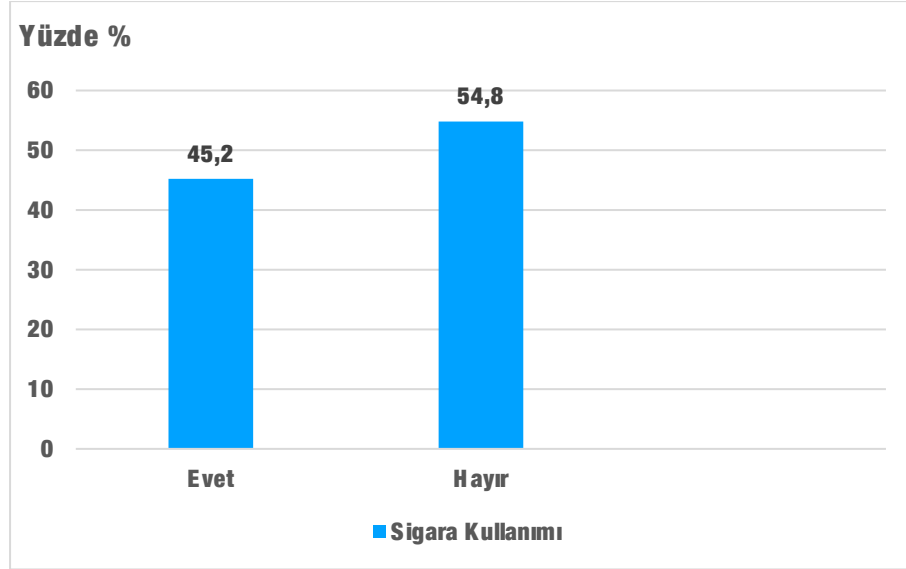
Şekil 4.2. Öğrenim Düzeyleri



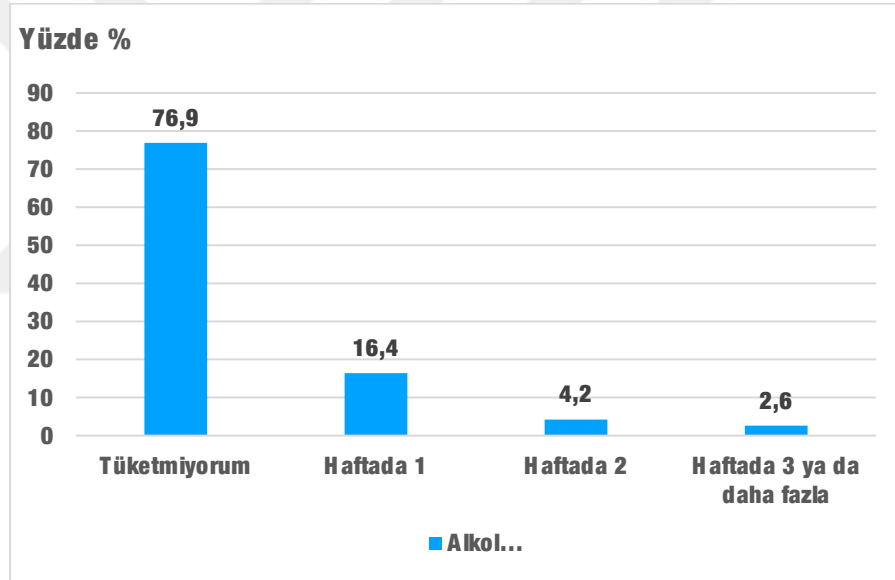
Şekil 4.3. Mesleki Durumları



Şekil 4.4. Gelir Durumları



Şekil 4.5. Sigara Kullanımları



Şekil 4.6. Alkol Tüketimleri

Tablo 4.2. Katılımcıların antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite durumları

Antropometrik Ölçümler	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst
Ağırlık (kg)	62,90 $\pm$ 11,56	40,00-105,00
Boy (cm)	163,49 $\pm$ 5,83	145,00-182,00
BKİ (kg/m ²)	23,57 $\pm$ 4,40	16,02-39,56
BKİ Sınıfları	n	%
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	45	11,7
Normal (18,5-24,99 kg/m ²)	214	55,6
Fazla Kilolu (25,00-29,99 kg/m ²)	91	23,6
Obez ($\geq$ 30,00 kg/m ²)	35	9,1
Fiziksel Aktivite	$\bar{x} \pm SS$	Alt-Üst
MET Skoru (dakika/hafta)	1277,58 $\pm$ 1443,71	198-10302
Fiziksel Aktivite Düzeyleri	n	%
İnaktif	9	4,1
Minimal Aktif	159	72,3
Çok Aktif	9	4,1

Katılımcıların boy ortalaması 163,49 $\pm$ 5,83 cm, ağırlık ortalaması 62,90 $\pm$ 11,56 kg ve beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması 23,57 $\pm$ 4,40 kg/m²'dir. BKİ sınıflamasına göre, katılımcıların %11,7'si zayıf (<18,5 kg/m²), %55,6'sı normal (n=214) ağırlıktadır (18,5-24,99 kg/m²). Fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, katılımcıların MET skoru ortalaması 1277,58 $\pm$ 1443,71'dir. Katılımcıların %72,3'ü minimal aktivitede iken %4,1'i inaktif ve çok aktif olarak sınıflandırılmıştır (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Katılımcıların öğün tüketimlerine ilişkin bilgiler

Katılımcıların öğün tüketim durumları	n	$\bar{x} \pm SS$ (Alt-Üst)
Günde tüketilen ana öğün sayısı	385	$2,32 \pm 0,62$ (1,00 - 4,00)
Günde tüketilen ara öğün sayısı	385	$0,95 \pm 1,06$ (0,00 - 5,00)
Öğün atlama durumu (n=385)	n	%
Evet	155	40,3
Bazen	196	50,9
Hayır	34	8,8
En çok atlanan öğün (n=351)	155	40,3
Kahvaltı	147	41,9
Öğle yemeği	147	41,9
Akşam yemeği	21	6,0
Ara öğünler	36	10,3
Öğün atlama nedeni (n=351)		
Vakit kısıtlılığı	108	30,8
Canım istemiyor	129	36,8
Zayıflamak	33	10,3
Alışkanlığım yok	78	22,2
Öğün yapılan yer (n=385)		
Evde	196	50,9
İş yerinde	135	35,1
Dışarda	47	12,2
Diğer	7	1,8

İştah durumu (kendi değerlendirmesi) (n=385)		
İyi/normal	63	16,3
Fena değil	187	48,6
Kötü/pek iştahım yok	108	28,1
Fazla iştahlıyım	27	7,0

Katılımcıların ortalama 2 ana ve 1 ara öğün tükettiği, sırasıyla %50,9'u bazen, %40,3'ü devamlı olmak üzere toplam %91,2'sinin öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün kahvaltı ve öğle yemeği (%41,9) olduğu ve öğün atlayan 351 kişinin çoğu canı istemediği ve vakit kısıtlılığı nedeni ile %10'luk kısmı ise zayıflamak için atladığı bulunmuştur. Kadınların %50,9'u (n=196) evde yemeklerini yer iken kendi iştahlarının 187 (%48,6)'sı fena olmadığını ifade etmiştir (Tablo 4.3).

Tablo 4.4. Katılımcıların Türkiye Beslenme Rehberine göre tüketim durumları

	n	%
Süt ve Süt Ürünleri		
Yetersiz	216	56,1
Normal	132	34,29
Fazla	37	9,61
Ortalama + SS (alt-üst)	319,02 ±292,81	0-3500
Peynir		
Yetersiz	125	32,47
Normal	77	20
Fazla	183	47,53
Ortalama ±SS	52,71 ±151,18	0-2907
Et		
Yetersiz	201	52,21
Normal	126	32,73
Fazla	58	15,06
Ortalama ±SS	78,15 ±62,85	0-404
Yumurta		

Yetersiz	127	32,99
Normal	70	18,18
Fazla	188	48,83
Ortalama $\pm$ SS	39,27 $\pm$ 39,52	0-450
Kurubaklagil		
Yetersiz	148	38,44
Normal	67	17,4
Fazla	170	44,16
Ortalama $\pm$ SS	41,04 $\pm$ 54,68	0-624
Yağlı Tohum		
Yetersiz	206	53,51
Normal	52	13,51
Fazla	127	32,99
Ortalama $\pm$ SS	11,76 $\pm$ 14,93	0-100
Sebze ve Meyve		
Yetersiz	172	44,68
Normal	166	43,12
Fazla	47	12,21
Ortalama $\pm$ SS	498,75 $\pm$ 354,52	0-4622
Ekmek		
Yetersiz	362	94,03
Normal	20	5,19
Fazla	3	0,78
Ortalama $\pm$ SS	70,34 $\pm$ 71,17	0-747
Pilav-Makarna-Unlu Mamül		
Yetersiz	47	12,21
Normal	118	30,65
Fazla	220	57,14
Ortalama $\pm$ SS	142,83 $\pm$ 110,38	0-898
Sıvı Yağ		
Yetersiz	10	2,6
Normal	23	5,97
Fazla	352	91,43

Ortalama $\pm$ SS	40,04 $\pm$ 26,99	0-336
Katı Yağ		
Yetersiz	232	60,26
Normal	46	11,95
Fazla	107	27,79
Ortalama $\pm$ SS	8,87 $\pm$ 12,02	0-122
Şeker		
Yetersiz	371	96,36
Normal	12	3,12
Fazla	2	0,52
Ortalama $\pm$ SS	4,69 $\pm$ 6,75	0-43
Süt Tatlısı		
Yetersiz	202	52,47
Normal	22	5,71
Fazla	161	41,82
Ortalama $\pm$ SS	31,77 $\pm$ 38,87	0-200
Tatlı		
Yetersiz	306	79,48
Normal	44	11,43
Fazla	35	9,09
Ortalama $\pm$ SS	8,91 $\pm$ 14,14	0-92

Tablo 4.4 katılımcıların besin tüketim sıklığından elde edilen bulgular ile Türkiye Beslenme Rehberinde önerilen tüketim miktarları verilmiştir. Bu tabloda katılımcıların besin gruplarını Türkiye Beslenme Rehberinde önerilerine göre yetersiz-normal-fazla tüketimleri gösterilmektedir. Süt ve süt ürünleri tüketiminde %56,1'i yetersiz iken %34,29'u normal düzeyde, peynir tüketiminde %47,53'ü fazla tüketirken %32,47'si yetersiz, et tüketiminde %52,21'i yetersiz, yumurta tüketenlerin %48,83'ü fazla, %32,99'u yetersiz, kurubaklagilde %44,16'sı fazla iken %38,44'ü yetersiz, yağlı tohum tüketenlerin %53,51'i yetersiz, sebze ve meyvede %44,68'i yetersiz, %43,12'si normal düzeyde, ekmek tüketenlerin %94,03'ü yetersiz, pilav-makarna- unlu mamüllerde %57,14'ü fazla, sıvı yağda ise %91,43'ü fazla, Katı yağı %60,26'sı, şekeri

%96,36'sı yetersiz tüketirken süt tatlısını %52,47'si yetersiz, %41,82'si fazla tüketmekte olup Tatlı tüketimi ise %79,48'i yetersiz tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.5. Katılımcıların Sezgisel Yeme Ölçeği - II ve Yeme Farkındalığı Ölçeği Puanları

	$\bar{x} \pm SS$	Min-Maks
Sezgisel Yeme Ölçeği - II		
Şartsız Yemeye İzin Verme	2,79±0,45	1,6-4,4
Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	3,00±0,41	1,5-4,5
Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme	3,52±0,6	1,33-5
Beden Yiyecek Secimi Uyumu	3,36±1,04	1-5
<i>Toplam Sezgisel Yeme Puanı</i>	<i>3,17±0,36</i>	<i>2,06-4,14</i>
Yeme Farkındalığı Ölçeği		
Disinhibisyon	2,71±0,86	1-5
Duygusal Yeme	2,52±0,97	1-5
Yeme Kontrolü	2,52±0,66	1-5
Odaklanma	3,53±0,7	1-5
Yeme Disiplini	2,84±0,73	1-4,75
Enterferans	2,58±0,85	1-5
<i>Toplam Yeme Farkındalığı Puanı</i>	<i>2,75±0,62</i>	<i>1-4,6</i>

Katılımcıların Sezgisel Yeme Ölçeği-II'den aldıkları puanlar incelendiğinde, Sezgisel Yeme Ölçeği-II'den aldıkları toplam puanları 3,17±0,36 puan olarak bulunmuştur. Yeme Farkındalığı Ölçeğinde ise en yüksek ortalama olarak 3,53±0,70 ile odaklanmada bulunmuş diğer alt ölçek ortalamaları ise 2,52±0,66 (duygusal yeme) ile 2,84±0,73 (yeme disiplini) arasındadır (Tablo 4.4).

Tablo 4.6. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, fiziksel aktivite (FA) durumları ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması

		FA puanları	Şartsız Yemeye İzin Verme	Duygusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Beden Yiyecek Secimi Uyumu	Sezgisel Yeme
	n	M (Q ₁ -Q ₃)	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$	$\bar{x} \pm SS$
Yas Grupları							
18 24 yaş arası	156	795,00 (402,00-1992,75)	2,81±0,45	2,97±0,39	3,50±0,63	3,38±1,04	3,17±0,38
25 34 yaş arası	124	693,00 (396,00-1386,00)	2,75±0,46	3,05±0,43	3,59±0,56	3,42±1,00	3,20±0,32
35 yaş ve üstü	105	462,00 (347,00-1293,00)	2,80±0,44	2,99±0,42	3,48±0,59	3,26±1,08	3,13±0,39
F/H		9,199 _H	0,783 _F	1,511 _F	1,159 _F	0,706 _F	1,018 _F
p		0,010*	0,458	0,222	0,315	0,494	0,362
Post-hoc		1>3					
Eğitim							
İlkokul	30	693,00 (408,50-1179,00)	2,74±0,37	2,90±0,37	3,44±0,66	3,34±1,05	3,11±0,42
Ortaokul	23	693,00 (371,50-2103,00)	2,70±0,49	3,10±0,29	3,42±0,53	3,26±0,99	3,11±0,36
Lise	138	676,50 (347,75-1858,50)	2,77±0,48	3,06±0,44	3,54±0,59	3,19±1,15	3,14±0,39
Lisans	171	693,00 (396,00-1498,50)	2,82±0,43	2,98±0,40	3,55±0,61	3,51±0,95	3,21±0,34
Lisansüstü	23	462,00 (396,00-1357,00)	2,83±0,46	2,81±0,48	3,43±0,54	3,41±0,87	3,12±0,21
F/H		0,373 _H	0,590 _F	2,932 _F	0,574 _F	1,834 _F	1,343 _F
p		0,985	0,670	0,021*	0,682	0,122	0,254
Post-hoc							
Meslek							
Çalışan	248	693,00 (347,00-1530,00)	2,79±0,46	3,00±0,41	3,53±0,59	3,45±1,00	3,19±0,36
Öğrenci	73	701,00 (404,00-1930,00)	2,83±0,41	2,97±0,43	3,56±0,64	3,35±1,05	3,18±0,38
Çalışmayan	64	693,00 (396,00-1386,00)	2,74±0,44	3,06±0,42	3,45±0,59	3,02±1,11	3,07±0,38

F/H		1,991 _H	0,634 _F	0,924 _F	0,687 _F	4,407_F	2,935 _F
p		0,370	0,531	0,398	0,503	0,013*	0,054
Post-hoc						1,2>3	
Gelir Düzeyi							
Gelirim giderimden fazla	84	576,00 (344,50-1253,25)	2,85±0,48	3,05±0,51	3,51±0,53	3,21±1,09	3,15±0,37
Gelirim giderimden az	106	594,00 (396,00-1768,50)	2,79±0,44	2,99±0,38	3,53±0,62	3,31±1,00	3,16±0,37
Gelirim giderime eşit	195	693,00 (396,00-1855,50)	2,76±0,44	2,99±0,39	3,52±0,62	3,45±1,03	3,18±0,36
F/H		4,188 _H	1,006 _F	0,772 _F	0,041 _F	1,649 _F	0,222 _F
p		0,123	0,367	0,463	0,959	0,194	0,801
Post-hoc							
Sigara							
Hayır	211	693,00 (396,00-1512,00)	2,78±0,48	2,96±0,42	3,56±0,62	3,45±1,02	3,19±0,37
Evet	174	693,00 (396,00-1804,50)	2,80±0,42	3,06±0,41	3,48±0,57	3,26±1,05	3,15±0,36
t/z		-0,346 _z	0,296 _t	2,412_t	-1,303 _t	-1,759 _t	-1,033 _t
p		0,730	0,767	0,016*	0,193	0,079	0,302
Alkol							
Tüketmiyorum	296	693,00 (396,00-1794,00)	2,80±0,44	2,99±0,41	3,53±0,60	3,34±1,04	3,16±0,36
Haftada 2	16	577,50 (379,50-1230,75)	2,95±0,51	3,17±0,51	3,52±0,69	3,38±1,09	3,26±0,37
Haftada 1	63	689,00 (396,00-1386,00)	2,69±0,47	3,00±0,45	3,46±0,59	3,34±1,07	3,12±0,37
Haftada 3 veya daha fazla	10	894,00 (408,50-2140,50)	2,86±0,55	3,09±0,18	3,82±0,40	3,95±0,44	3,43±0,24
F/H		1,519 _H	1,785 _F	1,128 _F	1,070 _F	1,110 _F	2,399 _F
p		0,678	0,150	0,338	0,362	0,345	0,068
Post-hoc							

t: Bağımsız örneklem t testi; z: Mann Whitney U testi standardize istatistik değeri; F: Tek yönlü varyans analizi; H: Kruskal Wallis H ki kare istatistik değeri; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001, Medyan Q1-Q3 : Çeyreklik 1- çeyreklik 3, post-hoc: aralarında anlamlılık olan gruplar

Yaş grupları değişkeni ile Fiziksel Aktivite puanında istatistiksel açıdan ileri anlamlı bir fark vardır (p = 0,010). Yani, 18-24 yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyi, 35 yaş ve üstüne göre daha yüksektir.

Eğitim değişkenine göre Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme puanında ileri derecede anlamlı bir fark vardır ($p = 0,021$). İlkokul ve ortaokul mezunlarının duygusal değil de fiziksel sebeplerle yeme davranışlarına ilişkin puanları, lisansüstü mezunlarından ileri derece olarak daha yüksektir.

Çalışma durumuna göre çalışanlar ile Beden Yiyecek Seçimi Uyumu arasında ileri derecede anlamlı bir fark vardır ($p = 0,013$). Çalışanlar ve öğrenciler, çalışmayanlardan daha yüksek beden yiyecek seçimi uyumuna sahiptirler.

Sigara değişkenine göre Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme puanında ileri derecede anlamlı bir farklılık vardır ($p = 0,016$). Sigara kullananların Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme puanları daha yüksektir.

Tablo 4.7. Katılımcıların öğün tüketimi, FA durumu ile sezgisel yemelerinin karşılaştırılması

		FA puanları	Şartsız Yemeye İzin Verme	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme	Beden Yiyecek Seçimi Uyumu	Sezgisel Yeme
	n	M (Q ₁ -Q ₃)	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s
Öğün Atlama							
Evet	155	825,00 (396,00-1800,00)	2,81+0,45	3,00+0,40	3,53+0,57	3,30+1,09	3,16+0,36
Bazen	196	594,00 (350,00-1414,50)	2,78+0,46	3,01+0,43	3,51+0,62	3,39+0,99	3,17+0,36
Hayır	34	1000,00 (359,25-1836,00)	2,74+0,39	2,96+0,41	3,57+0,59	3,47+1,06	3,19+0,39
F/H		3,024 _H	0,418 _F	0,189 _F	0,158 _F	0,574 _F	0,129 _F
p		0,220	0,659	0,828	0,854	0,564	0,879
Post-hoc							
En çok Atlanılan							
Kahvaltı	147	693,00 (396,00-1836,00)	2,79+0,43	3,01+0,43	3,51+0,63	3,34+1,05	3,16+0,36
Öğle yemeği	147	693,00 (396,00-1423,00)	2,79+0,46	3,02+0,43	3,54+0,58	3,38+1,01	3,18+0,36
Akşam yemeği	21	693,00 (396,00-2493,00)	2,75+0,58	3,06+0,28	3,44+0,62	3,29+1,21	3,14+0,38

Ara öğünler	36	586,50 (347,00-1386,00)	2,80+0,46	2,89+0,33	3,52+0,57	3,33+1,01	3,14+0,37
F/H		1,499 _H	0,059 _F	1,092 _F	0,182 _F	0,074 _F	0,245 _F
p		0,683	0,981	0,352	0,909	0,974	0,865
Post-hoc							
Oğün Atlama Nedeni							
Vakit kısıtlılığı	108	676,50 (396,00-1601,25)	2,76+0,49	3,02+0,37	3,53+0,61	3,46+0,99	3,19+0,36
Canım istemiyor	129	693,00 (396,00-1485,00)	2,77+0,41	2,95+0,43	3,50+0,61	3,36+1,09	3,14+0,37
Kilo verme isteği	36	693,00 (396,00-1386,00)	2,81+0,43	3,04+0,40	3,59+0,58	3,50+0,95	3,23+0,34
Alışkanlığım yok	78	693,00 (347,00-1881,00)	2,86+0,49	3,06+0,46	3,50+0,58	3,12+1,03	3,13+0,36
F/H		0,255 _H	0,845 _F	1,362 _F	0,244 _F	2,024 _F	0,990 _F
p		0,968	0,470	0,254	0,865	0,110	0,398
Post-hoc							
Oğün Yapma Yeri							
Evde	196	693,00 (396,00-1386,00)	2,78+0,45	2,97+0,43	3,53+0,60	3,31+1,07	3,15+0,38
İş yerinde	135	693,00 (396,00-1919,00)	2,79+0,46	3,06+0,40	3,53+0,60	3,38+1,02	3,19+0,36
Dışarda	47	693,00 (396,00-1339,50)	2,80+0,43	2,98+0,39	3,45+0,59	3,49+0,92	3,18+0,30
Diğer	7	347,00 (317,00-1188,00)	2,83+0,45	2,93+0,39	3,67+0,69	3,57+1,30	3,25+0,34
F/H		2,208 _H	0,030 _F	1,329 _F	0,388 _F	0,539 _F	0,488 _F
p		0,530	0,993	0,264	0,762	0,656	0,691
Post-hoc							
İştah Durum							
Fena değil	108	594,00 (347,00-1386,00)	2,79+0,44	3,02+0,44	3,42+0,61	3,30+1,01	3,13+0,38

İyi/normal	187	693,00 (396,00-1737,00)	2,74+0,42	3,01+0,42	3,57+0,59	3,49+1,01	3,20+0,37
Kötü/pek iştahım yok	27	693,00 (347,00-2376,00)	2,89+0,51	3,06+0,36	3,47+0,63	3,24+1,00	3,17+0,29
Fazla iştahlıyım	63	693,00 (396,00-1548,00)	2,89+0,50	2,92+0,37	3,59+0,57	3,12+1,13	3,13+0,37
F/H		2,296 _H	2,144 _F	1,139 _F	1,948 _F	2,439 _F	1,225 _F
p		0,513	0,094	0,333	0,121	0,064	0,300
Post-hoc							

t: Bağımsız örneklem t testi; z: Mann Whitney U testi standardize istatistik değeri; F: Tek yönlü varyans analizi; H: Kruskal Wallis H ki kare istatistik değeri; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001, Medyan Q1-Q3 : Çeyreklik 1- çeyreklik 3, post-hoc: aralarında anlamlılık olan gruplar

Katılımcıların öğün tüketimlerine ilişkin bilgilere göre fiziksel aktivite puanlarının ve sezgisel yemelerinin kıyaslandığında değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Öğün atlama, atlanılan öğün ve nedeni arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 4.8. Katılımcıların FA ile sezgisel yeme ve alt segmentlerinin BKİ ve FA'ya göre karşılaştırılması

		FA puanları	Sartsız Yemeye İzin Verme	Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme	Aclık ve Doygunluk İpuclarına Güvenme	Beden Yiyecek Secimi Uyumu	Sezgisel Yeme
	n	M (Q1- Q3)	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s
BKİ gruplar 1							
Zayıf	45	990,00 (462,00-1845,00)	2,76+0,45	2,98+0,41	3,42+0,55	3,33+1,05	3,13+0,34
Normal	214	693,00 (396,00-1725,75)	2,81+0,45	3,02+0,41	3,54+0,65	3,37+1,05	3,19+0,37
Fazla Kilolu	91	693,00 (396,00-1386,00)	2,74+0,46	2,99+0,42	3,49+0,52	3,28+1,04	3,13+0,37

Obez	35	582,00 (373,00-1367,50)	2,77+0,42	2,95+0,44	3,63+0,54	3,56+0,95	3,23+0,36
F/H		1,892 _H	0,605 _F	0,360 _F	0,964 _F	0,623 _F	1,045 _F
p		0,595	0,612	0,782	0,410	0,600	0,372
Post-hoc							
FA Grupları							
İnaktif	178	-	2,80+0,46	3,01+0,44	3,42+0,58	3,34+1,02	3,14+0,36
Minimal	170	-	2,79+0,43	3,00+0,42	3,58+0,61	3,34+1,08	3,18+0,38
Çok aktif	37	-	2,73+0,50	2,99+0,28	3,76+0,53	3,53+0,95	3,25+0,31
F/H		-	0,354 _F	0,016 _F	6,241_F	0,525 _F	1,420 _F
p		-	0,702	0,985	0,002**	0,592	0,243
Post-hoc					3>1,2 2>1		

t: Bağımsız örneklem t testi; z: Mann Whitney U testi standardize istatistik değeri; F: Tek yönlü varyans analizi; H: Kruskal Wallis H ki kare istatistik değeri; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001, Medyan Q1-Q3 : Çeyreklik 1- çeyreklik 3, post-hoc: aralarında anlamlılık olan gruplar

BKİ gruplamasına göre sezgisel yeme ve alt segmentleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05) Fiziksel Aktivite Grupları ile Açlık ve Doygunluk sonuçlarına Güvenme arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Fiziksel Aktivite Grupları ile Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme alt segmentinde istatistiksel açıdan önemli bir fark olduğu bulunmuştur (p = 0,002). Çok aktif olanların Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme puanları, minimal aktif ve

inaktif olanlara göre daha yüksektir ve minimal aktif olanların da inaktif olanlara göre daha yüksektir.



Tablo 4.9. Katılımcıların besin tüketim sıklıklarına göre yaş, BKİ ve FA ile sezgisel yeme arasındaki ilişki

	n	Yaş		BKİ		FA		ŞYİV		DDFSY		ADIG		BYSU		SY	
		r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Süt	301	-0,042 _{sp}	0,469	0,019 _{sp}	0,746	0,027 _{sp}	0,646	- 0,076 _{sp}	0,191	- 0,057 _{sp}	0,321	- 0,019 _{sp}	0,738	0,045 _{sp}	0,436	- 0,011 _{sp}	0,853
Meyveli süt	137	-0,081 _{sp}	0,345	-0,144 _{sp}	0,093	- 0,074 _{sp}	0,388	0,007 _{sp}	0,933	0,167 _{sp}	0,051	0,041 _{sp}	0,630	- 0,130 _{sp}	0,130	- 0,024 _{sp}	0,785
Yoğurt	370	0,010 _{sp}	0,853	0,056 _{sp}	0,286	0,059 _{sp}	0,257	0,038 _{sp}	0,468	- 0,014 _{sp}	0,781	0,011 _{sp}	0,830	0,054 _{sp}	0,304	0,031 _{sp}	0,548
Diğer yoğurt	5	0,600 _{sp}	0,350	0,500 _{sp}	0,450	- 0,700 _{sp}	0,233	0,800 _{sp}	0,133	- 0,718 _{sp}	0,172	- 0,821 _{sp}	0,089	- 0,154 _{sp}	0,805	- 0,700 _{sp}	0,233
Ayran	352	0,007 _{sp}	0,890	-0,004 _{sp}	0,939	0,085 _{sp}	0,113	0,097 _{sp}	0,071	0,047 _{sp}	0,378	0,006 _{sp}	0,918	- 0,042 _{sp}	0,436	0,020 _{sp}	0,707
Kefir	133	0,206 _{sp}	0,017*	-0,023 _{sp}	0,790	- 0,002 _{sp}	0,986	0,019 _{sp}	0,830	0,100 _{sp}	0,254	0,090 _{sp}	0,307	- 0,085 _{sp}	0,332	- 0,017 _{sp}	0,849
Ezine peyniri	245	-0,029 _{sp}	0,656	-0,034 _{sp}	0,597	0,083 _{sp}	0,194	0,069 _{sp}	0,282	- 0,060 _{sp}	0,353	- 0,104 _{sp}	0,106	- 0,050 _{sp}	0,441	- 0,074 _{sp}	0,253
Diğer peynir	215	0,009 _{sp}	0,899	0,185_{sp}	0,006**	- 0,024 _{sp}	0,722	0,129 _{sp}	0,059	0,033 _{sp}	0,634	0,046 _{sp}	0,500	- 0,012 _{sp}	0,863	0,078 _{sp}	0,252
Kırmızı et	344	0,075 _{sp}	0,164	0,085 _{sp}	0,115	0,018 _{sp}	0,736	- 0,008 _{sp}	0,882	0,054 _{sp}	0,319	- 0,005 _{sp}	0,930	0,000 _{sp}	1,000	0,009 _{sp}	0,872
Tavuk eti	360	0,021 _{sp}	0,687	0,087 _{sp}	0,098	0,004 _{sp}	0,947	0,015 _{sp}	0,783	- 0,012 _{sp}	0,818	- 0,045 _{sp}	0,396	0,025 _{sp}	0,633	- 0,003 _{sp}	0,961
Hindi eti	61	-0,093 _{sp}	0,474	0,056 _{sp}	0,666	0,033 _{sp}	0,802	0,155 _{sp}	0,232	- 0,016 _{sp}	0,902	- 0,095 _{sp}	0,466	0,062 _{sp}	0,634	0,033 _{sp}	0,803
Balık	284	0,029 _{sp}	0,630	-0,014 _{sp}	0,818	0,135_{sp}	0,022*	- 0,031 _{sp}	0,603	- 0,001 _{sp}	0,983	- 0,037 _{sp}	0,534	0,005 _{sp}	0,937	- 0,025 _{sp}	0,671

Yumurta	352	0,000 _{sp}	0,993	0,010 _{sp}	0,847	- 0,050 _{sp}	0,345	- 0,053 _{sp}	0,324	- 0,056 _{sp}	0,298	- 0,050 _{sp}	0,355	- 0,006 _{sp}	0,918	- 0,058 _{sp}	0,276
Etli kurubaklagil	273	0,066 _{sp}	0,279	0,062 _{sp}	0,308	- 0,054 _{sp}	0,370	- 0,056 _{sp}	0,359	0,134_{sp}	0,026*	0,020 _{sp}	0,747	- 0,008 _{sp}	0,890	0,033 _{sp}	0,593
Zeytinyağı/ Kurubaklagil	251	0,004 _{sp}	0,949	-0,011 _{sp}	0,861	- 0,033 _{sp}	0,605	- 0,043 _{sp}	0,496	0,100 _{sp}	0,114	- 0,030 _{sp}	0,639	- 0,069 _{sp}	0,276	- 0,055 _{sp}	0,392
Diğer kurubaklagil	5	-0,975 _{sp}	0,005**	0,051 _{sp}	0,935	- 0,359 _{sp}	0,553	- 0,658 _{sp}	0,227	- 0,526 _{sp}	0,362	- 0,526 _{sp}	0,362	- 0,459 _{sp}	0,437	- 0,975_{sp}	0,005* *
Yağlı Tohumlar (ceviz, fındık, badem) (gr)	321	-0,067 _{sp}	0,228	-0,084 _{sp}	0,134	0,115_{sp}	0,039*	0,054 _{sp}	0,338	0,106 _{sp}	0,057	0,003 _{sp}	0,962	0,014 _{sp}	0,803	0,046 _{sp}	0,417
ZY Sebze Yemeği (gr)	310	0,038 _{sp}	0,505	-0,008 _{sp}	0,883	- 0,045 _{sp}	0,429	- 0,052 _{sp}	0,365	0,082 _{sp}	0,150	0,068 _{sp}	0,233	- 0,014 _{sp}	0,807	0,027 _{sp}	0,640
Etli Sebze Yemeği (gr)	281	0,066 _{sp}	0,267	-0,038 _{sp}	0,526	0,126_{sp}	0,034*	- 0,035 _{sp}	0,562	0,057 _{sp}	0,339	0,164_{sp}	0,006* *	0,056 _{sp}	0,347	0,126_{sp}	0,035*
Sebze Kızartması (gr)	294	-0,012 _{sp}	0,833	-0,063 _{sp}	0,284	- 0,004 _{sp}	0,945	0,073 _{sp}	0,213	- 0,068 _{sp}	0,243	- 0,041 _{sp}	0,483	- 0,048 _{sp}	0,410	- 0,050 _{sp}	0,391
Diğer (haşlama) (gr)	184	-0,045 _{sp}	0,544	-0,094 _{sp}	0,203	0,016 _{sp}	0,826	- 0,027 _{sp}	0,712	0,074 _{sp}	0,319	0,060 _{sp}	0,420	0,001 _{sp}	0,984	0,023 _{sp}	0,761
ZY Kuru Sebze Yemeği (gr)	167	0,072 _{sp}	0,356	0,020 _{sp}	0,801	- 0,025 _{sp}	0,746	- 0,018 _{sp}	0,816	0,053 _{sp}	0,495	- 0,006 _{sp}	0,937	- 0,099 _{sp}	0,202	- 0,042 _{sp}	0,592
Etli Kuru Sebze Yemeği (gr)	162	0,013 _{sp}	0,866	0,072 _{sp}	0,361	- 0,092 _{sp}	0,244	- 0,087 _{sp}	0,269	0,047 _{sp}	0,556	0,131 _{sp}	0,096	0,099 _{sp}	0,210	0,127 _{sp}	0,107
Patates Kızartma (gr)	338	-0,016 _{sp}	0,764	-0,012 _{sp}	0,833	- 0,021 _{sp}	0,704	0,063 _{sp}	0,248	- 0,010 _{sp}	0,858	- 0,100 _{sp}	0,068	- 0,039 _{sp}	0,472	- 0,041 _{sp}	0,449
Diğer (patates püresi, haşlama vb.) (gr)	222	0,022 _{sp}	0,747	-0,047 _{sp}	0,490	- 0,021 _{sp}	0,756	- 0,043 _{sp}	0,522	0,031 _{sp}	0,650	0,000 _{sp}	0,998	0,085 _{sp}	0,207	0,072 _{sp}	0,285
Karışık Mevsim Salata (gr)	333	0,038 _{sp}	0,486	0,033 _{sp}	0,554	- 0,017 _{sp}	0,759	0,063 _{sp}	0,249	- 0,046 _{sp}	0,407	- 0,010 _{sp}	0,851	- 0,004 _{sp}	0,947	0,006 _{sp}	0,914

Mayonezli Salatalar (gr)	176	0,088 _{sp}	0,243	0,041 _{sp}	0,593	0,074 _{sp}	0,332	- 0,102 _{sp}	0,178	0,061 _{sp}	0,426	- 0,050 _{sp}	0,514	- 0,109 _{sp}	0,151	- 0,087 _{sp}	0,251
Diğer (salata) (gr)	23	-0,254 _{sp}	0,242	0,078 _{pe}	0,724	- 0,002 _{sp}	0,994	- 0,185 _{pe}	0,397	- 0,257 _{pe}	0,236	- 0,163 _{pe}	0,456	0,108 _{pe}	0,623	- 0,126 _{pe}	0,566
Taze Meyve (gr)	350	-0,016 _{sp}	0,770	-0,039 _{sp}	0,470	0,054 _{sp}	0,312	0,031 _{sp}	0,562	- 0,010 _{sp}	0,846	- 0,047 _{sp}	0,387	- 0,003 _{sp}	0,952	0,004 _{sp}	0,941
Kuru Meyveler (gr)	216	0,045 _{sp}	0,511	0,031 _{sp}	0,646	0,101 _{sp}	0,140	- 0,017 _{sp}	0,803	0,073 _{sp}	0,286	- 0,052 _{sp}	0,443	- 0,034 _{sp}	0,616	- 0,029 _{sp}	0,668
Beyaz Ekmek (gr)	296	-0,038 _{sp}	0,518	0,029 _{sp}	0,616	- 0,025 _{sp}	0,663	0,012 _{sp}	0,833	- 0,071 _{sp}	0,225	- 0,026 _{sp}	0,659	0,035 _{sp}	0,546	- 0,008 _{sp}	0,894
Tam Tahıllı Ekmek (gr)	193	0,051 _{sp}	0,480	0,033 _{sp}	0,649	- 0,007 _{sp}	0,922	- 0,077 _{sp}	0,288	0,092 _{sp}	0,202	- 0,066 _{sp}	0,365	- 0,112 _{sp}	0,120	- 0,079 _{sp}	0,279
Diğer (ekmek) (gr)	86	-0,137 _{sp}	0,210	0,015 _{sp}	0,890	- 0,151 _{sp}	0,166	0,017 _{sp}	0,878	0,095 _{sp}	0,384	- 0,163 _{sp}	0,134	- 0,025 _{sp}	0,822	- 0,057 _{sp}	0,601
Pirinç Pilavı (gr)	334	0,046 _{sp}	0,400	0,035 _{sp}	0,524	- 0,005 _{sp}	0,932	0,006 _{sp}	0,911	- 0,022 _{sp}	0,685	- 0,014 _{sp}	0,801	- 0,040 _{sp}	0,465	- 0,048 _{sp}	0,383
Diğer (pirinç) (gr)	7	-0,429 _{sp}	0,354	-0,571 _{sp}	0,200	- 0,214 _{sp}	0,662	0,239 _{sp}	0,606	0,432 _{sp}	0,333	- 0,636 _{sp}	0,124	- 0,281 _{sp}	0,542	- 0,214 _{sp}	0,662
Bulgur Pilavı (gr)	314	0,031 _{sp}	0,590	0,049 _{sp}	0,387	0,096 _{sp}	0,091	0,044 _{sp}	0,442	0,007 _{sp}	0,904	0,001 _{sp}	0,983	- 0,014 _{sp}	0,801	0,011 _{sp}	0,852
Diğer (bulgur) (gr)	14	0,044 _{sp}	0,880	0,062 _{pe}	0,832	0,307 _{sp}	0,286	- 0,060 _{pe}	0,839	0,153 _{pe}	0,601	- 0,003 _{pe}	0,993	- 0,337 _{pe}	0,239	- 0,162 _{pe}	0,581
Sade Makarna (gr)	287	-0,128 _{sp}	0,031*	-0,026 _{sp}	0,661	- 0,033 _{sp}	0,577	0,083 _{sp}	0,161	0,014 _{sp}	0,818	- 0,014 _{sp}	0,816	- 0,090 _{sp}	0,131	- 0,042 _{sp}	0,482
Diğer (soslu vb.) (gr)	245	0,006 _{sp}	0,920	0,017 _{sp}	0,793	- 0,077 _{sp}	0,227	0,083 _{sp}	0,198	0,069 _{sp}	0,282	- 0,032 _{sp}	0,620	- 0,032 _{sp}	0,613	0,009 _{sp}	0,883
Simit (gr)	302	0,023 _{sp}	0,696	-0,072 _{sp}	0,215	0,045 _{sp}	0,433	0,002 _{sp}	0,979	- 0,008 _{sp}	0,888	- 0,027 _{sp}	0,638	0,029 _{sp}	0,613	0,017 _{sp}	0,773
Grisini (sade) (gr)	115	0,073 _{sp}	0,439	-0,077 _{sp}	0,412	0,150 _{sp}	0,110	0,056 _{sp}	0,551	0,290 _{sp}	0,002* *	- 0,007 _{sp}	0,937	- 0,234 _{sp}	0,012*	- 0,093 _{sp}	0,321

Diğer (unlu mamüller) (gr)	183	-0,005 _{sp}	0,949	0,102 _{sp}	0,169	0,038 _{sp}	0,613	- 0,103 _{sp}	0,164	0,022 _{sp}	0,768	- 0,016 _{sp}	0,834	- 0,128 _{sp}	0,084	- 0,131 _{sp}	0,079
Zeytinyağı (gr)	321	0,132_{sp}	0,018*	0,066 _{sp}	0,237	- 0,029 _{sp}	0,607	- 0,042 _{sp}	0,459	- 0,054 _{sp}	0,339	0,066 _{sp}	0,240	0,082 _{sp}	0,142	0,059 _{sp}	0,289
Bitkisel Sıvı Yağ (gr)	306	0,064 _{sp}	0,262	0,068 _{pe}	0,234	0,100 _{sp}	0,079	- 0,013 _{pe}	0,828	- 0,071 _{pe}	0,217	0,053 _{pe}	0,358	0,106 _{pe}	0,064	0,073 _{pe}	0,201
Diğer (sıvı yağ) (gr)	8	0,048 _{sp}	0,935	0,024 _{sp}	0,977	- 0,145 _{sp}	0,733	- 0,422 _{sp}	0,298	0,347 _{sp}	0,399	0,024 _{sp}	0,955	- 0,182 _{sp}	0,666	- 0,095 _{sp}	0,840
Tereyağı (gr)	314	0,115_{sp}	0,043*	0,064 _{sp}	0,259	- 0,055 _{sp}	0,333	- 0,125_{sp}	0,027*	0,055 _{sp}	0,330	0,032 _{sp}	0,570	0,012 _{sp}	0,827	0,021 _{sp}	0,716
Diğer (katı yağlar) (gr)	7	-0,613 _{sp}	0,144	-0,378 _{sp}	0,403	0,360 _{sp}	0,427	0,046 _{sp}	0,921	0,404 _{sp}	0,369	0,432 _{sp}	0,333	0,963_{sp}	<0,001***	0,847_{sp}	0,016*
Zeytin (gr)	314	0,014 _{sp}	0,799	-0,026 _{sp}	0,641	- 0,064 _{sp}	0,255	- 0,076 _{sp}	0,180	- 0,119_{sp}	0,035*	0,004 _{sp}	0,940	0,019 _{sp}	0,734	- 0,039 _{sp}	0,489
Diğer (yağlı yiyecekler) (gr)	5	0,410 _{sp}	0,493	0,500 _{sp}	0,450	0,200 _{sp}	0,783	- 0,821 _{sp}	0,089	0,300 _{sp}	0,683	0,400 _{sp}	0,517	- 0,738 _{sp}	0,155	- 0,700 _{sp}	0,233
Şeker (gr)	252	0,020 _{sp}	0,753	-0,041 _{sp}	0,518	0,028 _{sp}	0,664	0,083 _{sp}	0,189	- 0,049 _{sp}	0,438	- 0,023 _{sp}	0,712	- 0,070 _{sp}	0,268	- 0,042 _{sp}	0,504
Sütlü Tatlı (gr)	327	-0,026 _{sp}	0,645	0,042 _{sp}	0,449	0,136_{sp}	0,014*	- 0,025 _{sp}	0,656	0,106 _{sp}	0,055	0,022 _{sp}	0,696	- 0,027 _{sp}	0,632	0,014 _{sp}	0,808
Hamur Tatlıları (gr)	261	0,016 _{sp}	0,798	-0,022 _{sp}	0,721	0,021 _{sp}	0,731	- 0,023 _{sp}	0,713	0,012 _{sp}	0,842	0,020 _{sp}	0,745	- 0,063 _{sp}	0,314	- 0,035 _{sp}	0,579
Bal (gr)	253	-0,000 _{sp}	0,997	-0,062 _{sp}	0,326	0,064 _{sp}	0,310	- 0,042 _{sp}	0,508	0,037 _{sp}	0,562	- 0,022 _{sp}	0,725	- 0,007 _{sp}	0,918	- 0,029 _{sp}	0,647
Reçel (gr)	207	0,014 _{sp}	0,844	-0,020 _{sp}	0,777	0,027 _{sp}	0,703	- 0,007 _{sp}	0,922	0,036 _{sp}	0,608	- 0,058 _{sp}	0,405	0,006 _{sp}	0,936	- 0,014 _{sp}	0,836
Diğer (tatlılar) (gr)	5	0,344 _{sp}	0,571	0,335 _{sp}	0,581	- 0,224 _{sp}	0,718	0,395 _{sp}	0,510	- 0,224 _{sp}	0,718	0,803 _{sp}	0,102	0,803 _{sp}	0,102	0,894_{sp}	0,041*
Su (L)	382	-0,007 _{sp}	0,888	-0,012 _{sp}	0,810	0,015 _{sp}	0,767	0,025 _{sp}	0,624	0,002 _{sp}	0,970	0,064 _{sp}	0,216	0,037 _{sp}	0,473	0,060 _{sp}	0,244

Çay (ml)	354	0,026 _{sp}	0,627	-0,001 _{sp}	0,979	-0,076 _{sp}	0,152	0,063 _{sp}	0,239	-0,044 _{sp}	0,407	-0,024 _{sp}	0,660	0,030 _{sp}	0,574	0,002 _{sp}	0,969
Kahve (ml)	343	-0,034 _{sp}	0,534	-0,033 _{sp}	0,542	-0,001 _{sp}	0,983	-0,006 _{sp}	0,915	-0,023 _{sp}	0,676	-0,038 _{sp}	0,481	0,039 _{sp}	0,467	-0,016 _{sp}	0,762
Diğer (sıcak içecekler) (gr)	109	-0,046 _{sp}	0,635	0,028 _{sp}	0,775	-0,136 _{sp}	0,157	0,002 _{sp}	0,986	0,137 _{sp}	0,155	-0,152 _{sp}	0,115	-0,098 _{sp}	0,313	-0,085 _{sp}	0,379
Taze Meyve Suyu (ml)	232	0,060 _{sp}	0,359	0,039 _{sp}	0,557	0,150_{sp}	0,023*	0,017 _{sp}	0,796	0,150_{sp}	0,023*	-0,027 _{sp}	0,681	-0,124 _{sp}	0,060	-0,043 _{sp}	0,511
Hazır Meyve Suyu (ml)	175	0,085 _{sp}	0,265	0,018 _{sp}	0,813	0,119 _{sp}	0,116	0,056 _{sp}	0,466	0,110 _{sp}	0,148	0,086 _{sp}	0,261	-0,082 _{sp}	0,284	0,043 _{sp}	0,577
Kolalı İçecekler (ml)	236	0,019 _{sp}	0,768	0,051 _{sp}	0,432	-0,088 _{sp}	0,178	-0,068 _{sp}	0,301	0,028 _{sp}	0,671	0,031 _{sp}	0,635	-0,086 _{sp}	0,188	-0,056 _{sp}	0,395
Diğer (soğuk içecekler) (ml)	201	0,134 _{sp}	0,058	0,021 _{sp}	0,768	0,133 _{sp}	0,059	-0,088 _{sp}	0,215	-0,017 _{sp}	0,815	-0,038 _{sp}	0,593	-0,078 _{sp}	0,269	-0,118 _{sp}	0,096
Soslar	223	-0,120 _{sp}	0,074	-0,141_{sp}	0,036*	0,065 _{sp}	0,334	0,056 _{sp}	0,401	-0,018 _{sp}	0,789	-0,001 _{sp}	0,989	0,054 _{sp}	0,426	0,063 _{sp}	0,346

FA: Fiziksel Aktivite; ŞYİV: Şartsız Yemeye İzin Verme; DDFSŞY: Duygusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme; ADİG: Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme; BYSU: Beden-Yiyecek Seçimi Uyumu; SY: Sezgisel Yeme; Pe: Pearson korelasyonu; SP: Spearman korelasyonu; *.p<0,05; **.p<0,01; ***.p<0,001

Katılımcıların Besin Tüketim Sıklığı ile Yaş, BKİ, Fiziksel Aktivite ve Sezgisel

Yeme aralarındaki ilişkiler incelendiğinde şu bulgular elde edilmiştir:

- Kefir tüketimi ile Yaş arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,206$; $p = 0,017^*$; Spearman).
- Diğer Kurubaklagil tüketimi ile Yaş arasında çok güçlü negatif bir ilişki vardır ($r = -0,975$; $p = 0,005^{**}$; Spearman).
- Diğer Kurubaklagil tüketimi ile Sezgisel Yeme arasında çok güçlü negatif bir ilişki vardır ($r = -0,975$; $p = 0,005^{**}$; Spearman).
- Etli Sebze Yemeği tüketimi ile Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,164$; $p = 0,006^{**}$; Spearman).
- Etli Sebze Yemeği tüketimi ile Sezgisel Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,126$; $p = 0,035^*$; Spearman).
- Sade Makarna tüketimi ile Yaş arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,128$; $p = 0,031^*$; Spearman).
- Grisini (Sade) tüketimi ile Beden Yiyecek Seçimi Uyumu arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,234$; $p = 0,012^*$; Spearman).
- Zeytinyağı tüketimi ile Yaş arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,132$; $p = 0,018^*$; Spearman).
- Tereyağı tüketimi ile Yaş arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,115$; $p = 0,043^*$; Spearman).
- Tereyağı tüketimi ile Şartsız Yemeye İzin Verme arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,125$; $p = 0,027^*$; Spearman).
- Diğer Katı Yağlar tüketimi ile Beden Yiyecek Seçimi Uyumu arasında çok güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,963$; $p < 0,001^{***}$; Spearman).
- Diğer Katı Yağlar tüketimi ile Sezgisel Yeme arasında çok güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,847$; $p = 0,016^*$; Spearman).
- Diğer Tatlılar tüketimi ile Sezgisel Yeme arasında çok güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,894$; $p = 0,041^*$; Spearman).

- Soslar tüketimi ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,141$; $p = 0,036^*$; Spearman).
- Balık tüketimi ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,135$; $p = 0,022^*$; Spearman).
- Yağlı Tohumlar (Ceviz, Fındık, Badem) tüketimi ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,115$; $p = 0,039^*$; Spearman).
- Etli Sebze Yemeği tüketimi ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,126$; $p = 0,034^*$; Spearman).
- Sütü Tatlı tüketimi ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,136$; $p = 0,014^*$; Spearman).
- Taze Meyve Suyu tüketimi ile Fiziksel Aktivite arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,150$; $p = 0,023^*$; Spearman).

Tablo 4.10. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile yeme farkındalıklarının karşılaştırılması

		Disinhibisyon	Duygusal Yeme	Yeme Kontrolü	Odaklanma	Yeme Disiplini	Enterferans	Toplam Farkındalık Puanı
	n	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s
Yas Grupları								
18 24 yaş arası	156	2,69+0,88	2,51+0,98	2,58+0,71	3,60+0,68	2,85+0,75	2,61+0,79	2,73+0,61
25 34 yaş arası	124	2,72+0,88	2,59+1,02	2,43+0,60	3,52+0,77	2,81+0,68	2,49+0,94	2,69+0,60
35 yaş ve üstü	105	2,72+0,82	2,44+0,89	2,54+0,65	3,44+0,65	2,86+0,76	2,63+0,84	2,84+0,64
F		0,082 _F	0,625 _F	1,738 _F	1,689 _F	0,143 _F	1,001 _F	1,678 _F
p		0,921	0,536	0,177	0,186	0,867	0,369	0,188
Post-hoc								
Eğitim								
İlkokul	30	2,85+0,75	2,32+0,82	2,48+0,70	3,47+0,69	3,20+0,66	2,67+0,91	2,81+0,57
Ortaokul	23	2,31+0,72	2,27+0,86	2,54+0,75	3,25+0,83	2,83+0,76	2,24+0,71	2,79+0,72
Lise	138	2,58+0,84	2,43+0,96	2,49+0,61	3,53+0,68	2,86+0,76	2,51+0,90	2,69+0,63
Lisansüstü	171	2,82+0,87	2,66+1,01	2,54+0,67	3,56+0,67	2,78+0,72	2,66+0,81	2,78+0,59
Doktora	23	2,88+1,00	2,47+0,98	2,63+0,73	3,68+0,94	2,72+0,58	2,61+0,88	2,74+0,64
F		3,127 _F	1,937 _F	0,326 _F	1,273 _F	2,283 _F	1,618 _F	0,569 _F
p		0,015*	0,104	0,860	0,280	0,060	0,169	0,685
Post-hoc		4>1,2,3 1>2						
Meslek								
Çalışan	248	2,65+0,86	2,50+0,96	2,49+0,66	3,52+0,71	2,86+0,70	2,53+0,85	2,77+0,61
Öğrenci	73	2,84+0,90	2,62+1,01	2,60+0,72	3,61+0,68	2,78+0,76	2,66+0,82	2,69+0,63
Çalışmayan	64	2,79+0,84	2,46+0,98	2,57+0,60	3,48+0,70	2,82+0,80	2,64+0,91	2,73+0,63
F		1,690 _F	0,605 _F	1,042 _F	0,719 _F	0,444 _F	0,871 _F	0,536 _F
p		0,186	0,547	0,354	0,488	0,642	0,419	0,586
Post-hoc								
Gelir Düzeyi								
Gelirim giderimden fazla	84	2,74+0,87	2,50+0,98	2,52+0,70	3,49+0,72	2,75+0,68	2,71+0,95	2,72+0,64

Gelirim giderimden az	106	2,62+0,82	2,46+0,84	2,45+0,55	3,53+0,64	2,90+0,74	2,47+0,79	2,78+0,59
Gelirim giderime eşit	195	2,74+0,88	2,56+1,03	2,56+0,70	3,55+0,73	2,85+0,74	2,57+0,84	2,74+0,62
F		0,739 _F	0,375 _F	1,067 _F	0,187 _F	0,919 _F	1,905 _F	0,248 _F
p		0,478	0,688	0,345	0,829	0,400	0,150	0,781
Post-hoc								
Sigara								
Hayır	211	2,77+0,88	2,57+0,97	2,55+0,67	3,53+0,66	2,88+0,73	2,60+0,88	2,76+0,61
Evet	174	2,63+0,83	2,45+0,97	2,49+0,65	3,53+0,75	2,79+0,73	2,55+0,82	2,74+0,62
t		-1,583 _t	-1,174 _t	-0,828 _t	-0,100 _t	-1,291 _t	-0,640 _t	-0,260 _t
p		0,114	0,241	0,408	0,920	0,197	0,523	0,795
Alkol								
Tüketmiyorum	296	2,72+0,86	2,51+0,95	2,52+0,66	3,52+0,70	2,86+0,75	2,58+0,85	2,75+0,61
Haftada 2	16	2,83+1,01	2,77+1,19	2,62+0,69	3,58+0,62	2,83+0,62	2,84+0,89	2,73+0,57
Haftada 1	63	2,63+0,83	2,48+1,03	2,53+0,66	3,54+0,72	2,71+0,67	2,53+0,82	2,74+0,67
Haftada 3 veya daha fazla	10	2,62+0,94	2,68+0,72	2,52+0,71	3,68+0,81	3,08+0,66	2,45+1,01	2,70+0,61
F		0,315 _F	0,515 _F	0,141 _F	0,198 _F	1,087 _F	0,653 _F	0,033 _F
p		0,815	0,672	0,935	0,898	0,354	0,582	0,992
Post-hoc								

t: Bağımsız örneklem t testi; z: Mann Whitney U testi standardize istatistik değeri; F: Tek yönlü varyans analizi; H: Kruskal Wallis H ki kare istatistik değeri; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001, Medyan Q1-Q3: Çeyreklik 1- çeyreklik 3, post-hoc: aralarında anlamlılık olan gruplar

Eğitim değişkenine göre Disinhibisyon puanında istatistiksel olarak ileri derece anlamlı bir fark vardır (p = 0,015). Yeme farkındalığı İlkokul ve lisansüstü eğitim alanlarda ortaokuldan daha yüksektir, lisansüstü eğitim alanlarda ise liseden daha yüksektir.

Kronik Hastalık Varlığı durumuna bakıldığında yeme farkındalığının alt segmeni olan Odaklanma ile ileri derecede anlamlı bir farklılık vardır (p = 0,001). Kronik hastalığı olanların Odaklanma puanı daha yüksektir.

Tablo 4.11. Katılımcıların öğün tüketimi ve iştah durumu ile yeme farkındalıklarının kıyaslanması

		Disinhibisyon	Duyusal Yeme	Yeme Kontrolü	Odaklanma	Yeme Disiplini	Enterferans	Toplam Farkındalık Puanı
	n	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s
Öğün Atlama								
Evet	155	2,61+0,86	2,51+0,99	2,53+0,65	3,47+0,69	2,78+0,70	2,53+0,87	2,74+0,62
Bazen	196	2,78+0,87	2,50+0,95	2,52+0,69	3,57+0,71	2,85+0,76	2,64+0,83	2,74+0,62
Hayır	34	2,76+0,81	2,65+1,00	2,51+0,55	3,56+0,72	3,03+0,71	2,44+0,88	2,81+0,58
F		1,749 _F	0,335 _F	0,025 _F	1,054 _F	1,664 _F	1,101 _F	0,199 _F
p		0,175	0,715	0,975	0,350	0,191	0,334	0,820
Post-hoc								
En çok Atlanılan								
Kahvaltı	147	2,63+0,91	2,47+0,93	2,51+0,66	3,55+0,72	2,81+0,75	2,58+0,86	2,70+0,64
Öğle yemeği	147	2,73+0,87	2,54+0,99	2,57+0,71	3,48+0,71	2,81+0,71	2,59+0,85	2,77+0,61
Akşam yemeği	21	2,71+0,74	2,51+1,08	2,63+0,61	3,70+0,54	2,98+0,69	2,50+0,76	2,76+0,64
Ara öğünler	36	2,89+0,75	2,51+0,97	2,35+0,53	3,53+0,71	2,81+0,80	2,69+0,89	2,76+0,56
F		0,955 _F	0,140 _F	1,177 _F	0,709 _F	0,330 _F	0,264 _F	0,329 _F
p		0,414	0,936	0,318	0,547	0,803	0,851	0,805
Post-hoc								
Öğün Atlama Nedeni								
Vakit kısıtlılığı	108	2,74+0,92	2,61+1,00	2,57+0,72	3,54+0,72	2,91+0,71	2,64+0,91	2,80+0,63
Canım istemiyor	129	2,65+0,84	2,45+0,93	2,54+0,66	3,47+0,68	2,82+0,68	2,55+0,80	2,77+0,60
Zayıflamak	36	2,79+0,85	2,41+1,00	2,47+0,62	3,56+0,65	2,70+0,80	2,49+0,81	2,74+0,55
Alışkanlığım yok	78	2,69+0,87	2,50+0,98	2,46+0,65	3,61+0,75	2,75+0,81	2,63+0,87	2,62+0,65
F		0,325 _F	0,668 _F	0,497 _F	0,679 _F	1,103 _F	0,465 _F	1,460 _F
p		0,807	0,572	0,684	0,566	0,348	0,707	0,225
Post-hoc								

Öğün Yapma Yeri								
Evde	196	2,77+0,79	2,50+0,96	2,54+0,63	3,51+0,69	2,73+0,73	2,63+0,81	2,73+0,63
İş yerinde	135	2,62+0,88	2,48+0,99	2,51+0,71	3,52+0,74	3,00+0,72	2,44+0,87	2,78+0,59
Dışarda	47	2,69+1,06	2,67+0,98	2,48+0,68	3,61+0,67	2,86+0,69	2,73+0,92	2,77+0,65
Diğer	7	2,74+0,92	2,77+0,91	2,54+0,44	3,74+0,38	2,71+0,68	2,50+1,22	2,54+0,55
F		0,867 _F	0,641 _F	0,105 _F	0,461 _F	3,994_F	1,928 _F	0,440 _F
p		0,458	0,589	0,957	0,710	0,008**	0,125	0,724
Post-hoc						2>1		
İştah Durum								
Fena değil	108	2,62+0,89	2,42+0,96	2,47+0,64	3,61+0,71	2,77+0,74	2,55+0,81	2,74+0,62
İyi/normal	187	2,77+0,87	2,61+0,97	2,59+0,67	3,42+0,69	2,83+0,71	2,59+0,85	2,69+0,58
Kötü/pek iştahım yok	27	2,61+0,92	2,30+0,88	2,45+0,64	3,61+0,80	2,95+0,79	2,46+0,87	2,96+0,65
Fazla iştahlıyım	63	2,70+0,77	2,51+1,02	2,43+0,66	3,68+0,66	2,94+0,76	2,63+0,93	2,85+0,68
F		0,808 _F	1,333 _F	1,387 _F	2,988_F	1,003 _F	0,319 _F	2,217 _F
p		0,490	0,263	0,246	0,031*	0,392	0,812	0,086
Post-hoc					2>1,3,4			

t: Bağımsız örneklem t testi; z: Mann Whitney U testi standardize istatistik değeri; F: Tek yönlü varyans analizi; H: Kruskal Wallis H ki kare istatistik değeri; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001, Medyan Q1-Q3 : Çeyreklik 1- çeyreklik 3, post-hoc: aralarında anlamlılık olan gruplar

Öğün Yapma Yeri değişkenine göre Yeme Disiplini puanında ileri derecede anlamlı bir fark vardır (p = 0,008). İş yerinde öğün yapanların Yeme Disiplini puanı, evde öğün yapanlardan daha yüksektir.

İştah Durumu değişkenine göre Odaklanma puanında ileri derecede anlamlı bir fark vardır (p = 0,031). İyi/normal durumda olanların Odaklanma puanı, diğerlerine göre daha düşüktür.

Tablo 4.12. BKİ Gruplarına FA gruplarına göre Yeme Farkındalığı skorlarının kıyaslanması

		Disinhibisyon	Duygusal Yeme	Yeme Kontrolü	Odaklanma	Yeme Disiplini	Enterferans	Toplam Farkındalık Puanı
	n	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s	x+s
BKİ grupları								
Zayıf	45	2,73+0,91	2,49+0,99	2,51+0,63	3,63+0,74	2,61+0,65	2,68+0,75	2,67+0,61
Normal	214	2,67+0,87	2,48+0,98	2,52+0,68	3,53+0,72	2,83+0,70	2,54+0,86	2,76+0,62
Fazla Kilolu	91	2,70+0,84	2,57+0,95	2,52+0,63	3,55+0,67	3,00+0,79	2,55+0,88	2,75+0,61
Obez	35	2,91+0,84	2,61+1,00	2,56+0,65	3,32+0,63	2,79+0,80	2,74+0,91	2,78+0,63
F/H		0,806 _F	0,285 _F	0,055 _F	1,386 _F	3,071_F	0,817 _F	0,323 _F
p		0,491	0,836	0,983	0,247	0,028*	0,485	0,809
Post-hoc						3>1		
FA Grupları								
İnaktif	178	2,71+0,84	2,41+0,89	2,51+0,63	3,55+0,71	2,80+0,73	2,56+0,82	2,73+0,61
Minimal	170	2,76+0,88	2,64+1,00	2,56+0,67	3,50+0,68	2,86+0,71	2,61+0,86	2,76+0,63
Çok aktif	37	2,46+0,90	2,47+1,15	2,37+0,72	3,61+0,76	2,93+0,83	2,51+0,95	2,78+0,56
F/H		1,813 _F	2,636 _F	1,311 _F	0,479 _F	0,629 _F	0,227 _F	0,231 _F
p		0,165	0,073	0,271	0,620	0,533	0,797	0,794
Post-hoc								

Beden Kütle İndeksi (BKİ)'ne göre Yeme Disiplini puanı arasında istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı bir fark vardır ($p = 0,028$). Fazla kilolu olanların Yeme Disiplini puanı, zayıf olanlara göre istatistiksel olarak daha yüksektir (tablo 4.12).

Tablo 4.13. Katılımcıların Besin Tüketim Sıklığı ile Yeme Farkındalığı arasındaki ilişkiler

	n	Disinhibisyon		Duygusal Yeme		Yeme Kontrolü		Odaklanma		Yeme Disiplini		Enterferans		Toplam Farkındalık Puanı	
		r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Süt	301	-0,005 _{sp}	0,937	0,050 _{sp}	0,386	0,045 _{sp}	0,436	-0,063 _{sp}	0,277	0,050 _{sp}	0,392	-0,070 _{sp}	0,226	-0,069 _{sp}	0,236
Meyveli süt	137	-0,049 _{sp}	0,569	0,087 _{sp}	0,312	-0,023 _{sp}	0,794	-0,025 _{sp}	0,773	-0,029 _{sp}	0,733	0,055 _{sp}	0,523	-0,021 _{sp}	0,805
Yoğurt	370	-0,032 _{sp}	0,539	-0,047 _{sp}	0,369	0,070 _{sp}	0,179	-0,003 _{sp}	0,954	0,021 _{sp}	0,691	-0,068 _{sp}	0,191	0,043 _{sp}	0,413
Diğer yoğurt	5	0,205 _{sp}	0,741	-0,462 _{sp}	0,434	-0,205 _{sp}	0,741	-0,051 _{sp}	0,935	0,100 _{sp}	0,950	0,632 _{sp}	0,252	-0,100 _{sp}	0,950
Ayran	352	0,082 _{sp}	0,127	0,060 _{sp}	0,262	0,042 _{sp}	0,428	-0,079 _{sp}	0,141	0,028 _{sp}	0,599	0,039 _{sp}	0,466	0,016 _{sp}	0,766
Kefir	133	0,055 _{sp}	0,529	0,116 _{sp}	0,185	-0,035 _{sp}	0,685	-0,047 _{sp}	0,591	-0,113 _{sp}	0,193	0,035 _{sp}	0,689	-0,035 _{sp}	0,691
Ezine peyniri	245	-0,125 _{sp}	0,051	-0,104 _{sp}	0,105	-0,028 _{sp}	0,667	-0,022 _{sp}	0,731	-0,022 _{sp}	0,736	-0,055 _{sp}	0,394	-0,054 _{sp}	0,404
Diğer peynir	215	0,154_{sp}	0,024*	0,115 _{sp}	0,094	0,132 _{sp}	0,053	-0,142_{sp}	0,038*	-0,147_{sp}	0,031*	0,029 _{sp}	0,668	-0,007 _{sp}	0,921
Kırmızı et	344	-0,048 _{sp}	0,378	0,015 _{sp}	0,782	-0,006 _{sp}	0,912	0,019 _{sp}	0,730	0,037 _{sp}	0,495	0,030 _{sp}	0,584	-0,118_{sp}	0,028*
Tavuk eti	360	0,081 _{sp}	0,127	0,111_{sp}	0,036*	0,024 _{sp}	0,657	0,052 _{sp}	0,323	0,092 _{sp}	0,081	0,037 _{sp}	0,489	-0,031 _{sp}	0,553
Hindi eti	61	0,088 _{sp}	0,501	-0,028 _{sp}	0,833	0,243 _{sp}	0,059	0,119 _{sp}	0,362	-0,018 _{sp}	0,893	0,112 _{sp}	0,391	0,007 _{sp}	0,955

Balık	284	0,050 _{sp}	0,404	0,128_{sp}	0,032*	0,123_{sp}	0,038*	-0,035 _{sp}	0,559	0,001 _{sp}	0,980	0,067 _{sp}	0,258	0,100 _{sp}	0,092
Yumurta	352	0,061 _{sp}	0,254	0,011 _{sp}	0,834	-0,008 _{sp}	0,887	0,028 _{sp}	0,603	-0,037 _{sp}	0,493	-0,035 _{sp}	0,509	0,096 _{sp}	0,072
Etli kurubaklagil	273	-0,102 _{sp}	0,091	-0,069 _{sp}	0,255	-0,043 _{sp}	0,477	-0,018 _{sp}	0,761	-0,062 _{sp}	0,310	-0,026 _{sp}	0,663	-0,026 _{sp}	0,667
Zeytinyağı/ Kurubaklagil	251	-0,111 _{sp}	0,080	-0,109 _{sp}	0,088	-0,044 _{sp}	0,488	-0,050 _{sp}	0,433	0,022 _{sp}	0,724	-0,128_{sp}	0,042*	-0,037 _{sp}	0,564
Diğer kurubaklagil	5	-0,553 _{sp}	0,334	-0,649 _{sp}	0,236	-0,616 _{sp}	0,269	0,026 _{sp}	0,966	-0,763 _{sp}	0,133	0,105 _{sp}	0,866	-0,658 _{sp}	0,227
Yağlı Tohumlar (ceviz, fındık, badem) (gr)	321	0,003 _{sp}	0,962	0,019 _{sp}	0,737	0,052 _{sp}	0,358	0,064 _{sp}	0,250	-0,023 _{sp}	0,681	-0,061 _{sp}	0,273	-0,023 _{sp}	0,688
ZY Sebze Yemeği (gr)	310	-0,045 _{sp}	0,426	0,013 _{sp}	0,820	0,014 _{sp}	0,802	-0,051 _{sp}	0,371	-0,031 _{sp}	0,583	-0,064 _{sp}	0,264	-0,031 _{sp}	0,582
Etli Sebze Yemeği (gr)	281	-0,055 _{sp}	0,357	-0,040 _{sp}	0,504	-0,036 _{sp}	0,544	-0,089 _{sp}	0,136	-0,112 _{sp}	0,061	-0,055 _{sp}	0,358	-0,062 _{sp}	0,303
Sebze Kızartması (gr)	294	0,073 _{sp}	0,212	0,048 _{sp}	0,411	-0,012 _{sp}	0,837	0,058 _{sp}	0,324	-0,006 _{sp}	0,916	-0,008 _{sp}	0,888	-0,009 _{sp}	0,884
Diğer (haşlama) (gr)	184	0,063 _{sp}	0,397	0,027 _{sp}	0,720	0,059 _{sp}	0,425	-0,062 _{sp}	0,403	-0,023 _{sp}	0,753	0,002 _{sp}	0,976	0,048 _{sp}	0,517
ZY Kuru Sebze Yemeği (gr)	167	0,008 _{sp}	0,918	-0,069 _{sp}	0,382	0,037 _{sp}	0,636	-0,098 _{sp}	0,206	-0,186_{sp}	0,016*	-0,016 _{sp}	0,835	-0,112 _{sp}	0,148
Etli Kuru Sebze Yemeği (gr)	162	0,004 _{sp}	0,959	-0,134 _{sp}	0,093	0,127 _{sp}	0,109	-0,005 _{sp}	0,948	0,008 _{sp}	0,917	0,036 _{sp}	0,651	-0,135 _{sp}	0,088
Patates Kızartma (gr)	338	0,042 _{sp}	0,444	0,054 _{sp}	0,325	-0,029 _{sp}	0,599	-0,005 _{sp}	0,929	-0,033 _{sp}	0,552	-0,051 _{sp}	0,345	-0,062 _{sp}	0,257

Diğer (patates püresi, haşlama vb.) (gr)	222	0,009 _{sp}	0,895	-0,058 _{sp}	0,393	0,046 _{sp}	0,492	-0,021 _{sp}	0,758	-0,064 _{sp}	0,344	-0,010 _{sp}	0,880	-0,088 _{sp}	0,191
Karışık Mevsim Salata (gr)	333	-0,048 _{sp}	0,386	-0,035 _{sp}	0,531	0,023 _{sp}	0,671	0,046 _{sp}	0,403	0,008 _{sp}	0,888	-0,077 _{sp}	0,161	0,018 _{sp}	0,749
Mayonezli Salatalar (gr)	176	0,107 _{sp}	0,159	0,156_{sp}	0,039*	-0,026 _{sp}	0,736	0,023 _{sp}	0,757	-0,086 _{sp}	0,258	-0,008 _{sp}	0,918	-0,106 _{sp}	0,162
Diğer (salata) (gr)	23	-0,011 _{pe}	0,961	-0,106 _{pe}	0,631	0,084 _{pe}	0,703	-0,209 _{pe}	0,338	-0,199 _{pe}	0,363	0,184 _{pe}	0,402	0,069 _{pe}	0,756
Taze Meyve (gr)	350	0,014 _{sp}	0,794	-0,037 _{sp}	0,491	0,048 _{sp}	0,375	0,088 _{sp}	0,100	-0,068 _{sp}	0,205	-0,063 _{sp}	0,241	0,004 _{sp}	0,934
Kuru Meyveler (gr)	216	0,102 _{sp}	0,136	0,084 _{sp}	0,222	0,048 _{sp}	0,488	0,043 _{sp}	0,528	-0,044 _{sp}	0,516	-0,099 _{sp}	0,146	-0,124 _{sp}	0,068
Beyaz Ekmek (gr)	296	-0,006 _{sp}	0,918	-0,040 _{sp}	0,497	-0,059 _{sp}	0,315	0,040 _{sp}	0,489	0,078 _{sp}	0,179	-0,083 _{sp}	0,153	0,078 _{sp}	0,184
Tam Tahıllı Ekmek (gr)	193	0,022 _{sp}	0,758	0,035 _{sp}	0,627	-0,047 _{sp}	0,514	0,062 _{sp}	0,391	0,036 _{sp}	0,615	-0,075 _{sp}	0,302	0,035 _{sp}	0,625
Diğer (ekmek) (gr)	86	0,142 _{sp}	0,193	-0,173 _{sp}	0,112	0,025 _{sp}	0,820	0,101 _{sp}	0,357	-0,022 _{sp}	0,843	0,038 _{sp}	0,730	0,052 _{sp}	0,632
Pirinç Pilavı (gr)	334	-0,004 _{sp}	0,948	-0,019 _{sp}	0,733	0,046 _{sp}	0,406	-0,048 _{sp}	0,380	0,003 _{sp}	0,960	-0,010 _{sp}	0,850	-0,014 _{sp}	0,793
Diğer (pirinç) (gr)	7	-0,764_{sp}	0,046*	-0,162 _{sp}	0,728	-0,631 _{sp}	0,129	0,360 _{sp}	0,427	0,055 _{sp}	0,908	0,092 _{sp}	0,845	-0,982_{sp}	<0,001* **
Bulgur Pilavı (gr)	314	0,057 _{sp}	0,310	0,031 _{sp}	0,587	-0,043 _{sp}	0,452	-0,043 _{sp}	0,452	-0,000 _{sp}	0,993	0,012 _{sp}	0,831	-0,043 _{sp}	0,452
Diğer (bulgur) (gr)	14	-0,538_{pe}	0,047*	-0,183 _{pe}	0,531	-0,170 _{pe}	0,562	-0,271 _{pe}	0,349	-0,138 _{pe}	0,639	-0,160 _{pe}	0,584	-0,398 _{pe}	0,158
Sade Makarna (gr)	287	0,065 _{sp}	0,275	0,044 _{sp}	0,458	-0,020 _{sp}	0,730	0,034 _{sp}	0,569	-0,067 _{sp}	0,259	0,082 _{sp}	0,164	0,029 _{sp}	0,626

Diğer (soslu vb.) (gr)	245	-0,041 _{sp}	0,522	0,007 _{sp}	0,914	-0,020 _{sp}	0,753	-0,079 _{sp}	0,215	-0,067 _{sp}	0,298	-0,019 _{sp}	0,770	-0,044 _{sp}	0,496
Simit (gr)	302	0,018 _{sp}	0,761	0,012 _{sp}	0,840	-0,008 _{sp}	0,894	0,095 _{sp}	0,098	0,048 _{sp}	0,404	-0,047 _{sp}	0,417	0,044 _{sp}	0,450
Grisini (sade) (gr)	115	-0,039 _{sp}	0,678	-0,052 _{sp}	0,585	-0,087 _{sp}	0,357	-0,043 _{sp}	0,649	0,043 _{sp}	0,648	-0,120 _{sp}	0,203	0,012 _{sp}	0,899
Diğer (unlu mamüller) (gr)	183	0,035 _{sp}	0,635	0,077 _{sp}	0,299	0,037 _{sp}	0,617	0,057 _{sp}	0,443	0,048 _{sp}	0,521	-0,083 _{sp}	0,264	-0,020 _{sp}	0,787
Zeytinyağı (gr)	321	0,068 _{sp}	0,223	0,090 _{sp}	0,110	0,043 _{sp}	0,448	0,048 _{sp}	0,390	0,022 _{sp}	0,700	0,053 _{sp}	0,346	0,006 _{sp}	0,914
Bitkisel Sıvı Yağ (gr)	306	-0,062 _{pe}	0,281	-0,084 _{pe}	0,145	-0,071 _{pe}	0,219	0,016 _{pe}	0,785	-0,010 _{pe}	0,857	-0,117_{pe}	0,042*	0,089 _{pe}	0,121
Diğer (sıvı yağ) (gr)	8	-0,191 _{sp}	0,651	0,024 _{sp}	0,955	-0,361 _{sp}	0,379	0,587 _{sp}	0,126	0,060 _{sp}	0,887	0,000 _{sp}	1,000	-0,182 _{sp}	0,666
Tereyağı (gr)	314	-0,057 _{sp}	0,314	0,023 _{sp}	0,680	0,041 _{sp}	0,465	-0,141_{sp}	0,012*	0,027 _{sp}	0,635	-0,074 _{sp}	0,194	0,065 _{sp}	0,251
Diğer (katı yağlar) (gr)	7	-0,355 _{sp}	0,434	-0,691 _{sp}	0,086	-0,118 _{sp}	0,801	-0,450 _{sp}	0,312	0,345 _{sp}	0,448	-0,467 _{sp}	0,290	0,019 _{sp}	0,967
Zeytin (gr)	314	0,059 _{sp}	0,299	0,001 _{sp}	0,992	0,095 _{sp}	0,094	-0,075 _{sp}	0,188	-0,039 _{sp}	0,490	-0,026 _{sp}	0,648	0,035 _{sp}	0,541
Diğer (yağlı yiyecekler) (gr)	5	-0,051 _{sp}	0,935	0,667 _{sp}	0,219	-0,616 _{sp}	0,269	0,791 _{sp}	0,111	0,112 _{sp}	0,858	0,369 _{sp}	0,541	-0,872 _{sp}	0,054
Şeker (gr)	252	0,001 _{sp}	0,993	-0,001 _{sp}	0,986	-0,022 _{sp}	0,727	-0,058 _{sp}	0,363	0,066 _{sp}	0,296	0,009 _{sp}	0,892	0,070 _{sp}	0,267
Sütlü Tatlı (gr)	327	0,003 _{sp}	0,954	0,070 _{sp}	0,209	0,049 _{sp}	0,373	0,007 _{sp}	0,901	0,025 _{sp}	0,646	-0,054 _{sp}	0,327	-0,044 _{sp}	0,432
Hamur Tatlıları (gr)	261	0,036 _{sp}	0,565	0,062 _{sp}	0,320	0,008 _{sp}	0,903	0,099 _{sp}	0,112	0,036 _{sp}	0,568	-0,037 _{sp}	0,553	-0,018 _{sp}	0,768

Bal (gr)	253	0,050 _{sp}	0,431	0,092 _{sp}	0,147	-0,010 _{sp}	0,875	-0,028 _{sp}	0,663	-0,058 _{sp}	0,358	-0,095 _{sp}	0,133	0,009 _{sp}	0,881
Reçel (gr)	207	-0,046 _{sp}	0,511	0,020 _{sp}	0,774	-0,027 _{sp}	0,702	-0,044 _{sp}	0,529	0,026 _{sp}	0,713	-0,049 _{sp}	0,484	-0,094 _{sp}	0,179
Diğer (tatlılar) (gr)	5	-0,112 _{sp}	0,858	-0,447 _{sp}	0,450	-0,447 _{sp}	0,450	-0,224 _{sp}	0,718	-0,229 _{sp}	0,710	0,059 _{sp}	0,925	0,229 _{sp}	0,710
Su (L)	382	-0,034 _{sp}	0,509	0,002 _{sp}	0,974	0,046 _{sp}	0,366	0,017 _{sp}	0,739	-0,048 _{sp}	0,354	-0,021 _{sp}	0,679	-0,109_{sp}	0,033*
Çay (ml)	354	-0,012 _{sp}	0,818	-0,035 _{sp}	0,511	-0,028 _{sp}	0,599	0,045 _{sp}	0,395	0,013 _{sp}	0,808	-0,036 _{sp}	0,495	0,013 _{sp}	0,814
Kahve (ml)	343	-0,005 _{sp}	0,931	-0,049 _{sp}	0,366	0,054 _{sp}	0,316	0,026 _{sp}	0,637	0,025 _{sp}	0,648	-0,045 _{sp}	0,401	0,000 _{sp}	0,994
Diğer (sıcak içecekler) (gr)	109	-0,095 _{sp}	0,327	-0,019 _{sp}	0,841	-0,189_{sp}	0,049*	-0,057 _{sp}	0,557	-0,045 _{sp}	0,642	-0,099 _{sp}	0,305	-0,072 _{sp}	0,458
Taze Meyve Suyu (ml)	232	0,031 _{sp}	0,643	0,087 _{sp}	0,187	0,021 _{sp}	0,747	-0,016 _{sp}	0,810	-0,025 _{sp}	0,707	-0,015 _{sp}	0,822	-0,049 _{sp}	0,459
Hazır Meyve Suyu (ml)	175	0,127 _{sp}	0,094	0,187_{sp}	0,014*	0,155_{sp}	0,041*	-0,042 _{sp}	0,581	-0,116 _{sp}	0,125	0,072 _{sp}	0,344	-0,038 _{sp}	0,619
Kolalı İçecekler (ml)	236	0,066 _{sp}	0,311	0,018 _{sp}	0,784	0,099 _{sp}	0,131	-0,074 _{sp}	0,255	0,044 _{sp}	0,499	-0,005 _{sp}	0,939	0,040 _{sp}	0,546
Diğer (soğuk içecekler) (ml)	201	-0,049 _{sp}	0,485	-0,012 _{sp}	0,863	0,028 _{sp}	0,693	-0,034 _{sp}	0,632	0,006 _{sp}	0,931	-0,090 _{sp}	0,204	0,002 _{sp}	0,972
Soslar	223	-0,017 _{sp}	0,800	-0,060 _{sp}	0,376	0,020 _{sp}	0,770	0,003 _{sp}	0,959	-0,097 _{sp}	0,147	-0,006 _{sp}	0,931	-0,063 _{sp}	0,346

Pe: Pearson korelasyonu; SP: Spearman korelasyonu; *.p<0,05; **.p<0,01; ***.p<0,001

Katılımcıların Besin Tüketim Sıklığı ile Yeme Farkındalığı aralarındaki ilişkiler incelendiğinde şu bulgular elde edilmiştir:

- Diğer Peynir tüketimi ile Disinhibisyon arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,154$; $p = 0,024^*$; Spearman).
- Diğer Peynir tüketimi ile Odaklanma arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,142$; $p = 0,038^*$; Spearman).
- Diğer Peynir tüketimi ile Yeme Disiplini arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,147$; $p = 0,031^*$; Spearman).
- Kırmızı Et tüketimi ile Farkındalık arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,118$; $p = 0,028^*$; Spearman).
- Tavuk Eti tüketimi ile Duygusal Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,111$; $p = 0,036^*$; Spearman).
- Balık tüketimi ile Duygusal Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,128$; $p = 0,032^*$; Spearman).
- Balık tüketimi ile Yeme Kontrolü arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,123$; $p = 0,038^*$; Spearman).
- Zeytinyağlı Kurubaklagil tüketimi ile Enterferans arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,128$; $p = 0,042^*$; Spearman).
- Zeytinyağlı Kuru Sebze Yemeği tüketimi ile Yeme Disiplini arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,186$; $p = 0,016^*$; Spearman).
- Mayonezli Salatalar tüketimi ile Duygusal Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,156$; $p = 0,039^*$; Spearman).
- Diğer Pirinç tüketimi ile Disinhibisyon arasında çok güçlü negatif bir ilişki vardır ($r = -0,764$; $p = 0,046^*$; Spearman).
- Diğer Pirinç tüketimi ile Farkındalık arasında çok güçlü negatif bir ilişki vardır ($r = -0,982$; $p < 0,001^{***}$; Spearman).
- Diğer Bulgur tüketimi ile Disinhibisyon arasında güçlü negatif bir ilişki vardır ($r = -0,538$; $p = 0,047^*$; Pearson).

- Bitkisel Sıvı Yağ tüketimi ile Enterferans arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,117$; $p = 0,042^*$; Pearson).
- Tereyağı tüketimi ile Odaklanma arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,141$; $p = 0,012^*$; Spearman).
- Su tüketimi ile Farkındalık arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,109$; $p = 0,033^*$; Spearman).
- Diğer Sıcak İçecekler tüketimi ile Yeme Kontrolü arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,189$; $p = 0,049^*$; Spearman).
- Hazır Meyve Suyu tüketimi ile Duygusal Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,187$; $p = 0,014^*$; Spearman).
- Hazır Meyve Suyu tüketimi ile Yeme Kontrolü arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,155$; $p = 0,041^*$; Spearman).

Tablo 4.14. Yaş, BKİ ve ölçeklerden alınan puanların birbiriyle ilişkisi

	BKİ		ŞYİV		DDFSY		ADİG		BYSU		Sezgisel Yeme		Disinhibisyon		Duygusal Yeme		Yeme Kontrolü		Odaklanma		Yeme Disiplini		Enterferans		Toplam Farkındalık Puanı	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Yaş	0,398 _{sp}	<0,001* **	-0,014 _{sp}	0,784	0,020 _{sp}	0,694	-0,033 _{sp}	0,515	-0,034 _{sp}	0,506	-0,039 _{sp}	0,443	0,028 _{sp}	0,587	-0,001 _{sp}	0,988	-0,030 _{sp}	0,557	-0,083 _p	0,105	0,020 _{sp}	0,696	-0,022 _{sp}	0,660	0,067 _{sp}	0,188
BKİ	1		-0,021 _{pc}	0,683	-0,025 _{pc}	0,625	0,070 _{pc}	0,171	0,006 _{pc}	0,910	0,020 _{pc}	0,695	0,070 _{pc}	0,173	0,014 _{pc}	0,784	0,037 _{pc}	0,466	-0,079 _p	0,123	0,058 _{pc}	0,258	0,035 _{pc}	0,493	0,037 _{pc}	0,473
ŞYİV			1		-0,059 _{pc}	0,249	-0,175 _{pc}	0,001**	-0,034 _{pc}	0,509	0,196 _{pc}	<0,001* **	0,030 _{pc}	0,556	0,077 _{pc}	0,132	0,009 _{pc}	0,864	-0,042 _p	0,413	-0,041 _{pc}	0,419	0,084 _{pc}	0,101	-0,011 _{pc}	0,829
DDFSY					1		0,011 _{pc}	0,829	-0,180 _{pc}	<0,001* **	0,143 _{pc}	0,005**	-0,055 _{pc}	0,282	0,001 _{pc}	0,983	0,048 _{pc}	0,346	0,026 _p	0,612	-0,000 _{pc}	0,994	-0,032 _{pc}	0,530	-0,037 _{pc}	0,465
ADİG							1		0,495 _{pc}	<0,001* **	0,712 _{pc}	<0,001* **	0,068 _{pc}	0,185	0,022 _{pc}	0,671	0,083 _{pc}	0,106	0,001 _p	0,982	-0,003 _{pc}	0,949	0,023 _{pc}	0,652	-0,006 _{pc}	0,900
BYSU									1		0,853 _{pc}	<0,001* **	0,056 _{pc}	0,273	0,040 _{pc}	0,439	0,058 _{pc}	0,257	0,022 _p	0,671	0,030 _{pc}	0,559	0,056 _{pc}	0,277	-0,030 _{pc}	0,559
Sezgisel Yeme											1		0,063 _{pc}	0,219	0,064 _{pc}	0,217	0,090 _{pc}	0,080	0,009 _p	0,854	0,006 _{pc}	0,913	0,068 _{pc}	0,181	-0,039 _{pc}	0,451

Disinhibisyon													1		0,685 _{pe}	<0,001 ***	0,515 _{pe}	<0,001 ***	0,019 _{p c}	0,714	-0,242 _{pe}	<0,001* **	0,557 _{pe}	<0,001* **	0,078 _{pe}	0,128
Duyusal Yeme														1		0,421 _{pe}	<0,001 ***	-0,024 _{p c}	0,641	-0,143 _{pe}	0,005**	0,475 _{pe}	<0,001* **	0,034 _{pe}	0,510	
Yeme Kontrolu																1		0,053 _{p c}	0,296	-0,060 _{pe}	0,243	0,358 _{pe}	<0,001* **	0,127 _{pe}	0,013*	
Odaklanma																		1		0,290 _{pe}	<0,001* **	0,030 _{pe}	0,561	0,164 _{pe}	0,001* *	
Yeme Disiplini																				1		-0,172 _{pe}	0,001**	0,321 _{pe}	<0,001 ***	
Farkındalık																						0,026 _{pe}	0,605	1		

ŞYİV: Şartsız Yemeye İzin Verme; DDFSŞY: Duyusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme; ADİG: Açlık ve Doğunluk İpuçlarına Güvenme; BYSU: Beden-Yiyecek Seçimi Uyumu; *:p<0,05; **:p<0,01; ***:p<0,001

Yaş, BKİ ve ölçekler arasındaki korelasyon incelendiğinde anlamlı olan şu bulgular elde edilmiştir:

- Yaş ile Bki arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,398$; $p < 0,001^{***}$; Spearman).
- Şartsız Yemeye İzin Verme ile Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,175$; $p = 0,001^{**}$; Pearson).
- Şartsız Yemeye İzin Verme ile Sezgisel Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,196$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Duygusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme ile Beden Yiyecek Secimi Uyumu arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,180$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Duygusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme ile Sezgisel Yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,143$; $p = 0,005^{**}$; Pearson).
- Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme ile Beden Yiyecek Secimi Uyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,495$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme ile Sezgisel Yeme arasında çok güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,712$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Beden Yiyecek Secimi Uyumu ile Sezgisel Yeme arasında çok güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,853$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Disinhibisyon ile Duygusal Yeme arasında güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,685$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Disinhibisyon ile Yeme Kontrolü arasında güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,515$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Disinhibisyon ile Yeme Disiplini arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,242$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Disinhibisyon ile Enterferans arasında güçlü pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,557$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Duygusal Yeme ile Yeme Kontrolü arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,421$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).

- Duygusal Yeme ile Yeme Disiplini arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,143$; $p = 0,005^{**}$; Pearson).
- Duygusal Yeme ile Enterferans arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,475$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Yeme Kontrolü ile Farkındalık arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,127$; $p = 0,013^{*}$; Pearson).
- Yeme Kontrolü ile Enterferans arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,358$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Odaklanma ile Yeme Disiplini arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,290$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Odaklanma ile Farkındalık arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,164$; $p = 0,001^{**}$; Pearson).
- Yeme Disiplini ile Farkındalık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,321$; $p < 0,001^{***}$; Pearson).
- Yeme Disiplini ile Enterferans arasında zayıf negatif bir ilişki vardır ($r = -0,172$; $p = 0,001^{**}$; Pearson).

Tablo 4.15. Katılımcıların beslenme durumuna göre sezgisel yeme ve yeme farkındalığı arasındaki ilişki

		Sezgisel Yeme	Yeme Farkındalığı
	n	$\bar{x} \pm s$	$\bar{x} \pm s$
Süt ve Süt Ürünleri			
Yetersiz	216	3,15±0,36	2,74±0,59
Normal	132	3,19±0,37	2,77±0,63
Fazla	37	3,18±0,40	2,70±0,70
F		0,512	0,213
p		0,600	0,809
Peynir			
Yetersiz	125	3,17±0,38	2,75±0,59
Normal	77	3,16±0,37	2,81±0,52
Fazla	183	3,17±0,35	2,72±0,67
F		0,050	0,521
p		0,951	0,594
Et			
Yetersiz	201	3,17±0,35	2,76±0,59
Normal	126	3,16±0,37	2,74±0,62
Fazla	58	3,18±0,41	2,73±0,69
F		0,038	0,071
p		0,963	0,931
Yumurta			
Yetersiz	127	3,20±0,35	2,73±0,60
Normal	70	3,21±0,35	2,64±0,50
Fazla	188	3,13±0,37	2,80±0,66
F		2,094	1,933
p		0,125	0,146
Kurubaklagil			

Yetersiz	148	3,18±0,33	2,79±0,63
Normal	67	3,16±0,40	2,72±0,64
Fazla	170	3,16±0,38	2,73±0,59
F		0,253	0,470
p		0,776	0,625
Yağlı Tohum			
Yetersiz	206	3,16±0,36	2,77±0,56
Normal	52	3,08±0,37	2,75±0,68
Fazla	127	3,22±0,36	2,71±0,67
F		2,916	0,371
p		0,055	0,690
Sebze Meyve			
Yetersiz	172	3,16±0,35	2,77±0,57
Normal	166	3,19±0,38	2,73±0,67
Fazla	47	3,14±0,34	2,73±0,57
F		0,377	0,119
p		0,686	0,887
Ekmek			
Yetersiz	362	3,16±0,37	2,73±0,62
Normal	20	3,27±0,36	3,11±0,44
Fazla	3	2,91±0,25	2,93±0,58
F		1,607	3,876
p		0,202	0,022*
Post-hoc			Normal > Yetersiz
Pilav-Makarna-Unlu			
Yetersiz	47	3,22±0,38	2,71±0,62
Normal	118	3,14±0,37	2,69±0,65
Fazla	220	3,17±0,36	2,79±0,59
F		0,756	1,158

p		0,470	0,315
Sıvı Yağ			
Yetersiz	10	3,17±0,38	2,50±0,51
Normal	23	3,14±0,34	2,57±0,58
Fazla	352	3,17±0,37	2,77±0,62
F		0,082	2,006
p		0,921	0,136
Katı Yağ			
Yetersiz	232	3,16±0,36	2,73±0,62
Normal	46	3,22±0,35	2,63±0,60
Fazla	107	3,15±0,39	2,84±0,61
F		0,613	2,311
p		0,542	0,101
Şeker			
Yetersiz	371	3,17±0,37	2,75±0,62
Normal	12	3,18±0,36	2,65±0,53
Fazla	2	3,18±0,25	2,90±0,71
F		0,007	0,215
p		0,993	0,806
Süt Tatlısı			
Yetersiz	202	3,17±0,35	2,80±0,59
Normal	22	3,08±0,39	2,70±0,62
Fazla	161	3,18±0,38	2,69±0,64
F		0,670	1,295
p		0,512	0,275
Tatlı			
Yetersiz	306	3,17±0,35	2,75±0,62
Normal	44	3,13±0,49	2,74±0,62
Fazla	35	3,22±0,30	2,78±0,54

F	0,641	0,062
p	0,527	0,940

Besin Tüketim Kesim Noktalarına göre Sezgisel Yeme ve yeme farkındalıkları kıyaslandığında Ekmek açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık yeme farkındalığı puanında gerçekleştiği saptanmıştır. Normal aralıkta olanların, yetersiz beslenenlere göre yeme farkındalık puanları daha yüksektir.



5. TARTIŞMA

Sezgisel yeme, açlığa ve tokluğa yanıt olarak yemek yemek ve beden sinyallerine saygı duymayı içermektedir. Sezgisel yemenin temel ilkesi besinler ve beden arasında sağlıklı bir ilişki kurmaktır (Tribole & Resch, 2012). Günümüzde popüler olan kısıtlayıcı diyetler yerine alternatif bir yaklaşımdır ve besin alımı için bedene güveni teşvik etmektedir. Sezgisel yemenin, fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklediği ve aşırı yeme gibi düzensiz yeme davranışlarında azalma sağladığı gözlemlenmektedir (Schaefer & Magnuson, 2014; Van Dyke & Drinkwater, 2014; Tribole & Resch, 2020).

Bu alanda yapılan çalışmaların büyük bir çoğunluğu yabancı çalışmalar olup sezgisel yeme, diyet kavramına karşı bir yaklaşım olarak geliştirilmiş nispeten yeni bir kavramdır.

Yeme farkındalığı ise, bireylerin besinler ile ilgili farkındalığına ve yiyecek deneyimlerine odaklanan bir yaklaşımdır. Besinlerin enerji, karbonhidrat, protein veya yağ içeriği ile çok fazla ilgili değildir. Farkındalıklı yemenin amacı ağırlık kaybetmek olmasada, bu yeme tarzını benimseyenlerin ağırlık kaybetmesi muhtemeldir (Nelson, 2017).

Bu çalışmada yetişkin kadın bireylerin sezgisel yeme ve yeme farkındalığı durumu ile beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları ve besin tercihleri ile yeterli beslenme durumlarını incelemek amacıyla planlanmış ve 385 gönüllü kadın üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmamızda katılımcılara "Sezgisel Yeme Ölçeği-2" ve "Yeme Farkındalığı Ölçeği" uygulanmış olup Sezgisel Yeme Ölçeği-2'den aldıkları toplam puan $3,17 \pm 0,36$, Yeme Farkındalığı Ölçeğinden ise $3,53 \pm 0,70$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.5). Katılımcılarımızın aldığı puan ve ortalamaları arttıkça sezgisel ve yeme farkındalığı da artmaktadır. Sezgisel Yeme Ölçeğinde en düşük ortalama 'Şartsız Yemeye İzin Verme' iken 'Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerden Yeme', 'Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme' ve 'Beden Seçimi Uyumundan' benzer puanlar almışlardır.

Sezgisel Yeme Ölçeği-2 beş puanlık bir Likört ölçeği olup, ölçek puanı 1-5 arasındadır. Ölçekten alınan puanın 5'e yaklaşması, sezgisel yemenin birey tarafından daha çok uygulandığını göstermektedir (Bas ve ark., 2017). Yeme Farkındalığı ölçeği alt segmentlerinde ise 'Odaklanma 'hariç bütün puan ortalamaları birbirine çok yakındır (Tablo 4.5). Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 puanlamasında da sezgisel yeme ölçeğinde olduğu gibi bireyin yeme farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca, alt segment puanları, yeme farkındalığı puanına paralel olarak yükselmektedir (Köse ve ark., 2016). Çalışma grubunun sezgisel yeme ve yeme farkındalığı puanları her iki grupta orta düzeyde olarak bulunmuştur.

Çalışmaya katılan kadınların %40,5'i 24 yaş ve altı, %32,2'si 25-30 yaş arası ve %27,3'ü 31 yaş ve üzerindedir. Bireylerin yaş ortalamalarının $29,40 \pm 10,11$ yıl olduğu saptanmıştır. Eğitim durumları incelendiğinde %44,4'ünün lisans, %35,8'i lise mezunu olduğu bulunmuştur. %64,4'ü çalışan, %19,0'ı öğrenci, %16,6'sı çalışmayan bireylerden oluşmaktadır (Tablo 4.1). Bu sonuçlar grubumuzun eğitim seviyesi yüksek olduğunu göstermektedir. Keirns ve ark'ın sezgisel yemeyle ilgili yaptığı bir çalışmada 248 yetişkin katılımcının %73'ü kadın bireyden oluşturmaktadır. Çalışmada katılımcıların yaş ortalamaları 32.18 ± 14.9 olarak bulunmuştur (Keirns & Hawkins 2019). Manana ve ark'nın yaptığı katılımcıların %76,4'ünün kadın bireylerden olduğu başka bir çalışmada yaş ortalaması 26 yıl olarak bulunurken, %75,3'ü lisans ve lisansüstü bir dereceye sahip olduğu belirlenmiştir (Manana ve ark., 2023). Tapper ve Seguias'ın 99 kadın katılımcı ile farkındalık yeme üzerine yaptığı bir çalışmada yaş ortalamaları 22,4 yıl olarak bulunmuştur (Seguias & Tapper 2022). Bu çalışmada benzer yaş grubu üzerinde yapılmıştır.

Sezgisel yeme ve alt segmentleri ile kadınların eğitim durumları incelendiğinde 'Duygusal değil Fiziksel Sebeplerle Yeme 'puanı ilk ve ortaokul mezunlarında lisansüstü mezunlarından ileri derecede anlamlı yüksek bulunmuştur (Tablo 4.6). Bu sonuçlar eğitim düzeyinin artışı ile sezgisel yeme puanının azaldığı yönündedir. Çalışma sonuçlarımızda ise eğitim düzeyi arttıkça 'Duygusal Değil Fiziksel Sebeplerle Yeme 'tercihinin anlamlı olarak azalması, katılımcıların sosyo ekonomik düzeyleri arttıkça daha duygusal tercihler yaptıklarını göstermektedir.

Çalışmada yeme farkındalığının alt segmenti olan 'Disinhibisyon 'ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlkokul ve yüksek lisans eğitimi alanlarda ortaokul düzeyinden daha yüksek bulunmuş olup, lisansüstü eğitim alanlarda

ise lise eğitimi alanlardan anlamlı derecede daha yüksektir (Tablo 4.10). Sonuç olarak orta eğitim düzeyinde disinhibisyon yani dış uyaranlar tarafından yönlendirilen dürtüsel davranış puanının istatistiksel anlamlı olarak düşük olması bu konunun daha detaylı çalışmalar ile incelenmesi gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır.

Çalışma grubunun sigara ve alkol tüketimine baktığımızda sigara kullanımı yarı yarıya iken kadınların sadece yaklaşık %25'i alkol kullanmaktadır (Tablo 4.1). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) verilerine göre 19-64 yaş aralığında alkol tüketmeyen kadınların %92,4 olduğu saptanmıştır. Kadın bireylerde alkol tüketimi oldukça azdır. Bizim çalışmamızda ise kadınların alkol tüketimi TBSA verilerinden daha yüksek bulunmuş olup, bu sonuç grubun sosyoekonomik düzeyinin yüksek olması ile açıklanabilir (TBSA 2017).

Son dönemlerde teknolojinin ilerlemesi ve modern yaşam tarzının gelişmesi ile fiziksel aktivite düzeyleri azalmıştır (Freese et al., 2018). Yetersiz fiziksel aktivitenin sebep olduğu sedanter yaşam tarzı birçok sağlık sorunu için risk faktörü olarak ilişkilendirilmiştir (Rynders et al., 2017). Bu sebeple, bilim insanları fiziksel aktivite seviyelerinin artırılması gerektiğini önermektedir (L. Miles, 2007).

Çalışma grubunun fiziksel aktivite skoru (MET skoru) $1277,8 \pm 1443,71$ dakika/hafta olup kadınların %72,3'ü minimal aktivite göstermektedir (Tablo 4.2). Fiziksel Aktivite puanı ile yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuşken (Tablo 4.6) sezgisel yeme ve yeme farkındalığı ile aralarında anlamlı bir ilişki kurulamamıştır (Tablo 4.12).

18-24 yaş grubunun FA düzeyi, 35 yaş ve üstündeki katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Bunun sebebi ergenlikten itibaren fiziksel görünümü koruma ve geliştirme motivasyonunun daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Yapılan çalışmalarda, yetişkin popülasyonunda yaş arttıkça FA'nın azaldığı görülmektedir (NHMS, 2011; Guthold et al., 2008; Casperson et al., 2000). Caspersen ve ark.'nın yaptıkları çalışmada hem erkek hem de kadın katılımcılarda yaşla birlikte fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğü bildirilmektedir (Caspersen et al., 2000). Bu çalışma diğer çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında katılımcılarımızın %72,3'ünün minimal, %4,1'inin ise inaktif ve çok aktif gruba girmektedir. Savcı ve ark.'nın üniversite öğrencileri ile fiziksel aktivite düzeyini saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin %67,5'inin minimal

aktif olduğu tespit edilmiştir (Savcı ve ark., 2006). Genç ve ark.'nın yaptığı başka bir çalışmada ise %56'sının minimal aktif olduğu bulunmuştur (Genç ve ark., 2002). Çalışmamızdaki kadınların ve diğer çalışmalarda yer alan bireylerin minimal fiziksel aktivite düzeyi göz ardı edilemeyecek kadar yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu aktivite gruplarının sezgisel yeme alt segmentlerinden olan 'Açlık ve Doygunluk İpuçlarına Güvenme' puanları arasında istatistiksel olarak ileri derecede anlamlı bir fark olduğu FA düzeyi arttıkça bu alt segment puanlarında artış görülmüştür (Tablo 4.8). Literatürde ki sonuçlar karmaşıktır. Yaşar tarafından üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya göre, FA düzeyi ile sezgisel yeme toplam puanı arasında anlamlılık bulunmuştur (Yaşar, 2018). Nielson tarafından yapılan başka bir çalışmada ise FA düzeyi ile sezgisel yeme puanı arasında anlamlı bir sonuç olmamasına rağmen FA düzeyi arttıkça sezgisel yeme puanında arttığı tespit edilmiştir (Nielson, 2009). Fiziksel aktivite düzeyi ile yeme farkındalığı arasında ise istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki kurulamamıştır (Tablo 4.12). Bu yeme farkındalığı ölçeğinin bireylerin ağırlık kontrolü amacıyla kullanılmamasından kaynaklanabilir.

Grubun BKİ değerleri ile FA, sezgisel yeme ve alt segmentlerine göre ilişkisi araştırıldığında aralarında anlamlı bir korelasyon bulunamamıştır (Tablo 4.8). Buda sezgisel yemenin BKİ'ndeki değişiklikleri amaçlamayan bir müdahale programı olduğunu göstermektedir.

Sezgisel yeme alanında yapılan çalışmalar, sezgisel yemenin bireye psikolojik yönden (depresyon, anksiyete, beden kabulü, kendini kabul etme, yaşam kalitesi) gibi konularda fayda sağladığını ortaya koymaktadır (Barad et al., 2019). Ancak sınırlı sayıda çalışma, beden kütle indeksi dışındaki sağlık göstergelerinin (örneğin kan basıncı, LDL kolesterol ve benzeri)'de olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Mensing et al., 2016; Van Dyke & Drinkwater, 2014). Kesitsel sezgisel yeme çalışmalarında BKİ'nin kontrol altına alınması temel amaç olmasada bu müdahalelerin randomize çalışmalarında beden ağırlığının korunduğu veya azaldığı görülmüştür (Mensing et al., 2016; Schaefer & Magnuson, 2014; Van Dyke & Drinkwater, 2014). Bu çalışmada katılımcıların %55,6'sı normal ağırlık sınırları içinde olup BKİ ortalamaları $23,57 \pm 4,40 \text{ kg/m}^2$ olarak bulunmuştur (Tablo 4.2).

Çoğu birey için ağırlıkları ne olursa olsun diyet yapmak ve ağırlığı kontrol altında tutmak önemli bir davranış ise de bunu uygulamanın çok zor olduğu ortadadır

(Denny et al., 2013; Hazzard et al., 2021; Tylka, 2006). Konvansiyonel beslenme, iç açlık sinyalleri bastırılarak duyarlılığın azaldığı ve dış uyaranlara olan güvenin artmasına neden olarak aşırı yemeye yol açtığı varsayılmaktadır (Denny ve ark., 2013; Gödde ve ark., 2022; Hazzard ve ark., 2021; Leong ve ark., 2016). Bilinçli enerji kısıtlamasına odaklanan müdahaleler (diyet programları), beden ağırlığının %5-15'inin kısa sürede kaybına yönelik olmasına rağmen verilen tüm ağırlığın kısa bir süre içerisinde geri kazanılmaktadır. Buna karşılık, obez kadınlar arasındaki sezgisel yeme eğitiminin 2 yıl boyunca ağırlık kazanımını önleyebileceğini gösteren çalışmalar vardır (Hawley et al., 2008; Bacon et al., 2005). Sezgisel yeme bir ağırlık kaybı yöntemi olarak tasarlanmamış olsa da sezgisel yemenin daha düşük BKİ seviyeleri ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Camilleri et al., 2016). Bununla birlikte, beden ağırlığını koruyan bireylerin, ağırlık artışı veya kaybı sezgisel olarak yemek yeme olasılıklarında daha yüksektir (Tylka et al., 2020). Katılımcıların BKİ'si ile sezgisel yeme ve alt segmentleri arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir ilişki kurulamamıştır (Tablo 4.8). BKİ ile yeme farkındalığı arasındaki ilişki incelendiğinde ise fazla kilolu bireylerde yeme disiplininin normal ve zayıf olanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 4.12). Hem sezgisel yeme hemde yeme farkındalığı uygulamaları ağırlık kaybetme amacıyla yapılmadığı için BKİ ile bu ölçekler arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık bulunmaması normal kabul edilmiştir (Tribole & Resch, 2012; Nelson, 2017).

Sezgisel yeme ve BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Yeni Zelandalı 1601 kadın dahil edilmiş açlık ve tokluğa yanıt olarak yeme ve BKİ arasındaki ilişki incelenmiştir. "Sezgisel Yeme Ölçeği skorları", BKİ ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir. Açlık ve tokluğa göre yemek yemek, orta yaş kadınlarda daha düşük BKİ ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalarda vardır (Madden et al., 2012). Augustus ve ark. erken yetişkin (26-39 yaş) ve orta yetişkin kadınlar (40-65 yaş) arasında sezgisel yeme ve BKİ arasında negatif bir korelasyon olduğunu, 18-25 yaş arası kadınlarda ise sezgisel yemenin BKİ ile anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür (Augustus et al., 2011).

Smith ve Hawks'ın 343 yetişkin katılımcı ile yaptığı bir çalışmada, sezgisel yemenin düşük BKİ, düşük besin kaygısı, diyet yönelimleri ve yemekten daha fazla keyif alma ile ilişkilidir (Smith & Hawks, 2013).

Sosyal, çevresel ve duygusal etkilerden kaynaklanan yeme davranışındaki sorunlar, toplum düzeyinde BKİ'nin artmasına katkıda bulunan ve yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yatkın hale getiren ana faktör haline gelmiştir.

Özören ve arkadaşları yetişkinlerde sezgisel yeme ve yeme farkındalığının BKİ ve antropometrik ölçümler (beden ağırlığı ve boy uzunluğu) üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu çalışma, 386 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmaya göre, artan sezgisel yeme ve yeme farkındalığı düşük BKİ ile ilişkilidir (Özören ve ark., 2023). Bizim çalışmamızda BKİ ile sezgisel yeme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kurulamamış olup bu konuda detaylı çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

Araştırma grubunun yaş ve BKİ indeksi temel alınarak ölçeklerden aldıkları puanların birbirleriyle ilişkisi ve istatistiksel değerlendirilmesi aşağıda sıralandığı gibidir. İstatistiksel olarak aralarında zayıf negatif ilişki olanlar duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ile beden yiyecek seçimi uyumu, disinhibisyon ile duygusal yeme, yeme disiplini ve enterferans, şartsız yemeye izin verme ile açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme arasında bulunmuştur. Şartsız yemeye izin verme ile sezgisel yeme, duygusal değil fiziksel sebeplerle yeme ile sezgisel yeme, yeme kontrolü ile farkındalık, odaklanma ile yeme disiplini ve farkındalık arasında zayıf pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaş ile BKİ, açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ile beden yiyecek seçimi uyumu, duygusal yeme ile yeme kontrolü ve enterferans, yeme kontrolü ile enterferans, yeme disiplini ile farkındalık arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Disinhibisyon ile duygusal yeme, yeme kontrolü ve enterferans arasında güçlü pozitif bir ilişki olup açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme ile beden yiyecek seçimi uyumu ve sezgisel yeme arasında ise çok güçlü pozitif bir ilişki gözlemlenmektedir (Tablo 4.14). Bu sonuçlar anlamlı bir bütüne bizi ulaştıramadığı ve bu konuda çok az çalışma olduğu için yorum yapılamamıştır.

Katılımcıların ana öğün sayısı ortalaması $2,32 \pm 0,62$, ara öğün sayısı ise $0,95 \pm 1,06$ olup genelde 2 ana ve 1 ara öğün tükettikleri bulunmuştur (Tablo 4.3). Bu veriler TBR değerleri ile karşılaştırılarak bu değerlerin %33'ünden az alanlar yetersiz, önerilen miktarda tüketilenler normal ve %33'ün üzerinden alanlar ise fazla tüketilenler olarak gruplandırılarak değerlendirilmiştir. Türkiye Özgü Beslenme Rehberinde sağlıklı beslenme için bireylerin günlük olarak minimum 3 öğün tüketmeleri tavsiye edilmektedir (TÜBER, 2022). Çalışmamızın sonuçlarına göre

kadın bireylerin ana ve ara öğün tüketimleri TÜBER önerilerinden daha az tükettikleri görülmüştür. Ulaş ve ark.'ının 268 yetişkin birey üzerinde yürüttüğü bir çalışmada katılımcıların %85,1'i günde üç ana öğün tüketirken %21,3'ü günde 1 kez ara öğün tüketmektedir (Ulaş & Genç 2010). Sayılır tarafından yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların %54'ü 2 ana öğün, %40,7'si 1 ara öğün tükettiği bulunmuştur (Sayılır, 2019).

Katılımcılarımızın yarısı süt ve ürünleri, et, yağlı tohum, sebze ve meyve ve katı yağ önerilenden az tüketirken çoğunun yetersiz ekmek, şeker ve tatlı tükettiği bulunmuştur. Kurubaklagil ve sütlü tatlı tüketimi ise %40'luk oranlarda yetersiz ve fazla olarak tükettikleri görülmüştür. Kadınların %50'si yumurta, peynir, makarna-pilav gibi unlu mamülleri fazla tüketirken %90'ı aşırı sıvı yağ tüketmektedir (Tablo 4.4). Türkiye standartları ile karşılaştırılan bu bulgular katılımcılarımızın beslenme profilinin yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olduğunu göstermektedir.

Araştırma grubunun besin tüketim durumları ile sezgisel yeme arasındaki ilişki incelendiğinde kefir ile yaş arasında, etli sebze yemeği ile açlık ve doyumluk ipuçlarına güvenme, sezgisel yeme, FA ile zeytinyağı- yaş, tereyağı-yaş, balık, yağlı tohum, sütlü tatlı, taze meyve suyu ile FA arasında istatistiksel olarak zayıf pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sade makarna ile yaş, grisini ile beden yiyecek seçimi uyumu, tereyağı ile şartsız yemeye izin verme, soslar ile BKİ arasında zayıf negatif bir ilişki bulunmuştur. İstatistiksel olarak çok güçlü negatif ilişki kurubaklagiller ile yaş ve sezgisel yeme arasında görülmüştür. Yine çok güçlü pozitif anlamlılık katı yağlar ile beden yiyecek seçimi uyumu ve sezgisel yeme arasında aynı zamanda tatlı tüketimi ile sezgisel yeme arasında saptanmıştır (Tablo 4.9).

Besin tüketim sıklığı anketleri veya diyet tarama araçları kullanan üç çalışma, sezgisel yeme ve diyet kalitesi arasında pozitif ilişkiler bulmuştur (Carbonneau et al., 2017; Hawley et al., 2008; Mensinger et al., 2016). Camilleri ve ark. tarafından yetişkin bireylerin oluşturduğu geniş bir örnekleme sezgisel yeme ve besin alımı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. NutriNet-Santé kohortuna katılan toplam 9581 erkek ve 31.955 kadın birey dahil edilmiştir. Kadınlarda, daha yüksek fiziksel nedenlere bağlı yeme puanları daha düşük enerji alımı ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, daha düşük süt ürünleri, et, balık ve yumurta alımları ile ilişkilidir. Açlık ve

tokluk ipuçlarına olan güven puanları daha yüksek olan erkek ve kadınlarda daha düşük süt ürünleri, et, balık ve yumurta alımı gözlemlenmektedir. Kadınlarda da daha yüksek tam tahıl alımı ile ilişkilidir. Koşulsuz yeme izni puanı yüksek olan bireylerde ise daha düşük meyve, sebze ve tam tahıl alımı dahil olmak üzere daha yüksek enerji alımı ile ilişkilendirilmiştir (Camilleri et al., 2017). Madden ve ark. tarafından yapılan bir çalışmada, kendilerine her türlü yiyeceği yemek için izin veren sezgisel yiycilerin, yiyecek alımlarını kısıtlayan kadınlara kıyasla yüksek yağlı ve şekerli yiyecekleri daha nadir tükettikleri gözlemlenmiştir (Madden et al., 2012). Hawley ve ark. kilo kaybından ziyade yaşam tarzı değişikliklerine odaklanan üç diyet dışı yaklaşımı karşılaştırmak amacıyla 2 yıllık takip yapmışlardır. Çalışmaya, Yeni Zelanda'da yaşayan 225 kadın katılmıştır. Sezgisel yeme programının varyasyonlarına katılan üç grubunda dokuz maddelik diyet kalite skoru ile ölçülen beslenme alımlarını iyileştirdiği bildirilmiştir. Toplam sezgisel yeme puanları ve sebze alımları arasında pozitif bir ilişki olduğu ancak meyve alımı, yüksek yağlı ve şekerli besinlerin tüketimi ile bir ilişki olmadığı bulunmuştur (Hawley et al., 2008). Bazı kesitsel çalışmalarda, sezgisel yemenin besin alımı ile büyük ölçüde ilgisiz olduğunu bulmuştur (Madden, et al., 2012; Smith & Hawks, 2013). Smith ve Hawks (2013) abur cubur alımı veya kahvaltı tüketimi ile sezgisel yeme puanları arasında hiçbir ilişki olmadığını bildirmektedir ancak yemekten alınan zevk ve sağlık bilinci ile pozitif ilişkilidir (Smith & Hawks, 2013). Toplam sezgisel yeme puanları daha yüksek sebze alımı ile ilişkili olsa da etki pratik öneme sahip olamayacak kadar küçüktür (Madden et al., 2012). Sezgisel yeme müdahalelerinin besin alımı üzerindeki etkisini araştıran üç çalışma diyet kalite puanları üzerinde olumlu bir etki göstermiştir (Carbonneau et al., 2017; Hawley et al., 2008; Mensinger et al., 2016), diğerleri ise besin alımında iyileşme göstermemiştir (Cole & Horacek, 2010; Leblanc et al., 2012).

Araştırma grubunun besin tüketim durumları ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkiler incelendiğinde istatistiksel olarak aralarında zayıf negatif ilişki olanlar peynir ile odaklanma ve yeme disiplini, et ile farkındalık, zeytinyağlı yemekler ile enterferans ve yeme disiplini, bitkisel sıvı yağ ile enterferans, tereyağı ile odaklanma, su ile farkındalık ve sıcak içecekler ile yeme kontrolü olduğu bulunmuştur. Peynir ile disinhibisyon, tavuk eti ile duygusal yeme, balık ile duygusal yeme ve yeme kontrolü, mayonezli salatalar ile duygusal yeme, hazır meyve suyu ile duygusal yeme ve yeme kontrolü arasında zayıf pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. İstatistiksel olarak çok

güçlü negatif ilişki pirinç ile disinhibisyon ve farkındalık arasında bulunmuştur. Bulgur ile disinhibisyon arasında ise güçlü negatif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.13).

Tapper ve Seguias'ın yaptığı bir çalışmada 3 günlük süre boyunca farkındalıklı yeme ve dikkat dağıtıcı unsurlar olmadan yemenin diyet üzerindeki etkileri karşılaştırılmıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre doymuş yağ, ilave şeker, lif, meyve ve sebzeler üzerinde önemli bir etki olmadığı gözlemlenmektedir (Tapper & Seguias 2022). Bu bulgular yine Tapper ve Seguias tarafından yapılan başka bir çalışmayla uyumludur. Çalışmada, yarım günlük süre boyunca farkındalıklı yemenin etkileri incelenmiş olup, doymuş yağ, ilave şeker ve lif alımı üzerinde hiçbir etki bulunamamıştır (Seguias & Tapper 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, daha yüksek düzeyde farkındalığın, daha fazla meyve tüketimi ve atıştırmalık olarak tatlı yerine meyve seçme eğilimi ile ilişkili olduğunu gösterdi (Jordan et al., 2014). Donofry ve ark. yaptıkları çalışmada, farkındalık eğilimleri daha yüksek olan bireylerin yüksek sebze, meyve ve tam tahıl tükettiğini ve daha düşük ilave şeker tükettiğini bulmuşlardır (Donofry et al., 2020). Jordan ve ark. ise yüksek farkındalığın daha az dürtüsel beslenme, daha az enerji alımı ve daha sağlıklı atıştırmalık tercihleri ile ilişkili olduğunu varsaymaktadır (Jordan et al., 2014).

Katılımcıların besin tüketimi ile sezgisel yeme ve yeme farkındalığı arasındaki ilişkiye bakıldığında sadece ekmek grubunda yeterli ekmek yiyenler ile yetersiz ekmek yiyenler arasında yeme farkındalığında istatistiksel olarak ($p<0,05$) bir anlamlılık bulunmuş olup diğer besin ve besin grupları tüketimi ile ne sezgisel ne de yeme farkındalığı arasında bir ilişki kurulamamıştır (Tablo 4.15). Bu sonuçlar bu konuda daha büyük ölçekte her iki cinsiyetide içeren daha büyük ve daha kapsamlı çalışmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

6. SONUÇ

Bu araştırma, Ocak 2024-Mart 2024 ayları arasında yüz yüze anket uygulama yöntemi kullanılarak 18-65 yaş aralığındaki yetişkin yaş ortalamaları $29,40 \pm 10,11$ yıl olan 385 kadın birey ile yürütülmüştür. Sezgisel yeme davranış modelinin yeterli ve dengeli beslenme yönünden ve farkındalık durumlarının değerlendirilmesi amacı ile yapılan kesitsel- tanımlayıcı araştırmanın sonuçları aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan bireylerin çoğu (%44,4) lisans ve lise (%35,8) mezunudur.
2. Meslek gruplarına göre çoğu çalışmakta (%64,4) iken sadece %16,6 çalışmayan (ev hanımı) kadınlardır.
3. Bireylerin hemen hepsinin (%91,9) herhangi bir sağlık sorunu yoktur.
4. Bireylerin %76,9'u alkol tüketmez iken tüketenlerin (%16,4) haftada 1 kez tükettiği bulunmuştur.
5. Bireylerin ortalama 2 ana öğün ve 1 ara öğün tükettiği bulunmuştur.
6. Bireylerin yarısına yakını (%40,3) öğün atlıyor iken, diğer yarısı bazen öğün atlamaktadır.
7. Katılımcılarımızın %41,9'u kahvaltı ve öğle yemeğini canı istemediği (%36,8) nedeniyle atlamaktadır.
8. Bireylerin öğün atlama nedenleri sırasıyla; %30,8'i Vakit kısıtlılığı, %36,8'i canım istemiyor, %22,2'si alışkanlığım yok, %10,3'ü kilo verme isteği olarak belirtmiştir.
9. Bireylerin boy uzunluğu ortalaması $163,90 \pm 11,56$ cm, ağırlık ortalaması $62,90 \pm 11,56$ kg olarak hesaplanmıştır.
10. BKİ değerlerinin ortalaması $23,57 \pm 4,40$ kg/m² olup %11,7'si zayıf, %55,6'sı normal, %23,6'sı fazla kilolu ve %9,1'i obez olarak belirlenmiştir.
11. Bireylerin çoğu (%72,3) minimal düzeyde aktiftir.

12. Çalışmaya katılan bireylerin sezgisel yeme ölçeği puanı $3,17 \pm 0,36$ olup yeme farkındalığı ölçeği puanı ise $2,75 \pm 0,62$ olarak bulunmuştur.
13. Meslek değişkenine göre Beden Yiyecek Seçimi Uyumu puanında anlamlı fark olup çalışanlar ve öğrenciler, çalışmayanlardan daha yüksek beden yiyecek seçimi uyumuna sahiplerdir ($p < 0,05$).
14. Bireylerin öğün tüketimlerine ilişkin bilgilere göre fiziksel aktivite puanlarının ve sezgisel yemelerinin kıyaslandığında değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$).
15. Bireylerin öğün yapma yeri değişkeni ile yeme disiplini arasında anlamlı fark vardır ($p > 0,05$). İş yerinde öğün yapanların yeme disiplini puanı, evde öğün yapanlardan daha yüksektir.
16. Bireylerin fiziksel aktivite grupları değişkenine göre açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme puanında anlamlı fark olup ($p < 0,05$) çok aktif olanların açlık ve doygunluk ipuçlarına güvenme puanları minimal aktif ve inaktif olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca minimal aktif olanların da inaktif olanlara göre daha yüksektir.
17. Bireylerin BKİ'leri ile Yeme Disiplini arasında anlamlı fark olup ($p < 0,05$) fazla kilolu olanların yeme disiplini puanı, zayıf olanlara göre daha yüksektir.
18. Şartsız yemeye izin verme ile sezgisel yeme arasında zayıf pozitif bir ilişki vardır ($r = 0,196$; $p < 0,05$).

7. ÖNERİLER

- Artan obezite, diyet kültürü ve yeme bozuklukları göz önüne alındığından diyete alternatif bir yaklaşım olan sezgisel yeme yaklaşımı hakkında eğitimler erilmelidir.
- Kısıtlayıcı diyetlerin uzun vadedeki başarısızlığına yanıt olarak, sezgisel yeme yaklaşımı besin alımının kısıtlanmasına umut verici bir alternatif olabilir.
- Diyet dışı yaklaşımların beslenme kalitesi üzerindeki etkileri belirsizdir. Bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.
- Sezgisel yeme ve yeme farkındalığı kadınlarda daha iyi BKİ düzeyleri ve sağlık parametreleri ile ilişkilendirildiğinden farkındalık çalışmaları düzenlenmelidir.
- Genel olarak iç beden sinyallerine dikkat etmeyi, açken yemek yemeyi ve doyduğunda durmayı gerektiren SY uygulamalarının öğrenilmesini teşvik etmek önemlidir ve savunulmalıdır. Beslenme uzmanları, kilo kaybını kolaylaştırmak için değil, daha çok beden sinyallerine dayanan ve böylece uyumsuz yeme davranışlarını kademeleri olarak azaltabilen yeme davranışlarını teşvik etmek için SY'yi teşvik etmelidir.
- Bu çalışmada katılımcıların besin tüketimleri göz önüne alındığında sezgisel yeme ve yeme farkındalığı incelenmiştir. Bulunan sonuçların sınıflandırılması ve değerlendirilmesine ait başka çalışma ve verilerin olmaması bu bulguların yorumlanmasını zorlaştırmaktadır. Genel olarak baktığımızda alınan ölçek puanlarına göre grubumuzun orta düzeyde sezgisel yeme ve yeme farkındalığına sahip olduğu görülmüştür. Besin tüketimi ile ölçekler tek başlarına değerlendirildiğinde istatistiksel olarak düşük veya yüksek anlamlı sonuçlar bulunmamıştır. Sadece aralarında bir tutarlılık bulunmuştur. Sadece ekmek tüketim miktarı ile yeme farkındalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yeterli miktarda ekmek tüketen bireylerde yeme farkındalığı daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır

KAYNAKLAR

- Adnessi E, Galloway AT, Visalberghi E, Birch LL.** (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite*. 45:264–71.
- Aktif Yaşam Derneği,** 2010. Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. <https://aktifyasam.org.tr/pdf/fiziksel-aktivite-arastirmasi-raporu.pdf>.
- Alberts, H. J. E. M., Thewissen, R., & Raes, L.** (2012). Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*, 58(3), 847–851.
- Alberts HJ, Mulken S, Smeets M, Thewissen R.** (2010). Coping with food cravings. Investigating the potential of a mindfulness-based intervention. *Appetite*. 55:160-163.
- Allirot, X., Miragall, M., Perdices, I., Baños, R. M., Urdaneta, E., & Cebolla, A.** (2018). Effects of a brief mindful eating induction on food choices and energy intake: external eating and mindfulness state as moderators. *Mindfulness*, 9(3), 750-760.
- 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.
- Augustus-Horvath, Casey L.; Tylka, Tracy L.** (2011). The acceptance model of intuitive eating: A comparison of women in emerging adulthood, early adulthood, and middle adulthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 110–125.
- Bacon, L., Stern, J. S., Van Loan, M. D., & Keim, N. L.** (2005). Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(6), 929–936.
- Barad, A., Cartledge, A., Gemmill, K., Misner, N. M., Santiago, C. E., Yavelow, M., & Langkamp-Henken, B.** (2019). Associations Between Intuitive Eating Behaviors and Fruit and Vegetable Intake Among College Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*.
- Barrada, J.R. et al.** (2018). Intuitive eating: A novel eating style? Evidence from a spanish sample. *European Journal of Psychological Assessment*.
- Bas, M., Karaca, K. E., Saglam, D., Arıtcı, G., Cengiz, E., Köksal, S., & Hasbay-Buyukkaragoz, A.** (2017). Turkish version of the Intuitive Eating Scale-2: Validity and reliability among university students. *Appetite*, 114, 391-397.
- Bennett, B. L., Latner, J. D.** (2022). Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control overeating. *Eating Behaviors*, 47, 101680.

- Beshara, Monica; Hutchinson, Amanda D.; Wilson, Carlene** (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.
- Bruce, L. J.; Ricciardelli, L. A.** (2016). A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*, 96(), 454–472.
- Cachelin FM, Regan PC.** (2006). Prevalence and correlates of chronic dieting in a multi-ethnic U.S. community sample. *Eating and Weight Disorders*. 11:91–99.
- Camilleri, G. M.; Mejean, C.; Bellisle, F.; Andreeva, V. A.; Kesse-Guyot, E.; Hercberg, S.; Peneau, S.** (2016). Intuitive Eating Dimensions Were Differently Associated with Food Intake in the General Population-Based NutriNet-Sante Study. *Journal of Nutrition*, (), jn.116.234088–.
- Carbonneau, E., Bégin, C., Lemieux, S., Mongeau, L., Paquette, M.-C., Turcotte, M., ... Provencher, V.** (2017). A Health at Every Size intervention improves intuitive eating and diet quality in Canadian women. *Clinical Nutrition*, 36(3), 747–754.
- Casperson C, Pereira M, Curran K.** (2000). Changes in physical activity patterns in the USA, by sex and cross-sectional age. *Med Sci Sports Exer*. 32:1601–1609.
- Clifford, Dawn; Ozier, Amy; Bundros, Joanna; Moore, Jeffrey; Kreiser, Anna; Morris, Michelle Neyman** (2015). Impact of Non-Diet Approaches on Attitudes, Behaviors, and Health Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(2), 143–155.e1.
- Cole, Renee E, & Horacek, Tanya.** (2010). Effectiveness of the My Body Knows When intuitive-eating pilot program. *American Journal of Health Behavior*, 34(3), 286-297.
- Craig, C.L., Marshall, A.L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., Oja, P.** (2003). International Physical Activity Questionnaire: 12-Country Reliability and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35 (8), 1381-1395.
- Creswell, J. David** (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology*, 68(1), annurev-psych-042716-051139–.
- Cummings DE and Overduin J.** (2007). Gastrointestinal regulation of food intake. *J Clin Invest*. 117:13-23.
- Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D.** (2020). Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complement Ther Med*. 18:260-264.
- Dansinger ML, Tatsioni A, Wong JB, et al.** (2007) Meta-analysis: the effect of dietary counseling for weight loss. *Annals of Internal Medicine* 147:41–50.
- Denny, Kara N.; Loth, Katie; Eisenberg, Marla E.; Neumark-Sztainer, Dianne.** (2013). Intuitive eating in young adults. Who is doing it, and how is it related to disordered eating behaviors?. *Appetite*, 60(), 13–19.

- Donofry, S.D., Manuck M.B.** (2020). Relationship between dispositional mindfulness, psychological health, and diet quality among healthy midlife adults *Nutrients*.
- Drewnowski A.** (2009). Obesity, diets, and social inequalities. *Nutr Rev.* 67: S36–9.
- Eguilaz, M. H. R., Aldabe, B. M. M., Almiron-Roig, E., Pérez-Diez, S., Blanco, R. S. C., Navas-Carretero, S., Martínez, A.** (2018). Influencia multisensorial sobre la conducta alimentaria: ingesta hedónica. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 65(2), 114–125.
- el PK, Baxter MG, Heatherton TF, Joiner TE., Jr** (2007). A 20-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*. 116:422–432.
- Ello-Martin, Julia A; Ledikwe, Jenny H; Rolls, Barbara J** (2005). The influence of food portion size and energy density on energy intake: implications for weight management. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 236S–241S.
- Espinoza García A., Gabriela Martínez Moreno A., Reyes Castillo Z.** (2021). The role of ghrelin and leptin in feeding behavior: Genetic and molecular evidence. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 68(9), 654-663.
- Evgin, D., Kılıç, KM.** (2022). Relationship Between Healthy Life Awareness, Emotional Eating Obesity Awareness, and Coping Stress in Adolescents. *Psychology in the Schools*.
- Favieri, F., Marini, A., Casagrande, M.,** (2021). Emotional Regulation and Overeating Behaviors in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Behave. Sci.*, 11(1).
- Fay SH, Ferriday D, Hinton EC, Shakeshaft NG, Rogers PJ, Brunstrom JM.** (2011). What determines real-world meal size? Evidence for pre-meal planning. *Appetite*; 56:284–9.
- Ferrell, E. L. et al.** (2020). Emotion regulation difficulties and impaired working memory interact to predict boredom emotional eating. *Appetite*.
- Field AE, Manson JE, Taylor CB, et al.** (2004) Association of weight change, weight control practices, and weight cycling among women in the Nurses 'Health Study II. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders* 28(9): 1134–1142.
- Flegal KM, Carroll MD, Kit BK, Ogden CL.** (2012). Prevalence of obesity and trends in the distribution of body mass index among US adults, 1999-2010. *J Am Med Assoc*. 307:491-497.
- Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, & Benitez D** (2009). Development and validation of the mindful eating questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(8), 1439–1444.
- Freese, J., Klement, R.J., Ruiz-Núñez, B., Schwarz, S.,** (2018). The Sedentary (R)Evolution: Have We Lost Our Metabolic Flexibility? *F1000Research*, 6,1787.

- Fung, T. T., Long, M. W., Hung, P., & Cheung, L. W. Y.** (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.
- Gahagan, Sheila** (2012). Development of Eating Behavior. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 33(3), 261–271.
- Genç M, Eğri M ve ark.** Malatya Kent Merkezindeki Banka Çalışanlarında Fiziksel Aktivite Sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2002; 9 (4): 237-240.
- Gillen MM, Markey CN, Markey PM.** (2012). An examination of dieting behaviors among adults: Links with depression. *Eating Behaviors*. 13:88–93.
- Gödde, A. J. U., Yuan, T.Y., Kakinami, L. T. R.** (2022). Cohen Intuitive eating and its association with psychosocial health in adults : A cross-sectional study in a representative Canadian sample. *Appetite*, 168.
- Grecucci A, Pappaianni E, Siugzdaite R, Theuninck A, Job R.** (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *Bio Med Res Int*.
- Guthold R, Ono T, Strong K, Chatterji S.** (2008). Worldwide variability in physical inactivity a 51-country survey. *Am J Prev Med*. 34(6):486–494.
- Hawks, S.; Madanat, H.; Hawks, J.; Harris, A.** (2005). The Relationship between Intuitive Eating and Health Indicators among College Women. *American Journal of Health Education*, 36(6), 331–336.
- Hawley G, Horwath C, Gray A et al.** (2008) Sustainability of health and lifestyle improvements following a non-dieting randomised trial in overweight women. *Prev Med* 47, 593–599.
- Hazzard, VM., Telke, SE., Simone, M., Anderson, LM., Larson, NI., Neumark-Sztainer, D.** (2021). Intuitive Eating Longitudinally Predicts Better Psychological Health and Lower Use of Disordered Eating Behaviors: Findings from EAT 2010–2018. *Eat Weight Disord.*, 26(1): 287-294.
- Heatherton TF, Polivy J** (1992) Chronic dieting and eating disorders: A spiral model in: Crowther JH, Tennenbaum DL, Hobfoll SE, Stephens MAP (eds) *Series in applied psychology: Social issues and questions The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context*. Hemisphere Publishing Corp, Washington, DC, pp 133–155.
- Herman CP, Mack D** (1975) Restrained and unrestrained eating. *Journal of Personality* 43:647–660.
- Herman, C. P., Polivy, J.** (1983). A boundary model for the regulation of eating. *Psychiatric Annals*, 13(12), 918-927.

- Higgs, S. & Donohoe, J.E.** (2011). Focusing on food during lunch enhances lunch memory and decreases later snack intake. *Appetite*, 57, 202-206. Wammes B, French S, Brug J. What young Dutch adults say they do to keep from gaining weight: self-reported prevalence of overeating, compensatory behaviours and specific weight control behaviours. *Public Health Nutr.* 2007; 10:790–8.
- Institute of Public Health: National Health and Morbidity Survey** (NHMS. Non-communicable diseases), vol II. Kuala Lumpur: Ministry of Health; 2011. p. 2011.
- Jackson, A., Sano, Y., Parker, L., Cox, A.E., Lanigan, J.** (2022). Intuitive eating and dietary intake. *Eating Behaviors* 45, 101606.
- Jordan CH, Wang W, Donatoni L, Meier BP.** (2014). Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior. *Pers Individ Differ.* 68:107-111.
- Julie T. S. et al.** (2014) A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.*
- Kabat-Zinn, J.** (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness. New York: Dell Publishing.
- Keirns N.G, & Hawkins M.A.W.** Intuitive Eating, Objective Weight Status, and Physical Indicators of Health. *Obesity Science and Practice* 408-415, 2019.
- Kerin, J. L., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J.** (2018). Intuitive, mindful, emotional, external and regulatory eating behaviours and beliefs: An investigation of the core components. *Appetite.*
- Khan Z. et al.** (2014). Mindful eating and its relationship with mental well-being *Procedia-Social and Behavioral Sciences.*
- Koenders, P. G., Van Strien, T.** (2011). Emotional eating, rather than lifestyle behavior, drives weight gain in a prospective study in 1562 employees. *J Occup Environ Med.* 53(11): 1287-93.
- 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.
- Kristeller JL, Epel E.** (2014). Mindful eating and mindless eating: the science and the practice. 1st Edition. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* 913-933.
- L. Miles** (2007). Physical activity and health., 32(4), 314–363.
- Leblanc, V., Provencher, V., Begin, C., Corneau, L., Tremblay, A., & Lemieux, S.** (2012). Impact of a Health-At-Every-Size intervention on changes in dietary intakes and eating patterns in premenopausal overweight women: results of a randomized trial. *Clinical Nutrition*, 31(4), 481-488.

- Leong, S. L.; Gray, A.; Haszard, J.; Horwath, C.** (2016). Weight-Control Methods, 3-Year Weight Change, and Eating Behaviors: A Prospective Nationwide Study of Middle-Aged New Zealand Women. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, (), S221226721600229X–.
- Ling J. et al.** (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*.
- Lofgren, I. E.** (2015). Mindful Eating: An Emerging Approach for Healthy Weight Management. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 212–216.
- M. Loor J, R. Mullins, Pacheco C, Vanderjagt H, Smith E. J.** (2023). A qualitative exploration of perceived barriers and facilitators to following an intuitive eating style. *Eating Behaviors*, 49(4), 101744.
- Madden, Clara EL; Leong, Sook Ling; Gray, Andrew; Horwath, Caroline C** (2012). Eating in response to hunger and satiety signals is related to BMI in a nationwide sample of 1601 mid-age New Zealand women. *Public Health Nutrition*, 15(12), 2272–2279.
- Manana, B., El-Jor, C., Kharma, J.A. Zeeni, N.** (2023). Effectiveness of a text-messaging intervention on intuitive eating: a randomised controlled trial. *Public Health Nutrition*. Aug; 26(8):1576-1584.
- Mann T, Tomiyama JA, Wrestrling E, Lew A, Samuals B, Chatman J.** (2007). Medicare's search for effective obesity treatments: diets are not the answer. *American Psychologist*. 62:220–233.
- Marshall, Teresa A.; Stumbo, Phyllis J.; Warren, John.; Xie, Xian-Jin** (2001). Inadequate Nutrient Intakes Are Common and Are Associated with Low Diet Variety in Rural, Community-Dwelling Elderly. *The Journal of Nutrition*, 131(8),2192-2196.
- Mensinger, J.L., Calogero R.M., Stranges, S., Tylka, T.L.** (2016). A weight-neutral versus weight-loss approach for health promotion in women with high BMI: A randomized-controlled trial. *Appetite* 105, 364-374.
- Mills, Jessica G.; Larkin, Theresa A.; Deng, Chao; Thomas, Susan J.** (2019). Weight gain in Major Depressive Disorder: Linking appetite and disordered eating to leptin and ghrelin. *Psychiatry Research*, (), S0165178119301969–.
- Monroe, J. T.** (2015). Mindful Eating: Principles and Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3), 217–220.
- Nam, Younghyeon; Kwon, Soon-Chan; Lee, Yong-Jin; Jang, Eun-Chul; Ahn, Seung-hwan** (2018). Relationship between job stress and functional dyspepsia in display manufacturing sector workers: a cross-sectional study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 30(1), 62–.
- Nelson, Joseph B.** (2017). Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat. *Diabetes Spectrum*, 30(3), 171–174.

- Nielson, A. C.** (2009). Intuitive eating and its relationship with physical activity motivation. Unpublished Master Thesis, Utah State University, Logan, Utah.
- Oliver, Georgina, Wardle, Jane, & Gibson, E Leigh.** (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic medicine*, 62(6), 853-865.
- Orhan, C.** (2015). Fiziksel aktivite seviyesi ile konstipasyon şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*. 2(2):66-73.
- Owens, Bridget A., Sabik, Natalie J., Tovar, A., Ward-Ritacco, Christie L., Oaks, Brietta M.** (2023). Higher intuitive eating is associated with lower adiposity in midlife women. *Eating Behaviors*, 50, 101796.
- Özören, A., Baran, Ö., Dağ, B., Dağ, A.** (2023). Evaluation of relationship of intuitive eating and eating awareness with body mass index and anthropometric measurements in adults. *Clinical Nutrition ESPEN*. 58(12), 530.
- Öztürk, M.** (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pekcan, G.** (2012). Beslenme Durumunun Saptanması. (2.Baskı). Reklam Kurdu Ajansı.
- Pintado-Cucarella, S., Salgado, P. R.** (2016). Mindful eating and its relationship with body mass index, binge eating, anxiety and negative affect *Journal of Behavior, Health & Social Is-sues*, 8(2), 19-24.
- Policy J, Herman CP.** (1985) Dieting and bingeing: A causal analysis. *American Psychologist* 40(2): 193–201.
- Qiu Y, Fernández-García B, Lehmann HI, Li G, Kroemer G, López-Otín C, Xiao J.** (2023). Exercise sustains the hallmarks of health. *J Sport Health Sci*. 12(1):8-35.
- Quaglia JT, Brown KW, Lindsay EK, Creswell JD, Goodman RJ.** (2015). From conceptualization to operationalization of mindfulness. See Brown et al. pp. 151–70.
- 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.
- Ruth Shaw & Tony Cassidy** (2022) Self-Compassion, Mindful Eating, Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults, *The Journal of Psychology*, 156:1, 33-47.
- Ruzanska UA, Warschburger P.** (2019). Intuitive eating mediates the relationship between self-regulation and BMI—results from a cross-sectional study in a community sample. *Eat Behav*. 33:23-29.
- Ruzanska, U. A., & Warschburger, P.** (2020). How is intuitive eating related to self-reported and laboratory food intake in middle-aged adults? *Eating Behaviors*, 101405.

- Rynders, Corey A.; Blanc, Stephane; DeJong, Nathan; Bessesen, Daniel H.; Bergouignan, Audrey** (2017). Sedentary behaviour is a key determinant of metabolic inflexibility. *The Journal of Physiology*, (), –.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L.** (2006). Physical activity levels of university students. *Türk Kardiyol Dern Ars* 34(3): 166-172.
- Sayılır,** 2019. Hafif şişman ve şişman yetişkinlerde diyet kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyinin genel sağlık durumuyla ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Schaefer, J. T, & Magnuson, A. B.** (2014). A review of interventions that promote eating by internal cues. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(5), 734- 760.
- Sears, S. Kraus, S.** (2009). I think therefore i om: cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. , 65(6), 561–573.
- Seguias L., Tapper, K.** (2022). A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Mindful Eating and Eating without Distractions on Food Intake over a Three-Day Period. *Nutrients*. Mar; 14(5): 1043.
- Seguias, L., & Tapper, K.** (2018). The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack. *Appetite*, 121, 93-100.
- Selene Espinoza García A., Gabriela Martínez Moreno A., Reyes Castillo Z.** (2021). The role of ghrelin and leptin in feeding behavior: Genetic and molecular evidence. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*, 68(9), 654-663.
- Shaw, R., Cassidy, T.** (2022) Self-Compassion, Mindful Eating, Eating Attitudes and Wellbeing Among Emerging Adults, *The Journal of Psychology*, 156:1, 33-47.
- Smith, TeriSue, & Hawks, Steven R.** (2013). Intuitive Eating, Diet Composition, and The Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. *American Journal of Health Education*, 37(3), 130-136.
- Sorensen, M. D.; Arlinghaus, K. R.; Ledoux, T. A.; Johnston, C. A.** (2019). Integrating Mindfulness Into Eating Behaviors. *American Journal of Lifestyle Medicine*, (), 155982761986762–.
- Tapper K.** (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition Bulletin*, 5, 12559.
- Tapper, K., Seguias, L. & Pathmanathan, M.** (2018). The effects of mindful eating on desire and consumption. *Appetite*, 123, 450.
- The Center for Health Promotion & Wellness at MIT Medical.** (2015). Hunger scale. Accessed January 19.
- Thivel, David; Tremblay, Angelo; Genin, Pauline M.; Panahi, Shirin; Rivière, Daniel; Duclos, Martine** (2018). Physical Activity, Inactivity, and Sedentary Behaviors: Definitions and Implications in Occupational Health. *Frontiers in Public Health*, 6, 288.

- Tribole E, Resch E** (1995) *Intuitive Eating: A Recovery Book for the Chronic Dieter*. St. Martin's Press, New York, NY.
- Tribole E, Resch E.** (2012). *Intuitive eating*. 3rd ed. St. Martin's Press.
- Tribole E, Resch E.** (2020). *Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach* (4th edition). Martin's Essentials, St.
- Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)**, 2022.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA)**, 2017.
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TBR)**, 2004.
- Tylka TL, Calogero RM, Daniëlsdóttir S.** (2019). Intuitive eating is connected to self-reported weight stability in community women and men [published online May 1].
- Tylka TL, Kroon Van Diest AM.** (2013). The Intuitive Eating Scale-2: item refinement and psychometric evaluation with college women and men. *J Couns Psychol.* ; 60:137–153.
- Ulaş, B., Genç, M.F.** (2010). Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. *Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi*, 17(3), 187-193.
- Van De Veer E, Van Herpen E, & Van Trijp HC** (2016). Body and mind: Mindfulness helps consumers to compensate for prior food intake by enhancing the responsiveness to physiological cues. *Journal of Consumer Research*, 42(5), 783–803.
- Van Dyke, N; Drinkwater, E.J** (2014). Review Article Relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*, 17(8), 1757–1766.
- Van Strien T, Cebolla A, Etchemendy E, et al.** (2013) Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite* 66, 20–25.
- van Strien, Tatjana** (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18(6), 35–.
- Vural ve ark.,** (2010). Masa başı çalışanlarında fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi, spormetre. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VIII (2) 69-75.
- Warren, Janet M.; Smith, Nicola; Ashwell, Margaret** (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*, (), 1–12.
- Winkens, L. H., van Strien, T., Barrada, J. R., Brouwer, I. A., Penninx, B. W., & Visser, M.** (2018). The Mindful Eating Behavior Scale: Development and psychometric properties in a sample of Dutch adults aged 55 years and older. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(7), 1277-1290.

Yaşar Y. Üniversite Öğrencilerinde Sezgisel Yeme Ölçeği-2 İle Yeme Tutum Testi- 26 Ve Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişki. E.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018, Kayseri (Danışman: Prof. Dr. Betül ÇiÇEK).

Yazıcıoğlu, Y. Ve Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Detay Yayıncılık, Ankara.



EKLER

EK- 1 ETİK KURUL ONAY FORMU



T.C.

HALIÇ ÜNİVERSİTESİ

GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 26.12.2023

Sayı: 256

Konu: Etik Kurul İzni

Sayın Melisa Taşkın,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup Dr. Öğr. Üyesi Fitnat Şule Şakar danışmanlığında planladığınız "Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme ve Beslenme Durumu ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tez çalışmanız kurulumuzun 26.12.2023 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Güzeltepe Mahallesi, 15 Temmuz Şehitler Caddesi, No:14/12 34060 Eyüpsultan – İstanbul

Tel: (0 212)-924-24-44 | Faks: (0 212)-999-78-52

e-mail: etikkurul@halic.edu.tr

www.halic.edu.tr

		T.C. HALIÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU		Yayın Tarihi : 10.12.2015 Revizyon Tarihi : 16.09.2020 Revizyon No : 02 Sayfa No : 1/1	
Tarih: 26.12.2023		Karar No: 296			
Toplantı Sayısı:		Melisa Taşkın' ın Dr Öğrt Üyesi Fitnat Şule Şakar danışmanlığında yürüteceği "Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme ve Beslenme Durumu ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez çalışması			
Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile ilişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER (Başkan)	Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Doç. Dr. Hatice İlhan Odabaş	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Doç. Dr. Nevra Alkanlı	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Burcu Türk	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Gülcan Kendirkıran	Hemşirelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☒	Evet ☒ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Seda Saka	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Çiğdem Yıldırım Maviş	Gıda Mühendisliği	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr.Öğr.Üy. Maral Törenli Çakıroğlu	Hukuk	Haliç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
Dr. Öğr. Üyesi Pınar Köroğlu Aydın	Histoloji-Embriyoloji	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ☐ Yok ☐	Evet ☐ Hayır ☐	
ETKU:10					

EK-2 GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Araştırmanın Adı: Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme Sıklığı ve Beslenme Durumu ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi

Araştırmanın Amacı ve Tipi: Yetişkin kadınlar arasında son yıllarda gittikçe yaygınlaşan sezgisel yeme davranış modelinin yeterli ve dengeli beslenme yönünden ve farkındalık durumlarının değerlendirilmesi amacı ile kesitsel- tanımlayıcı bir araştırma olarak planlanmıştır.

Veri Toplama Yöntemi: Anket Çalışması

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Yüksek Lisans öğrencisi Diyetisyen Melisa TAŞKIN'ın araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Araştırmaya katılmadan önce araştırmanın konusu, amacı, bilgilerinizin nasıl kullanılacağı hakkındaki bilgileri anlamanız önemlidir. Araştırmaya katılma kararı vererseniz onam formunu imzalamanız gerekmektedir. Araştırmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı talep edilmeyecektir. Bu çalışmanın amacı, yetişkin kadınlarda sezgisel yeme davranış modelinin yeterli ve dengeli beslenme yönünden ve farkındalık durumlarının değerlendirilmesidir. Bu çalışmaya katıldığınız takdirde sizden toplamda 6 bölümden oluşan bir anket formu ile veriler alınacaktır. 1. Bölümde: Genel Bilgiler, 2. Bölümde: Antropometrik Ölçüm Bilgileri, 3.Bölümde: Besin Tüketim Sıklığı, 4.Bölüm: Fiziksel Aktivite Formu, 5.Bölüm: Sezgisel Yeme Anketi, 6.Bölüm: Yeme Farkındalığı Anketi ile katılımcılardan veriler toplanacaktır. Araştırmaya katılmanız halinde literatüre bu konuda destek sağlayarak veri eklememize yardımcı olacaksınız. Yanıt verecek olduğunuz sorular yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirmeye alınacak olup alınan bilgiler yalnızca istatistiksel olarak yorumlanmak üzere değerlendirilecektir. Adınız, soyadınız veya şahsınızı deşifre edebilecek hiçbir bilgi kullanılmayacak ve açıklanmayacaktır. Anketin doldurulma süresi yaklaşık 20 dakikadır. Araştırmanın 6 (ay)'da tamamlanması planlanmaktadır. Çalışmaya 385 kişi katılacaktır. Araştırmanın yapılma nedeni yüksek lisans tez çalışması olmasıdır.

Katılımcının Beyanı

Sayın Melisa TAŞKIN tarafından Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı'nda tıbbi bir araştırma yapılacağı belirtilerek bu araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı. Bu bilgilerden sonra böyle bir araştırmaya “katılımcı” (denek) olarak davet edildim.

Eğer bu araştırmaya katılırsam araştırmacı ile aramda kalması gereken bana ait bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında da büyük özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin ihtimamla korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi.

Projenin yürütülmesi sırasında herhangi bir sebep göstermeden araştırmadan çekilebilirim. (Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim) Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından araştırma dışı da tutulabilirim.

Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan ister dolaylı olsun araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Bu araştırmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim. Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Eğer katılmayı reddedersem, bu durumun tıbbi bakımına ve hekim ile olan ilişkiye herhangi bir zarar getirmeyeceğini de biliyorum.

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Kendi başıma belli bir düşünme süresi sonunda adı geçen bu araştırma projesinde “katılımcı” (denek) olarak yer alma kararını aldım. Bu konuda yapılan daveti büyük bir memnuniyet ve gönüllülük içerisinde kabul ediyorum. İmzalı bu form kağıdının bir kopyası bana verilecektir.

GÖNÜLLÜ ONAY FORMU

Yukarıda gönüllüye araştırmadan önce verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum. Bunlar hakkında bana yazılı ve sözlü açıklamalar yapıldı. Bu koşullarla söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Gönüllünün

Adı-soyadı, İmzası

Açıklamaları yapan araştırmacının

Adı-soyadı, İmzası

Melisa TAŞKIN

EK- 3 KİŞİSEL BİLGİ ANKET FORMU

YETİŞKİN KADINLARDA SEZGİSEL YEME SIKLIĞI VE BESLENME DURUMU İLE YEME FARKINDALIKLARININ İNCELENMESİ

Anket No:

Tarih:

Değerli katılımcı,

Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik yüksek lisans öğrencisi olarak “Yetişkin Kadınlarda Sezgisel Yeme Sıklığı ve Beslenme Durumu ile Yeme Farkındalıklarının İncelenmesi” üzerine bir çalışma yapmaktayım. Yapacak olduğunuz anket 6 bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kendiniz ile ilgili genel bilgiler, ikinci bölümde antropometrik ölçüm bilgileriniz, üçüncü bölümde beslenme anamnezi dördüncü bölümde besin tüketim sıklığınız, beşinci bölümde fiziksel aktivite formu, altıncı bölümde sezgisel yeme sıklığınızın belirlenebilmesi için sezgisel yeme anketi, yedinci bölümde yeme farkındalığınızı değerlendirmek adına yeme farkındalığı anketi yer almaktadır.

Veriler yalnızca bilimsel amaçlı olarak değerlendirilecek ve etik kurallara özen gösterilecektir. Anket formundaki soruları özenle cevaplandırmanızı rica ediyorum. Hiçbir soruyu yanıtızsız bırakmayınız. Katılımınız ve ilginiz için teşekkür ederim.

1. GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız:
2. Eğitim durumunuz
A) İlkokul B)Ortaokul C)Lise D)Lisans E)Lisansüstü F)Doktora
3. Mesleğiniz:
4. Gelir durumunuz nedir?
A) Gelirim giderimden az B) Gelirim giderime eşit C)Gelirim giderimden fazla
5. Kronik bir hastalığınız var mı? A) Evet B) Hayır
6. Cevabınız evet ise; (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
A) Diyabet B) Hipertansiyon C)Yüksek Kolesterol D)Kalp rahatsızlığı E)Astım
F) Karaciğer Rahatsızlıkları G) Depresyon H)Diğer...
7. Sigara kullanıyor musunuz? A) Evet, kullanıyorum B) Hayır, kullanmıyorum
8. Alkol tüketim durumunuz nasıl?
A) Tüketmiyorum. B) Haftada 1 C)Haftada 2 D)Haftada 3 veya daha fazla

2.ANTROPOMETRİK ÖLÇÜM BİLGİLERİ

1. Vücut ağırlığınız:.....kg
2. Boyunuz:.....cm
3. Beden kütle indeksiniz.....kg/ m² (Araştırmacı tarafından hesaplanarak doldurulacaktır.)

3.BESLENME ANAMNEZİ

1.Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?

Ana öğünler.....

Ara öğünler.....

2.Öğün atlar mısınız?

A) Evet B) Bazen C) Hayır

3. Eğer öğün atlıyorsanız en çok atladığınız öğün hangisidir?

A) Kahvaltı B) Öğle yemeği C) Akşam yemeği D) Ara öğünler

4.Öğün atlama nedeniniz nedir?

A) Vakit kısıtlılığı B) Canım istemiyor C) Alışkanlığım yok D) Kilo verme isteği

E) Diğer.....

5.Öğünlerinizi genellikle nerede yapıyorsunuz?

A) Evde B) Dışarıda C) İş yerinde D) Diğer....

6.Genelde iştah durumunuz nasıl?

A) İyi/normal B) Fena değil C) Kötü/pek iştahım yok D) Fazla iştahlıyım

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

İnsanların günlük yaşayış içinde yaptıkları fiziksel aktiviteler hakkında bilgi edinmek istiyoruz. Aşağıda son 7 gün içinde fiziksel olarak harcanan zaman hakkında sorular bulunmaktadır. Lütfen, kendinizi çok hareketli bir kişi olarak görmeseniz bile her soruyu cevaplayın. Ev ve bahçe işlerinizi, işyerinde yaptığınız aktiviteleri, bir yerden bir yere gitmek için yaptıklarınızı, boş zamanlarınızda yaptığınız egzersiz veya spor gibi aktiviteleri düşünün. Son 7 gün içinde 10 dakika veya üstünde süren, nefesinizi hızlandıran, kuvvet gerektiren tüm yoğun faaliyetleri göz önünde bulundurun.

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3.Soruya geçiniz.) Haftada gün

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde.....dakika Günde.....saat

Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10 dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5.Soruya geçiniz.) Haftada.....gün

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde.....dakika Günde.....saat

Geçen bir hafta içinde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün... Bu; işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

☐ Yürümedim. (7.Soruya geçiniz.) Haftada.....gün

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde.....dakika Günde.....saat

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

☐ Bilmiyorum/Emin değilim Günde.....dakika Günde.....saat

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI FORMU

Tablo A.1. Besin Tüketim Sıklığı Form Tablosu

BESİN TÜKETİM SIKLIĞI FORMU	TÜKETİM SIKLIĞI							MİKTAR	
BESİNLER	HER GÜN	HAFT 1 -2 KEZ	HAFT 3-4 KEZ	HAFT 5-6 KEZ	15 GÜNDE BİR	AYDA BİR	HİÇ	EV ÖLÇÜSÜ	NET MİKTAR
SÜT ve ÜRÜNLERİ									
→Süt									
-Süt (inek)									
-Meyveli süt									
-Diğer:									
→Yoğurt									
-Yoğurt									
-Diğer:									
→Ayran									
-Ayran									
-Kefir									
→Peynir									
-Ezine Peynir									
-Diğer.....									
ET-YUMURTA-KRKBKGL									
→Kırmızı Et (parça/kıyma)									
→Tavuk Eti (parça/kıyma)									
→Hindi Eti (parça/kıyma)									
→Balık (ızg/buğlama/kızıl)									
→Yumurta									
→Kurubaklagil									

-Etli									
-Zeytinyağı									
-Diğer									
→Yağlı Tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.)									
SEBZELER									
→ Taze Sebze									
-ZY Sebze Yemeği									
-Etli Sebze Yemeği									
-Kızartma									
-Diğer									
→Kurutulmuş Sebze									
-Zeytin yağlı Kuru Sebze Yemği									
-Etli Kuru Sebze Yemeği									
→Patates									
-Kızartma									
-Diğer.....									
→Salata									
-Karışık Mevsim Salata									
-Mayonezli Salatalar									
-Diğer									
MEYVELER									
→Taze meyve.....									
→Kuru Meyveler									
EKMEK-TAHILLAR									
→Ekmek									
-Beyaz Ekmek									
-Tam Tahıllı Ekmek									
-Diğer									

→Pirinç									
-Pilav olarak									
-Diğer.....									
→Bulgur									
-Pilav olarak									
-Diğer.....									
→Makarna									
-Sade Makarna									
-Diğer...									
→ Unlu Mamüller									
-Simit									
-Grisini (sade)									
-Diğer...									
YAĞ-ŞEKER-TATLI									
→ Sıvı yağlar									
-Zeytinyağı									
-Bitkisel Sıvı Yağ									
-Diğer.....									
→Katı yağlar									
-Tereyağı									
-Diğer.....									
→Yağlı Yiyecekler									
-Zeytin									
-Diğer.....									
→Şekerler									
-Şeker									
→Tatlılar									
-Sütlü Tatlı.....									
-Hamur Tatlıları									

-Bal									
-Reçel									
-Diğer.....									
İÇECEKLER									
→Su									
→Sıcak İçecekler									
-Çay.....									
-Kahve (.....)									
-Diğer									
→Soğuk İçecekler									
-Taze Meyve Suyu									
-Hazır Meyve Suyu									
-Kolalı İçecekler									
-Diğer.....									
DİĞERLERİ									
→Soslar									

EK- 4 Sezgisel Yeme Ölçeği

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınızı ve sezgisel yemeniz ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
---------------------------------	-------------------	-----------------	------------------	-----------------------------

		1	2	3	4	5
1.	Yüksek yağ, karbonhidrat veya kalori içeren yiyeceklerden kaçınmaya çalışırım.					
2.	Kendime yeme izni vermediğim yasaklı yiyecekler vardır.					
3.	Sağlıksız bir şey yediğimde kendime çok kızarım.					
4.	Bir yiyeceği çok istiyorsam, kendime onu yeme izni veririm.					
5.	Herhangi bir anda, arzuladığım bir yiyeceği kendime yeme izni veririm.					
6.	Neyi, ne zaman ve/veya ne kadar yiyeceğimi belirleyen yeme kurallarını veya diyet planlarını takip ETMEM.					
7.	Duygusal hissettiğimde (ör. kaygılı, depresif, üzgün), fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
8.	Yalnız hissederken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
9.	Yiyecekleri olumsuz duygularımı yatıştırmak için kullanırım.					
10.	Stresliyken, fiziksel olarak aç olmasam bile kendimi yemek yerken bulurum.					
11.	Beni rahatlatması için yiyeceklere başvurmama gerek kalmadan olumsuz duygularımla (ör. endişe, üzümlük) baş edebilirim.					
12.	Sıkılmışken, sırf yapacak bir şey olsun diye yemek YEMEM.					
13.	Yalnız hissederken, beni rahatlatması için yemek yemeye BAŞVURMAM.					
14.	Stres ve kaygıyla baş etmede, yemek yemekten başka yollar bulurum.					
15.	Ne zaman yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
16.	Ne yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
17.	Ne kadar yemek yemem gerektiğini söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
18.	Ne zaman yemek yiyeceğimi söylemesi konusunda açlık sinyallerime güvenirim.					
19.	Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda tokluk sinyallerime güvenirim.					
20.	Ne zaman yemeyi bırakmamı söylemesi konusunda vücuduma güvenirim.					
21.	Çoğu zaman besleyici yiyecekler yemeyi arzularım.					
22.	Çoğu zaman vücudumun verimli (iyi) bir şekilde işlemlerini sağlayacak yiyecekler yerim.					
23.	Çoğu zaman bana enerji ve dayanıklılık veren yiyecekler yerim.					

EK- 5 Yeme Farkındalığı Ölçeği

Bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnemedten yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemekten tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Yemeklerimi saatli yerim.					
19.	Yemeği kaşıkla yerim.					
20.	Tıka basa yemek yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Sıkıntıdan yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					
25.	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26.	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27.	Küçük lokmalarla yerim.					
28.	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29.	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30.	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Melisa TAŞKIN

Öğrenim Durumu:

Lisans : 2020, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Beslenme ve Diyetetik

Yüksek Lisans : 2024, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü,
Beslenme ve Diyetetik