



## The Relationship Between Meal Habits and Eating Behaviors of Adult Women<sup>#</sup>

Seyit Ramazan Karadoğan<sup>1,A,\*</sup>, Funda Pınar Çakıroğlu<sup>2,B</sup>

<sup>1</sup> Eğirdir Kemik Eklem Hastalıkları Hastanesi, Isparta, Türkiye

<sup>2</sup> Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### Acknowledgment

<sup>#</sup> This study is a part of master's Thesis.

#### History

Received: 16/10/2021

Accepted: 23/05/2022

### ABSTRACT

Eating behavior is a condition that occurs as a result of the combination of many factors such as physiological, sensory and sociocultural characteristics. In the study, it was tried to determine how the eating behaviors of adult women affect their meal habits and food preferences. The sample of the cross-sectional descriptive study consisted of 205 adult women who applied a Healthy Living Center. Data were collected with a questionnaire including food preferences and eating habits and the Dutch Eating Behaviors Questionnaire. It was determined that the external eating scores of the women participating in the study who had more than 4 meals per day were significantly higher than the individuals who consumed 2 or 3 meals. Emotional and external eating mean scores of women who consume unhealthy foods such as sugary packaged products, soft drinks and pastries are higher than those who do not; restrictive eating mean scores were found to be lower ( $p<0.05$ ). In addition, it was observed that the mean emotional eating scores of women who consumed their meals quickly were higher than those who consumed their meals slowly or normally ( $p<0.05$ ). It will be beneficial for individuals who try to cope with a negative emotion by eating, to continue their treatment by a team of specialist health personnel and to avoid stressful environments.

**Keywords:** Eating behaviors, Adult women, Meal habits

## Yetişkin Kadınların Öğün Alışkanlıklarının Yeme Davranışları ile İlişkisi

#### Bilgi

<sup>#</sup> Bu çalışma yüksek lisans tezinin bir parçasıdır.

\*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 16/10/2021

Kabul: 23/05/2022

### ÖZ

Yeme davranışı fizyolojik, duyuşsal ve sosyokültürel özellikler gibi pek çok faktörün bir araya gelmesi sonucu oluşan bir durumdur. Bu çalışmada yetişkin kadınların yeme davranışlarının öğün alışkanlıklarını ve besin tercihlerini ne yönde etkilediği incelenmiştir. Kesitsel ve tanımlayıcı araştırma ilkelerine göre planlanan çalışmanın örneklemini bir Sağlıklı Yaşam Merkezi'ne gelen 205 yetişkin kadın oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında besin seçimi ve beslenme alışkanlıklarını içeren bir anket formu ve Hollanda yeme davranış ölçeği kullanılmıştır. Çalışmaya katılan kadınların günlük öğün sayılarının 4'ün üzerinde olanların 2 veya 3 öğün tüketen bireylere göre dışsal yeme puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ara öğünlerde şekerli hazır paket ürünleri, meşrubat ve hamur işleri gibi sağlıksız besinleri tüketen kadınların tüketmeyenlere göre duyuşsal ve dışsal yeme puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ayrıca kadınlardan yemeklerini hızlı tüketenlerin yavaş veya normal tüketenlere göre duyuşsal yeme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Olumsuz bir duygu ile yiyerek başa çıkmaya çalışan bireylerin uzman sağlık personellerini içeren bir ekip tarafından tedavisinin sürdürülmesi ve bireylerin stresli ortamlardan kaçınmaları yarar sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Yeme davranışları, Yetişkin kadınlar, Öğün alışkanlıkları

#### Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

<sup>a</sup> s.karadogan67@gmail.com

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5413-8484>

<sup>b</sup> [cakiroglu@ankara.edu.tr](mailto:cakiroglu@ankara.edu.tr)

<sup>b</sup> <https://orcid.org/0000-0003-2324-6874>

## Giriş

Yeme eylemi bireyin doğumundan ölümüne dek yaşamın en zaruri ihtiyacıdır. Yeme davranışı, bireyin beslenmeyle ilgili düşünce, davranış ve tutumunu kapsayan bir bütündür (Altıntaş ve Özgen, 2017). Yeme davranışlarının duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme gibi çeşitli tipleri mevcuttur. Duygusal yeme kaygı ve üzüntü gibi olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi (Frayn ve Knauper, 2018), kısıtlayıcı yeme vücut ağırlığını kontrol edebilmek için enerji yoğunluklu besinlerden sürekli uzak durma hali (Baudinet ve ark., 2020) ve dışsal yeme açlık duygusu olmaksızın besinin görüntü ve kokusu gibi dışsal faktörlerden kaynaklı görülen yeme davranışı (Allirot ve ark., 2018) olarak tanımlanmaktadır. Yeme davranışı, açlık ve tokluk duyuları tarafından düzenlenmesine rağmen başka faktörlerden de etkilenmektedir (Erbaş, 2015). Besinin kokusu, görüntüsü ve geçmiş lezzet deneyimleri gibi duygusal sinyaller, gün içinde besinin tüketildiği zaman ve sosyokültürel durum gibi pek çok faktör yeme davranışını etkileyebilmektedir (Tremblay ve Bellisle, 2015). Yeme sırasında yaşanan duygusal ve bilişsel süreçler de (beklenen ödül, yaşanan haz gibi) besinin genel kalite ve miktarını tanımlamada önemli rol oynamaktadır (Amin ve Mercer, 2016). Bu yüzden yeme davranışının duyguları olumlu yönde etkilediğini savunanlar, yeme eylemi sonucu uyarılan ödül mekanizmasında normal olmayan bir durumun varlığından söz etmişlerdir (Öyekçin ve Deveci, 2012). Sürekli yüksek şeker ve yağ içerikli besin tüketimi, endojen opioid nöropeptitler ile beynin ödül merkezini uyararak kortikotropin salgılatıcı faktör, kortizol veya kortikosteroidler gibi glikokortikoidler ve nöradrenarjik aktiviteyi değiştirerek bu besinlere karşı bağımlılığı geliştirmekte ve bunu stres ve olumsuz duygu durumlarıyla başa çıkabilmek için stres azaltıcı besin olarak da adlandırılan yüksek şeker ve yağ içerikli besinlerin tüketimini artırmaktadır (Gibson, 2006; Yau ve Potenza, 2013). Yemenin psikolojik yönüyle ilgili yapılan birtakım çalışmalarda da insanların stres düzeyinin artmasıyla birlikte yüksek yağlı, şeker içerikli atıştırmalık gıda tüketimlerinin de arttığı; sebze ve meyve gibi sağlıklı besin tüketimlerinin ise azaldığı tespit edilmiştir (Oliver ve ark., 2000; Nishitani ve Sakakibara, 2006; Connor ve ark., 2008; Konttinen ve ark., 2010). Yapılan bir çalışmada duygusal yeme ile gün içinde yapılan atıştırmalık sayısı arasında ( $r: 0,284$ ;  $p<0,001$ ) pozitif yönlü bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Czepczor-Bernat ve Brytek-Matera, 2021). Bir başka çalışmada bireylerin yeme hızı ile duygusal yeme ( $r:0,30$ ) ve dışsal yeme puan ortalaması ( $r:0,30$ ) arasında pozitif bir ilişki olduğu görülürken ( $p<0,001$ ); yeme hızı ile kısıtlayıcı yeme puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Canterini ve ark., 2017).

Yeme davranışları besin tercihi ve öğün düzeni gibi sağlıklı beslenmeyi etkileyen pek çok faktörle ilişkilidir. Yeme davranışında görülen olumsuzluklar ise başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalıkların oluşumuna neden olabilmektedir (Araiza ve Lobel, 2018). Bu bilgiler doğrultusunda bu çalışma yetişkin kadınların

yeme davranışlarının öğün alışkanlıkları ve besin tercihlerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır.

## Materyal ve Yöntem

### Araştırmanın Yeri ve Örneklem Seçimi

Kesitsel ve tanımlayıcı araştırma ilkelerine göre yapılan bu çalışmaya 2018 ve 2019 yılları içerisinde toplam 6 aylık süreçte Afyonkarahisar ilinin Sandıklı ilçesinde bir Sağlıklı Yaşam Merkezi'ne gelen 19-64 yaş aralığında, antidepresan ilaç kullanmayan ve psikolojik bir rahatsızlığı bulunmayan, gebe ve emzikli olmayan, gönüllü 205 kadın birey katılmıştır. Örneklem büyüklüğü belirlemede %80 güç ve 0,05 yanılma payıyla en az 200 bireyin çalışmaya alınması gerektiği sonucuna varılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak genel bilgiler, besin seçimi, beslenme alışkanlıkları ve yemek yeme hızını içeren bir anket formu kullanılmıştır. Yemek yeme hızı katılımcıların beyanları doğrultusunda belirlenmiştir. Ayrıca kadınların yeme davranışlarını ölçmek amacıyla Hollanda yeme davranış ölçeğinden yararlanılmıştır. Van Strien ve arkadaşları tarafından ilk kez 1986 yılında geliştirilen Hollanda yeme davranış ölçeği 33 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk 10 maddesini kısıtlayıcı yeme soruları, 11-23.soru arası toplam 13 maddeyi duygusal yeme soruları ve 24-33.soru arası toplam 10 maddeyi ise dışsal yeme soruları oluşturmuştur. Dışsal yeme alt ölçeğinde bulunan 31.sorunun puanlanması tersten yapılmıştır. Ölçekte bulunan sorular 5'li likert skalası ile değerlendirilmiştir (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık, 5: Çok sık). Testin puanlanmasında 3 alt ölçek ayrı ayrı çalışılmıştır. Testin puanlanmasında herhangi bir cut-off noktası bulunmamakla birlikte her alt boyutun puanının kendi içinde yüksek çıkması o yeme davranışını daha fazla gösterdiği sonucuna varılmıştır. Türkçe uyarlaması 2009 yılında Bozan tarafından yapılmıştır (Tuncay, 2017).

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için kullanılan ölçeklerin uyarlama çalışmasını gerçekleştiren yazarlardan e-mail aracılığı ile izin alınmıştır. Çalışma için Ankara Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan (Etik karar no: 2018-15/201) sayılı karar ile onay alınmıştır. Ayrıca çalışmanın yapıldığı yer için Afyonkarahisar İl Sağlık Müdürlüğü Kamu Hastaneleri Başkanlığı Bilimsel Araştırma Talepleri Değerlendirme

Komisyonundan (Etik karar no: 2018-35) sayılı karar ile uygulama izni alınmıştır. Araştırmaya katılan tüm bireylerden yazılı onam alınmıştır. Çalışma Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak tamamlanmıştır.

### ***İstatistiksel Analiz***

Araştırmada veriler SPSS 22.0 paket programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Verilerin normallik analizinde Kolmogorov Smirnov testi ve histogram eğrilerinden faydalanılmıştır. Normal dağılan verilerin analizinde ortalama ( $\bar{X}$ ) ve standart sapma (S), tek yönlü varyans analizi ve bağımsız iki örnek t testi; normal olmayan verilerin analizinde ise medyan ve çeyrek değerler (Q1-Q3), Kruskal Wallis tek yönlü varyans analizi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde %95 ( $p<0,05$ ) güven aralığı önemlilik düzeyi olarak kabul edilmiştir (Lorcu, 2015).

### ***Araştırmanın Sınırlılıkları***

Çalışmanın en önemli sınırlılığı kesitsel bir çalışma olmasından kaynaklanmaktadır. Çalışmanın bir ilin herhangi bir Sağlıklı Yaşam Merkezinde yapılıyor olması sonuçların genellenmesi açısından önemli bir sınırlılıktır. Ayrıca çalışmanın sadece sağlıklı yetişkin kadınlar üzerinde yapılmış olması ve yemek yeme hızlarının saptanmasında katılımcıların beyanlarının kullanılması çalışmanın diğer sınırlılıklarıdır.

### ***Bulgular ve Tartışma***

Yaş aralığı 19-64 olan yetişkin kadınların kısıtlayıcı ve duygusal yeme davranışlarının günlük öğün sayıları ile ilişkili olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Ancak katılımcıların günlük öğün sayılarının 4'ün üzerinde olanların 2 veya 3 öğün tüketen bireylere göre dışsal yeme puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Çizelge 1).

Çizelge 2'de kadınların ara öğünlerde tercih ettikleri besinlerle yeme davranışları alt puanları arasındaki ilişki verilmiştir. Ara öğünlerde şekerli hazır paket ürünleri, hazır meyve suları, kola ve gazoz gibi içecekleri tüketen kadınların tüketmeyenlere göre duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme alt puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ara öğünlerde kek, kurabiye, pasta, börek gibi hamur işlerini tüketen kadınların tüketmeyenlere göre duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme alt puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Sağlıklı ara öğün tercihlerinden olan meyveyi tüketen kadınların tüketmeyenlere göre duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme alt puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Ancak her üç yeme davranışı puan ortalamaları için de aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Bir diğer sağlıklı ara öğün tercihi olan kuruyemiş tüketim durumuna göre incelendiğinde tüketen katılımcıların tüketmeyenlere göre dışsal yeme puan ortalamalarının daha yüksek, kısıtlayıcı yeme puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Ara öğünde kuruyemiş tüketim durumunun duygusal yeme davranışı ile ilişkisinde ise istatistiksel açıdan anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna varılmıştır ( $p>0,05$ ). Ayrıca ara öğünlerde süt ve süt ürünlerini tercih eden kadınların etmeyenlere göre kısıtlayıcı yeme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ancak ara öğünlerde süt ve süt ürünleri tüketim durumları ile duygusal ve dışsal yeme puan ortalamaları arasındaki ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p>0,05$ ) (Çizelge 2).

Çalışmaya katılan kadınlardan yemeklerini hızlı tüketenlerin yavaş veya normal tüketenlere göre duygusal yeme puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Yemeklerini normal hızda tüketen kadınların yavaş tüketenlere göre de duygusal yeme puan ortalamalarının yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak aralarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Ayrıca katılımcıların yeme hızları ile kısıtlayıcı ve dışsal yeme puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ) (Çizelge 3).

Diyabet, kanser ve koroner kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların riskini azaltmak ve normal vücut ağırlığının devamlılığı için sağlıklı beslenmenin önemi çok büyüktür. Sağlıklı beslenmenin en önemli kuralı doymuş yağ ve şekerli gıda tüketimini sınırlandırmak, sebze ve meyve tüketimini ise arttırmaktır (Allom ve Mullan, 2014). İnsanların sağlıklı beslenmesini ve vücut ağırlığı döngüsünü etkileyebilen yemenin psikolojik yönünü oluşturan duygusal, kısıtlayıcı ve dışsal yeme davranışları gibi farklı yeme davranış şekilleri tanımlanabilmektedir (Wu ve ark., 2017). Kısıtlayıcı yeme davranışı gösteren kişiler yemeye karşı olan kısıtlama kontrollerini kaybetmedikleri sürece düşük enerji alma eğilimindedir. Ancak, bazen kısıtlama kontrollerini kaybettiklerinde fazla yeme eyleminde bulunabilmektedirler. Böyle durumlarda kısıtlayıcı yeme davranışı gösterenler genellikle özel bir besine yönelme yerine tükettikleri besinlerin porsiyonlarını arttırma yoluna gitmektedir (Güzey, 2014). Duygusal yeme davranışı gösteren kişilerde ise olumsuz bir duygu sonrası özellikle stres azaltıcı besin olarak adlandırılan karbonhidrat, saf şeker ve yağ yoğunluğu yüksek lezzetli besinlerin fazla

tüketilmesiyle ilişkilendirilmektedir (Frayn ve Knauper, 2018). Dışsal yeme davranışında ise açlık duygusu olmaksızın besinin görüntü ve kokusu gibi dışsal özelliklerinin çekici olmasından dolayı yeme eylemi görülmektedir (Allirot ve ark., 2018).

Bu çalışmada kadınların kısıtlayıcı yeme puan ortalamaları 3 öğün tüketenlerde, duygusal yeme puan ortalamalarının ise 4 öğün veya 4 öğün üzerinde tüketenlerde daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat aralarındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Dışsal yeme puan ortalamalarının ise günlük öğün sayısı arttıkça arttığı tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu çalışmanın aksine yapılan bir çalışmada kadınların günlük öğün sayıları arttıkça dışsal yeme puan ortalamalarının düştüğü, kısıtlayıcı yeme puan ortalamalarının ise yükseldiği görülmüştür (Tuncay, 2017). Bir başka çalışmada günlük öğün sayısı ile duygusal yeme puan ortalamaları arasında ( $r:0,173$ ;  $p<0,01$ ) pozitif yönlü bir korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır (Al-Musharaf, 2020). 1368 yetişkin katılımcı üzerinde yapılan bir çalışmada kısıtlayıcı yeme davranışı arttıkça gün içinde yapılan atıştırma sayısının 2,08 kat azaldığı saptanmıştır. Ayrıca duygusal yeme davranışı arttıkça gün içinde yapılan atıştırma sayısının da 2,58 kat arttığı görülmüştür ( $p<0,001$ ) (Liboredo ve ark., 2021). 473 üniversite öğrencisi arasında yapılan bir çalışmada ise günlük atıştırma sayısı arttıkça duygusal yeme ve kendini kontrol edebilme puanlarının arttığı, dışsal yeme puanlarının ise azaldığı tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ) (Yönder Ertem ve Karakaş, 2021). Çalışmamızı da destekler nitelikte duygusal yeme puanı arttıkça günlük öğün sayılarının da artıyor olması olumsuz duygular sonrası aç olunmasa da yeme isteğinin artması sonucu günlük öğün sayılarının da doğal olarak artmasıyla ilişkili olabilir. Kısıtlayıcı ve dışsal yeme puan ortalamalarının ise literatürle çelişmesi çalışma örneklemindeki farklılıklardan kaynaklanmış olabilir.

Bu çalışmada ara öğünlerde şekerli gıda ve hamur işleri tüketen kadınların tüketmeyenlere göre duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme alt puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ). Ayrıca, ara öğünlerde meyve tüketen katılımcıların tüketmeyenlere göre duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek; kısıtlayıcı yeme alt puan ortalamalarının ise daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak her üç yeme davranışı alt puan ortalamaları için de aralarındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Yapılan bir çalışmada bireylerin şekerli gıda tüketim sıklığı arttıkça duygusal yeme davranışı puanının ( $r:0,09$ ) arttığı, kısıtlayıcı yeme davranışı puanının ( $r:-0,14$ ) ise azaldığı tespit edilmiştir ( $p<0,01$ ) (Keskitalo ve ark., 2008). Yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların meşrubat tüketimleri arttıkça

kısıtlı yeme alt puan ortalamalarının düştüğü; duygusal ve dışsal yeme alt puan ortalamalarının ise arttığı görülmüştür ( $p<0,05$ ) (Elfhag ve ark., 2007). 151 yetişkin kadın üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların duygusal yeme alt puan ortalamaları ile yüksek yağlı ( $r:0,22$ ;  $p<0,01$ ) ve saf şeker içerikli gıda seçimi ( $r:0,20$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Davis ve ark., 2007). Yine aynı çalışmada kadınların dışsal yeme alt puan ortalamaları ile yüksek yağlı gıda ( $r:0,37$ ) ve şekerli gıda seçimi ( $r:0,26$ ) arasında da pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Keller ve Siegrist (2015)'in 951 yetişkin katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmada da katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları ile şekerli ve lezzetli gıda tüketimleri arasında pozitif yönlü korelasyon olduğu görülmüştür ( $r:0,15$ ;  $p<0,001$ ). Ayrıca bireylerin kısıtlı yeme puan ortalamaları ile meyve ( $r:0,15$ ;  $p<0,001$ ) tüketim sıklığı arasında pozitif ilişki, şekerli gıda ( $r:-0,14$ ;  $p<0,001$ ) tüketim sıklığı arasında ise negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Yine aynı bireylerin dışsal yeme puan ortalamaları ile meyve ( $r:-0,07$ ;  $p<0,05$ ) tercihi arasında negatif, şekerli gıda ( $r:0,22$ ;  $p<0,001$ ) tercihi arasında ise pozitif ilişki mevcuttur. Başka bir çalışmada ise katılımcıların duygusal yeme puan ortalamaları arttıkça şekerli gıda ( $r:0,21$ ) tüketim sıklıklarının da arttığı görülmüştür ( $p<0,001$ ). Ayrıca katılımcıların dışsal yeme puan ortalamaları ile şekerli gıda ( $r:0,17$ ) tüketim düzeyleri arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Yine aynı çalışmada katılımcıların kısıtlı yeme puan ortalamaları ile sebze ve meyve ( $r:0,11$ ;  $p<0,001$ ) tüketim sıklıkları arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Shukri ve Noor, 2017). 728 yetişkin birey üzerinde yapılan bir çalışmada ise bireylerin sağlıksız besin (şeker ve yağ içeriği yüksek hazır gıdalar) tüketim durumları ile duygusal ( $r:0,09$ ;  $p<0,05$ ) ve dışsal ( $r:0,18$ ;  $p<0,01$ ) yeme skorları arasında pozitif bir ilişki, kısıtlayıcı ( $r:-0,30$ ;  $p<0,01$ ) yeme skorları arasında ise negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada sağlıklı besin (sebze ve meyve) tüketim durumu ile kısıtlayıcı ( $r:0,23$ ;  $p<0,01$ ) yeme skoru arasında pozitif bir ilişki, duygusal ( $r:-0,06$ ;  $p>0,05$ ) ve dışsal ( $r:-0,14$ ;  $p<0,01$ ) yeme skorları arasında ise negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Caso ve ark., 2022). Duygusal yeme puanı daha yüksek olan kişiler genellikle geçmiş deneyimlerine bağlı olarak enerji yoğunluğu yüksek; şeker ve yağ içeriği fazla olan lezzetli yiyeceklere eğilim göstermiş oldukları düşünülmektedir. Dışsal yeme puanı yüksek olan bireylerde şeker ve yağ içeriği yüksek gıdaların tüketiminin artması, bu besinlerin daha çekici ve lezzetli olmasından kaynaklanmış olabilir. Kısıtlayıcı yeme puanı yüksek olan kişilerin ise sürekli diyet halinde olan kişilerden oluşması sağlıklı bir atıştırma olan sebze ve meyve gibi besinlere yönelimlerini arttırmış olabileceği düşünülebilir.

Çizelge 1. Kadınların öğün düzenlerine göre yeme davranışı alt puanlarının karşılaştırılması (n=205)

Table 1. Comparison of women's eating behavior sub-scores according to their meal patterns (n=205)

Değişkenler	Günlük Öğün Sayısı	n	Medyan(q1-q3)	F	df	p
Kısıtlayıcı Yeme Puanı**	2 öğün	18	1,95 (1,80-3,00)	6,540	3	0,088
	3 öğün	53	2,60 (1,90-3,30)			
	4 öğün	58	2,05 (1,70-2,80)			
	>4 öğün	76	2,10 (1,60-2,87)			
Duygusal Yeme Puanı**	2 öğün	18	2,23 (1,00-4,52)	2,421	3	0,490
	3 öğün	53	2,00 (1,31-4,54)			
	4 öğün	58	2,61 (1,00-4,69)			
	>4 öğün	76	3,42 (1,61-4,69)			
Dışsal Yeme Puanı*	2 öğün	18	2,70 (2,10-3,02)	7,961	3	<b>0,047*</b> <b>(1-4*, 2-4*)</b>
	3 öğün	53	2,90 (2,15-3,60)			
	4 öğün	58	3,00 (2,50-3,52)			
	>4 öğün	76	3,30 (2,60-3,80)			

Çizelge 2. Kadınların ara öğünlerde tükettikleri besinlere göre yeme davranışı alt puanlarının karşılaştırılması (n=205)

Table 2. Comparison of eating behavior sub-scores according to the foods consumed by women at snacks (n=205)

Değişken	Kısıtlayıcı puan**			Duygusal puan**			Dışsal puan*					
	n	$\bar{X} \pm S$ Alt-Üst	p	n	$\bar{X} \pm S$ Alt-Üst	p	n	$\bar{X} \pm S$ Alt-Üst	p			
Şekerli Hazır Gıdalar	T	129	2,00 (1,50-2,60)	<b>0,00*</b>	T	129	3,92 (1,6-4,69)	<b>0,00*</b>	T	12	3,27±0,87 (1,40-5,00)	<b>0,00*</b>
	Tz	76	2,70 (2,10-3,50)		Tz	76	1,65 (1,0-3,88)		Tz	76	2,60±0,86 (1,10-5,00)	
Hamur İşleri	T	118	2,00 (1,60-2,60)	<b>0,00*</b>	T	118	4,00 (1,61-4,69)	<b>0,00*</b>	T	11	3,19±0,89 (1,30-5,00)	<b>0,002*</b>
	Tz	87	2,70 (2,00-3,50)		Tz	87	1,77 (1,00-4,08)		Tz	87	2,79±0,92 (1,10-4,60)	
Meyve	T	166	2,10 (1,70-2,82)	0,213	T	166	3,00 (1,31-4,69)	0,14	T	16	3,10 (2,40-3,60)	0,868
	Tz	39	2,60 (1,70-3,10)		Tz	39	2,00 (1,08-4,08)		Tz	39	3,00 (2,20-3,70)	
Kuru yemiş	T	121	2,10 (1,60-2,80)	<b>0,027*</b>	T	121	3,46 (1,46-4,69)	0,05	T	12	3,17±0,91 (1,10-5,00)	<b>0,006*</b>
	Tz	84	2,40 (1,80-3,10)		Tz	84	2,15 (1,02-4,52)	2	Tz	84	2,81±0,90 (1,10-4,90)	
Süt/Süt Ürünü	T	42	2,65 (1,97-3,12)	<b>0,020*</b>	T	42	2,11 (1,36-4,58)	0,56	T	42	2,83±0,90 (1,20-5,00)	0,149
	Tz	163	2,10 (1,70-2,80)		Tz	163	3,00 (1,23-4,69)	0	Tz	16	3,07±0,93 (1,10-5,00)	

\*Veriler parametrik değişkenler için ortalama±standart sapma- alt/üst; \*\*parametrik olmayan değişkenler için medyan- q1/q3 olarak verilmiştir. T: Tüketir, Tz: Tüketmez.

Çizelge 3. Kadınların yeme hızına göre yeme davranışı alt puanlarının karşılaştırılması (n=205)

Table 3. Comparison of eating behavior sub-scores according to women's eating speed (n=205)

Değişkenler	Yeme Hızı	n	$\bar{X} \pm S$ (Alt-Üst)	F	df	p
Kısıtlayıcı Yeme Puanı**	Yavaş	46	2,00 (1,50-2,92)	1,368	2	0,505
	Hızlı	82	2,15 (1,80-3,00)			
	Normal	77	2,30 (1,70-2,80)			
Duygusal Yeme Puanı**	Yavaş	46	1,61 (1,00-4,58)	9,859	2	<b>0,007*</b> <b>(1-2*, 2-3)</b>
	Hızlı	82	4,08 (1,61-4,69)			
	Normal	77	2,23 (1,00-4,69)			
Dışsal Yeme Puanı*	Yavaş	46	3,03±0,77 (1,40-4,90)	0,038	2	0,957
	Hızlı	82	3,03±0,97 (1,10-4,90)			
	Normal	77	2,99±0,96 (1,10-5,00)			

Çalışmamızda yemeklerini hızlı tüketen kadınların yemeklerini yavaş veya normal sürede tüketenlere göre duygusal yeme alt puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır ( $p<0,05$ ). Yapılan bir çalışmada bireylerin yeme hızı ile duygusal yeme ( $r:0,30$ ) ve dışsal yeme puan ortalaması ( $r:0,30$ ) arasında anlamlı derecede pozitif ilişki olduğu görülürken ( $p<0,001$ ); yeme hızı ile kısıtlayıcı yeme puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (Canterini ve ark., 2017). Bir başka çalışmada ise yeme davranışı alt puan ortalamalarının yavaş, normal ve hızlı yemek yiyen kadın gruplarına göre aralarında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ( $p<0,001$ ) (Van Den Boer ve ark., 2017). Literatürde duygusal yeme ile yemek yeme hızları arasındaki ilişki ile ilgili yeterince çalışma bulunmamaktadır. Bu konu ile ilgili daha geniş katılımlı yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç vardır.

## Sonuç

Çalışmamızın sonuçlarına göre kadınların duygusal ve dışsal yeme puan ortalamaları arttıkça enerji yoğunluğu yüksek ve lezzetli hazır gıdalara yönelimleri artmaktadır. Bu durumun en önemli nedeni geçmiş deneyimlerinde bu gıdaları tükettikten sonra geçici bir mutluluk ve haz duygusunun yaşanmasıdır. Birey kendisini duygusal olarak kötü hissettiğinde bu tür gıdaları tüketerek rahatlama yoluna gitmeye çalışmaktadır. Bu yüzden olumsuz bir duygu ile yiyerek başa çıkmaya çalışan bireylerin davranış değişikliğinin sağlanması için hekim, diyetisyen ve psikolog eşliğinde ortak bir çalışmanın yapılması gerekmektedir. Dışsal yeme puanı yüksek olan kişileri ise çevresel uyarılardan uzak tutmak son derece önemlidir. İnsanların yeme farkındalığını arttırabilmek amacıyla sağlıklı beslenme konulu eğitimler yapmak ve aktiviteler düzenlemek fayda sağlayacaktır.

## Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynaklar

- Allrot, 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. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0812-0>
- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and predictors of emotional eating among healthy young Saudi women during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923-2940. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12102923>
- Allom, V., & Mullan, B. (2014). Individual differences in executive

- function predict distinct eating behaviours. *Appetite*, 80, 123-130. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.05.007>
- Altıntaş, M., & Özgen, U. (2017). Kişilik yapısının yeme biçimleri üzerindeki etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(5), 1797-1810. doi: <https://doi.org/10.24289/ijsser.335318>
- Amin, T., & Mercer, J. G. (2016). Hunger and satiety mechanisms and their potential exploitation in the regulation of food intake. *Current Obesity Reports*, 5(1), 106-112. doi: <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0184-5>
- Araiza, A. M., & Lobel, M. (2018). Stress and eating: Definitions, findings, explanations, and implications. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(4), e12378. doi: <https://doi.org/10.1111/spc3.12378>
- Baudinet, J., Simic, M., Griffiths, H., Donnelly, C., Stewart, C., & Goddard, E. (2020). Targeting maladaptive overcontrol with radically open dialectical behaviour therapy in a day programme for adolescents with restrictive eating disorders: an uncontrolled case series. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1-13. doi: <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00338-9>
- Canterini, C. C., Gaubil-Kaladjian, I., Vatin, S., Viard, A., Wolak-Thierry, A., & Bertin, E. (2018). Rapid eating is linked to emotional eating in obese women relieving from bariatric surgery. *Obesity Surgery*, 28(2), 526-531. doi: <https://doi.org/10.1007/s11695-017-2890-4>
- Caso, D., Guidetti, M., Capasso, M., & Cavazza, N. (2022). Finally, the chance to eat healthily: Longitudinal study about food consumption during and after the first COVID-19 lockdown in Italy. *Food Quality and Preference*, 95, 104275. doi: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104275>
- O'Connor, D. B., Jones, F., Conner, M., McMillan, B., & Ferguson, E. (2008). Effects of daily hassles and eating style on eating behavior. *Health Psychology*, 27(1S), 20-31. doi: <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.1.S20>
- Czepczor-Bernat, K., & Brytek-Matera, A. (2021). The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(1), 323-329. doi: <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00853-3>
- Davis, C., Patte, K., Levitan, R., Reid, C., Tweed, S., & Curtis, C. (2007). From motivation to behaviour: a model of reward sensitivity, overeating, and food preferences in the risk profile for obesity. *Appetite*, 48(1), 12-19. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.05.016>
- Elfhag, K., Tynelius, P., & Rasmussen, F. (2007). Sugar-sweetened and artificially sweetened soft drinks in association to restrained, external and emotional eating. *Physiology & Behavior*, 91(2-3), 191-195. doi: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.02.005>
- Erbaş, S. (2015). Yeme tutumlarının Nesne ilişkileri Kuramı çerçevesinde incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: a review. *Current Psychology*, 37(4), 924-933. doi: <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61. doi: <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>
- Güzey, M. (2014). Kadınlarda ağırlık yönetiminin yeme tutum davranışı üzerine etkisinin değerlendirilmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>

- Keskitalo, K., Tuorila, H., Spector, T. D., Cherkas, L. F., Knaapila, A., Kaprio, J., ... & Perola, M. (2008). The Three-Factor Eating Questionnaire, body mass index, and responses to sweet and salty fatty foods: a twin study of genetic and environmental associations. *The American journal of clinical nutrition*, 88(2), 263-271. doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/88.2.263>
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K., & Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479. doi: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.01.014>
- Liboredo, J. C., Anastácio, L. R., Ferreira, L. G., Oliveira, L. A., & Della Lucia, C. M. (2021). Quarantine during COVID-19 outbreak: Eating behavior, perceived stress, and their independently associated factors in a Brazilian sample. *Frontiers in Nutrition*, 8, 704619-704629. doi: <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.704619>
- Lorcu, F. (2015). Örneklerle veri analizi SPSS uygulamalı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Nishitani, N., & Sakakibara, H. (2006). Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. *International Journal of Obesity*, 30(3), 528-533. doi: <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803153>
- Oliver, G., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2000). Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine*, 62(6), 853-865. doi: <https://doi.org/10.1097/00006842-200011000-00016>
- Öyekçin, D. G., & Deveci, A. (2012). Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153. doi: <https://doi.org/10.5455/cap.20120409>
- Shukri, M., & Noor, N. F. M. (2017). Eating style and the nature of food consumption: Mapping individuals' health risk. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 17(3), 38-46. doi: <https://doi.org/10.37268/mjphm/vol.17/no.3/art.232>
- Tremblay, A., & Bellisle, F. (2015). Nutrients, satiety, and control of energy intake. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(10), 971-979. doi: <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0549>
- Tuncay, B. (2017). 11-14 yaş grubu çocukların beslenme bilgi düzeyleri ve DEBQ ile yeme bozukluklarının belirlenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- van den Boer, J. H., Kranendonk, J., van de Wiel, A., Feskens, E. J., Geelen, A., & Mars, M. (2017). Self-reported eating rate is associated with weight status in a Dutch population: a validation study and a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1-11. doi: <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0580-1>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255-267. doi: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214609>
- Yönder Ertem, M., & Karakaş, M. (2021). Relationship between emotional eating and coping with stress of nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 433-442. doi: <https://doi.org/10.1111/ppc.12599>
- Wu, S., Cai, T., & Luo, X. (2017). Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Chinese adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 22(3), 282-288. doi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1173712>