



Pandemi Döneminde Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Fazla Kilolu ve Obez Bireylerin Diyet Kalitelerinin ve Duygusal İştahlarının Belirlenmesi

Determination of the Diet Quality and Emotional Appetite of Overweight and Obese Individuals Who Consult to the Nutrition and Diet Clinic During the Pandemic Period

Deran Dalbudak Sansar, Erkan Deniz Dinçer

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, 18-65 yaş aralığındaki fazla kilolu ve obez erişkinlerin diyet kalitelerini ve duygusal iştahlarını belirlemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Tanımlayıcı kesitsel bu çalışmaya, bir devlet hastanesi beslenme ve diyet polikliniğine 2021 yılı mayıs ayı pandemi döneminde başvuran fazla kilolu ve obez olan 80 erişkin katıldı. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları ve 24 saatlik besin tüketim kaydından oluşan bir soru formu ve duygusal iştah anketi kullanıldı. Yaş ortalamaları 45,85±13,59 yıl olan katılımcıların ağırlık ve boy ölçümleri alınarak beden kitle indeksleri hesaplandı.

Bulgular: Araştırmaya katılan 80 kişinin 51'i (%63,7) kadın, 29'u (%36,3) erkekti. Bireylerin %43,8'inin eğitim düzeyi ilköğretim ve altı idi. Her iki grupta da günlük diyetle enerji, protein, yağ, karbonhidrat, A vitamini, C vitamini, riboflavin, sodyum ve fosfor alımı Türkiye Beslenme Rehberinde önerilen miktarlardan yüksek, potasyum alımı ise düşüktü. Araştırmaya katılan kadın ve erkekler arasında ve kişilerin demografik özelliklerinin olumlu veya olumsuz iştah puanları arasında fark yoktu. Pandemi döneminde iştah durumunda olumlu duygularda farklılık olmazken, olumsuz duyu durumlarında iştahı azalanlarda farklılık gözlemlendi.

Sonuç: Çalışmaya katılan fazla kilolu ve obez bireylerin enerji, karbonhidrat, yağ ve protein tüketimlerinin önerilenden yüksek olduğu görüldü. Çalışmaya alınan bireyler, BKİ değerleri 24,9 kg/m²'den yüksek bireylerden seçildiği için bu sonuç normaldir. Kişilerin demografik özellikleri ile duygusal iştahları arasında anlamlı bir farklılık da bulunamadı. Olumlu duygularda iştahta bir değişiklik olmazken olumsuz duyguların iştahı etkilediği görüldü.

Anahtar sözcükler: Besin öğeleri; diyet kalitesi; duygusal iştah; obezite.

ABSTRACT

Objectives: This study was conducted to determine the diet quality and emotional appetite of overweight and obese adults aged 18–65 years.

Methods: A total of 80 overweight and obese adults who applied to a state hospital diet outpatient clinic during the pandemic period of May 2021 participated in this descriptive cross-sectional study. In the study, a questionnaire consisting of demographic information, nutritional habits, and 24-h food consumption record and emotional appetite questionnaire prepared by the researchers were used as data collection tools. Weight and height measurements were taken of the participants, whose mean age was 45.85±13.59 years, and body mass index (BMI) was calculated.

Department of Nutrition and Dietetics, Fatih Sultan Mehmet Training and Research Hospital, İstanbul, Türkiye

Atıf için yazım şekli:

Dalbudak Sansar D, Dinçer ED. Pandemi Döneminde Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Fazla Kilolu ve Obez Bireylerin Diyet Kalitelerinin ve Duygusal İştahlarının Belirlenmesi. Bosphorus Med J 2023;10(2):95–104.

Başvuru tarihi: 26.03.2022

Revizyon tarihi: 31.12.2022

Kabul tarihi: 04.01.2023

Yazışma Adresi:

Dr. Deran Dalbudak Sansar, Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Beslenme ve Diyetetik Birimi, İstanbul, Türkiye

Tel:

+90 532 792 19 56

e-posta:

deran_d@hotmail.com

OPEN ACCESS



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Results: Of the 80 people who participated in the study, 63.7% were women and 36.3% were men. About 43.7% of the individuals were at primary school or below education level. In both groups, daily dietary intake of energy, protein, fat, carbohydrate, vitamin A, vitamin C, riboflavin, sodium, and phosphorus were higher than recommended amounts in TUBER, while potassium intake was low. There was no difference between the men and women participating in the study and in the positive or negative appetite scores of the demographic characteristics of the people. While there was no difference in positive emotions in the case of appetite during the pandemic period, a difference was observed in those whose appetite decreased in negative moods.

Conclusion: As a result, it was observed that the energy, carbohydrate, fat, and protein consumption of overweight and obese individuals participating in the study were higher than recommended. This result is normal since the individuals included in the study were selected from individuals with BMI values higher than 24.9 kg/m². There was no significant difference between demographic characteristics and emotional appetites of individuals. While there was no change in positive emotions or appetite, it was observed that negative emotions affected appetite.

Keywords: Diet quality; emotional appetite; nutrients; obesity.

Vücut ağırlığı, besin alımı ve bu enerjinin harcanması arasındaki dengeye bağlıdır.^[1] Obezite, vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kütlesinin, yağsız vücut kütlesine oranla artması ile karakterize kronik bir hastalıktır.^[2] Toplumdaki kanaatin aksine fazla kiloluluk ile eş değer değildir. Tam olarak tanımlı vücuttaki yağ miktarının normal oranların üzerine çıkmasıdır. Ağırlık artışı ise bu yağ artışının fiziki yapıya yansımalarıdır. Hastalığın oluşumunun genetik altyapı ve çevresel faktörleri de içine alacak şekilde multifaktöriyel olması hem önleme hem de tedavide büyük güçlükler yol açmaktadır. Tek başına yaşam kalitesini düşürüp psikososyal sorunlara neden olabileceği gibi, yol açtığı hastalıklar ile ciddi bir morbidite ve mortalite sebebidir. Gelişmiş ülkelerde obezite ile ilişkili hastalıklara bağlı mortalite oranları en üst sıralarda yer almaktadır.^[3] Batılı yaşam biçimini benimseyen ülkelerde bir epidemiyoloji haline almıştır.^[4] Günümüzde obezitenin tanımlanabilmesi için beden kitle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ kişinin vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi (kg/m²) ile elde edilmektedir.^[5] Yetişkinler için, Dünya Sağlık Örgütü fazla kiloluluk ve obeziteyi şu şekilde tanımlamıştır: Kişinin BKİ değeri 25 kg/m²'ye eşit veya büyük ise fazla kilolu, BKİ değeri 30 kg/m²'ye eşit veya daha büyük ise obezite olarak tanımlanmaktadır. BKİ, hem cinsiyet hem de yetişkinlerin her yaşı için geçerli olduğundan, fazla kiloyu ve obeziteyi tanımlamak için nüfus düzeyinde önemli bir ölçüm sağlamaktadır.^[6] Obezite gelişiminde genetik yatkınlık kadar sosyal, kültürel, emosyonel ve besinsel faktörler de rol oynamaktadır.^[7]

Duygu; fizyolojik uyarılmanın, bilişsel değerlendirmelerin ve uyarıcıya tepki olarak ortaya konulan davranışların bütünlüğü açısından bedensel ve zihinsel değişimleri ifade etmektedir. Duygular en basit düzeyde nesnelere yaklaşmamızı ya da uzaklaşmamızı sağlayan süreçler açısından sınıflanmaktadır. Bu sınıflamaların isimleri olumlu veya

pozitif ile olumsuz veya negatif duygular olarak da adlandırılmaktadır.^[8] Duygusal yeme (emotional eating), yeme problemlerinden birisi olarak tanımlanmakta olup olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen aşırı yeme eğilimini ifade eden bir yeme bozukluğudur.^[9] Fizyolojik olanı açlık, tokluk sinyalleri ile algılanırken; besin ihtiyacı ile ilgisi olmayan psikolojik açlıkta böyle bir mekanizma söz konusu değildir.^[10] Fiziksel açlık ve duygusal açlık belirtileri birbirinden farklıdır. Fiziksel açlık durumunda bireyin midesinde bir kazınma, burukluk olmakta ve kan şekeri düşebilmektedir. Birey doyumunla yedikçe ulaşmaktadır.^[11] Kişi yemeğe saldırmadan, tokluk hissi yaşar yaşamaz yemeğe son verebilir.^[1] Birey meyve, sebze vb. gibi enerji içeriği düşük bir besin veya atıştırma ile açlığını giderebilir. Duygusal açlıkta ise tam tersi bir durum söz konusudur. Duygusal açlık aniden başlamakta ve fiziksel belirti vermemektedir. Birey ne bulursa onu yemekte ve daha çok enerji değeri yüksek besinleri tercih etmektedir.^[11] Duygusal yeme konusunda yapılan araştırmalarda katılımcıların açlık hissini karıştırdıkları, gerçekten aç olup olmadıklarını saptayamadıkları anlaşılmıştır. Duygusal açlık çeken katılımcılar besinleri saldırganca tüketir, sürekli açlık hissi yaşar ve alternatif yiyeceklere bakmadan beyninde odaklandığı yiyeceğin hepsini tüketme davranışı gösterir.^[1] Duygularımızın, iştah ve besin alımı üzerinde %30-48 oranında artma veya azalmaya sebep olduğu belirtilmektedir.^[9] Normalde anksiyete, kızgınlık, depresyon vb. duygu durumları iştah azalmasına neden olurken duygusal yeme davranışı sergileyen kişiler benzer duygu durumlarında aşırı bir yeme davranışı gösterebilmektedir.^[11] Karbonhidrat içeriği yüksek, paketli ve rafine besinler tüketmek serotonin seviyesinin yükselmesini sağlayabilir. Serotonin seviyesinin artması ile kişi kendini rahatlatmış hissedebilir ancak katekolaminlerin (dopamin, norepinefrin, epinefrin) sentezine etki ederek karbonhidrat ve yağ metabolizmasında değişikliklere neden olur.^[12] Duy-

gusal açlıkta, beyinde ödül yolunu etkinleştirmek ve hazza sağlamak için besinlerin sadece hedonik değerleri önemli olmaktadır.^[13] Duygusal yiyiciler, açlık hislerinin fizyolojik mi, yoksa duygusal mı olduğunu ayırt edemezler.^[9]

Korku ve anksiyetenin fizyolojik belirtileri normal kilolu kişilerde besin tüketimlerini azaltıcı etkiye sahipken obez bireylerde bu durum gerçekleşmez. Bu konu hakkında bazı teoriler ortaya konulmuştur. Bunlar “dışsal yeme”, “kısıtlayıcı yeme”, “kaçış teorisi” ve “psikosomatik teori” olarak tanımlanmaktadır. Dışsal yeme teorisinde, içsel fizyolojik uyarıcıları anlamada eksiklikleri olduğu için obez bireyler yemeyi başlatma ve durdurmada dışsal uyaranlara ihtiyaç duyarlar. Bu kişiler yiyeceklerin dışsal uyarılarına daha duyarlıdır. Açlık tokluk hissinden ziyade bireylerin yemek algısı sadece besinle aynı ortamda iken mevcuttur. Besinin kokusu ve görünüşü gibi dışsal uyaranlara cevap olarak yerler.^[1] Kısıtlayıcı yeme teorisine göre, katı bir diyet yapan kişi kendisine yemek konusunda izin verdiğinde kontrolünü kaybedebilir, beyindeki kıtlık algısından dolayı ihtiyacından fazla besin alabilir.^[14] Kısıtlayıcı yeme davranışı olanlar sürekli çok yediklerinden yakınılar ve kilolu olmaktan kaçınmak için sürekli yeme davranışını kısıtlarlar. Kısıtlayıcı davranışı olmayanlarda bu korku yoktur, besin alımının sonuçlarından endişe etmezler.^[1] Uzun süre devam eden kısıtlayıcı yeme davranışı bir süre sonunda kısıtlamanın ortadan kalkmasına neden olarak aşırı yeme ataklarına dönüşebilmektedir.^[15] Kaçış teorisinde aşırı yeme tepkisinin, egoyu tehdit eden uyarılardan kaçma veya dikkati bu uyarılardan uzaklaştırma için sergilendiği öne sürülmektedir.^[16] Bu görüşe göre ego, benliği tehdit eden bir bilgi ile karşılaştığında olumsuz duygular ve onun getirdiği caydırıcı etkilerden uzaklaştırmak için duygusal yiyicileri kaçmaya yöneltir. Yüksek düzeyde farkındalığın aşırı yeme davranışına katkıda bulunduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur.^[16] Psikososomatik teori ise erken dönemde yeme ile sakinleşebileceğini öğrenen bebek, ilerleyen yıllarda nasıl ki açlık hissini yemeye yatıştırabiliyorsa, kaygısını ya da yaşadığı stresi de yemek yeme ile yatıştırmaya çalışır.^[14] Obez bireylerde, aşırı yemenin beynin azalmış hücre dışı dopamin düzeylerini artırmak için bulduğu bir telafi mekanizması olduğu da belirtilmektedir. Dopamin yetersizliği olan bireylerde lezzetli besinleri aşırı miktarda tüketmek biyolojik olarak dopamin aktivasyonunu artırmak için alternatif bir metabolik yolak olmuştur. Dopamin yetersizliği olan bireyler mutlu hissetmek için bu eksikliklerini dışarıdan kapama eğiliminde ve bağımlı olma yatkinliğindedir.^[17] Cinsiyet de bu konuda etkilidir, yapılan çalışmalar strese bağlı beslenme davra-

nışının kadınlarda erkeklere göre daha yaygın olduğunu göstermektedir.^[18] Olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ayrım ve duygusal yemeyi tetikleyen demografik faktörler incelenmiş olup, kadınlarda olumsuz duygulara tepki olarak daha çok abur cubur yeme durumunun gözlemlendiği, erkeklerde ise pozitif duyguları korumak veya geliştirmek için keyif veren gıdaların daha çok tüketildiği bildirilmiştir.^[9] Geçmişten günümüze kadar duygusal durumun yeme davranışı üzerine etkisini irdeleyen pek çok farklı hipotez ileri sürülmüş ve duygusal yeme davranışını saptamak için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.^[11] Duygusal yeme ile ilgili en önemli nokta, bireyin besleyici özelliği olmayan, yüksek ve aşırı enerji içeren besinler tüketmesidir. Geçici bir durum olmakla beraber, bu tür besinleri tüketen kişiler genellikle duygu durumlarını etkileyen durumdan uzaklaşmak için yemeye yönelmektedir. Duygusal yeme problemi ile karşı karşıya olan bireyler yeme davranışı sonrasında sağlıkları ve ağırlık yönetimi ile ilgili kaygı yaşamakta, yaşadıkları kaygı ile yeniden yeme davranışına yönelmekte ve bir zaman sonra durum kısır döngü olarak kendi içinde sürekli tekrarlanmaktadır.^[19] Karbonhidrat miktarı yüksek, protein miktarı düşük olan yiyecekler kandaki triptofan düzeyini artırmakta ve beyindeki serotonerjik sistemlerdeki hareketliliği yükseltmektedir.^[20] Yemek yemenin ardından beyindeki serotonin düzeyinin yükselmesi ile birlikte kişinin duygusal durumu daha iyi bir hal almaktadır.^[20] Yağ miktarı yüksek olan gıdalar yine hipotalamik pitüiter adrenal aksımı etkilemekte ve stres seviyesinin düşmesini sağlamaktadır.^[19] Sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için yeme davranışları ve besin alımı ile vücut ağırlığının dengede tutulması gerekmektedir. Bu alandaki bilimsel bilginin önemine rağmen, psikolojik faktörler hakkında çok az bilgi bilinmektedir.^[21] Optimal beslenme ile; minimum hastalık riski, maksimum iyilik ve dolayısıyla maksimum sağlıklı yaşam hedeflenir. Sağlıklı diyet örüntülerinin; sağlığın korunması, iyilik halinin sürdürülmesi ve hastalık riskinin azaltılmasında önemli bir faktör olduğu bilinmektedir.^[22] Mevcut çalışmalara göre öz kontrolün, yeme davranışlarını ve besin alımını kontrol etmek ve yaşam boyu uyarlamak için önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir. Öz kontrolü yüksek katılımcıların, kilo aldıkları zaman, aşırı yeme ve duygusal yeme davranışları ile tatlı ve tuzlu yiyecek tüketimi gibi davranışlarını düzenleyerek diyet kalitelerini iyileştirdikleri görülmüştür.^[21]

Diyetin kalitesinin belirlenmesinde birçok bileşenin değerlendirildiği diyet kalite indekslerinden yararlanılır. Bireylerin toplam sebze, tam tahıl ve süt grubu tüketiminin yetersiz, sodyum alımının yüksek olması diyet kalitesini olumsuz

etkilerken; toplam tahıl, kuru baklagiller ve et grubu besin tüketiminin yeterli, doymuş yağ alımının düşük olmasının ise diyet kalitesini olumlu etkilediği görülmüştür. Toplumların en önemli hedeflerinden biri yaşam kalitesinin artırılmasıdır. Yaşam kalitesi ile diyet kalitesi arasında kuvvetli bir bağ bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında diyet kalitesinin yaşam kalitesini etkileyebileceği tahmin edilebilir ancak yaşam kalitesini etkileyen birçok etmen içinde diyet kalitesinin yaşam kalitesini istatistiksel olarak anlamlı derecede etkileyip etkilemediği bilinmemektedir.^[23] Duygusal yemek yeme ile ilgili kullanılan duygusal iştah anketi, hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir.^[24] Bu araştırmada da beslenme ve diyet polikliniğine başvuran fazla kilolu ve obez bireylerin diyet kalitelerinin ve duygusal iştah durumlarının araştırılması amaçlanmaktadır.

Yöntem

Örneklem Seçimi ve Veri Toplama

Araştırmanın evrenini, İstanbul Fatih Sultan Mehmet Eğitim ve Araştırma Hastanesi Beslenme ve Diyet Polikliniğine 2021 yılı mayıs ayında başvuran 18-65 yaş aralığında, BKİ değerlerine göre fazla kilolu ya da obez sınıflarında bulunan 110 birey oluşturdu. Araştırmaya alınması gereken örneklem sayısı %91 güven düzeyi ve %5 hata payı ile 80 olarak hesaplandı. Hastanenin bilimsel değerlendirme ekibinden 28.04.2021 tarih ve 5809 sayılı yazı ile gerekli izin alındı. İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurul Komitesinden de 31.03.2021 tarih ve 135 sayılı yazı ile etik kurul onayı alındı. Çalışma Helsinki Deklarasyonu'na uygun yürütülmüştür.

Çalışmaya katılmayı kabul eden kişilerin de onayı alındıktan sonra sosyodemografik özellikleri ve besin tüketim alışkanlıkları, araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu ile saptandı. Formların üzerinde kişilerin yaşı, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerine ilişkin bilgilerin yanında besin tüketimleri ve yaşam şekilleri ile ilgili sorular da yer aldı. Ağırlık ve boy uzunlukları boy ölçerli yer baskülünde ölçüldü. Önceki iki güne ait besin tüketimleri, 48 saatlik besin tüketim formu kullanılarak yine yüz yüze görüşme tekniği ile elde edildi. Duygusal iştah anketi formu da kişilere gerekli bilgilendirme verilerek yine yüz yüze görüşme tekniği ile dolduruldu.

Duygusal yemek yeme durumunu belirlemek için kullanılan duygusal iştah ölçeğinde katılımcılar her maddedeki ifadelerin iştahlarını etkileme düzeylerini daha az (1-4), aynı (5) ve

daha fazla (6-9) olarak puanlamaktadırlar. Duygusal yemek yeme 14 maddeden oluşan olumsuz/olumlu duygularda ve sekiz maddeden oluşan olumsuz/olumlu durumlarda değerlendirilmektedir. Olumsuz duygular ve olumsuz durumların puanlarının toplanması ile duygusal iştah anketi olumsuz toplam puanı; olumlu duygular ve olumlu durumların puanlarının toplanması ile duygusal iştah anketi olumlu toplam puanı elde edilmektedir. Duygusal yemek yeme ile ilgili herhangi bir kesme puanı olmayan ölçek, hangi duygularda ve durumlarda özellikle duygusal yemek yemenin var olabileceğini değerlendirmektedir. Toplam ölçeğin iç tutarlılık değerinin 0,73; ölçek maddeleri için test tekrar test güvenilirlik değerinin 0,51-0,88 aralığında olduğu bildirildi. Anketin Türkiye örnekleme için geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, Demirel ve ark.^[24] tarafından 2014 yılında yapılmıştır.

Çalışmanın istatistiksel analizi "Statistical Package for Social Sciences (SPSS)" programı kullanılarak yapıldı. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluk varsayımı Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edildi. Bağımsız iki grup karşılaştırmasında normal dağılım gösteren değişkenler için bağımsız iki örneklem t testi, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Mann-Whitney U testi kullanıldı. İki denli fazla olan bağımsız grup karşılaştırmalarında Kruskal-Wallis H testi ve grupların çoklu karşılaştırmalarında Bonferroni düzeltilmeli Mann-Whitney U testi kullanıldı. Nicel değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım gösteren değişkenler için ortalama±standart sapma, normal dağılım göstermeyen değişkenler için medyan (25-75. persentil) olarak verildi. Nicel değişkenler arasında doğrusal ilişkinin olup olmadığı Spearman korelasyon analizi ile test edildi. Kategorik değişkenler arasındaki bağımsızlık varsayımı test etmek için ki-kare testi kullanıldı. Kategorik değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistikler sayı ve yüzde olarak verildi. $p < 0,05$ değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Verilerin Değerlendirilmesi

Kişilerin boya uyan ağırlıkları $BKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy (m}^2\text{)}$ formülü ile hesaplandı. Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre yapıldı.^[6] Enerji ve besin öğeleri, geçerli ve güvenilir bir program olan bilgisayarlı besin analiz programı (BeBİS 9) ile belirlendi.^[25] Besin değerleri Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)'ne göre değerlendirildi.^[26] Bu çalışmada, polikliniğe başvuran fazla kilolu ve obez kişilerde ($n=80$) olumsuz toplam alt boyutu için iç tutarlılık 0,852, olumlu toplam alt boyutu için iç tutarlılık 0,962 olarak hesaplandı. Bu sonuç ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, tek bir kamu hastanesinde, koronavirüs hastalığı (COVID-19) pandemi dönemi mayıs ayı içinde tam kapanma olması sebebiyle beslenme ve diyet polikliniğine başvuran 80 kişi ile yapılabildi.

Bulgular

Çalışmaya katılan bireylerin demografik özellikleri ve duygusal iştah olumlu puan ve duygusal iştah olumsuz puan ortalamaları Tablo 1'de görülmektedir.

Çalışmaya katılan kadınlardan 32'si (%62,7), erkeklerin 2'si (%6,9) çalışmadığını belirtti. Kişilerin cinsiyete göre aylık

gelir düzeyleri arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlendi ($p<0,05$) (Tablo 2).

Katılımcıların cinsiyete göre, günlük aldıkları enerji ortalamalarında beklendiği üzere istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı bir fark olduğu görüldü ($p<0,001$). Çalışmaya katılan erkeklerin kadınlara göre günlük enerji alımlarının daha yüksek olduğu tespit edildi. Besin öğelerinin cinsiyete göre tüketilen karbonhidrat, yağ, tiamin, folat, fosfor, demir ve çinko ortalama değerlerinde istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ($p<0,01$); sodyum ortalamalarında çok yüksek düzeyde anlamlı ($p<0,001$); protein, potasyum, magnezyum ve kolesterol değerlerinde ise anlamlı düzeyde ($p<0,05$) fark olduğu belirlendi. Kadın ve erkek arasındaki su tüketiminde yine anlamlı düzeyde fark olduğu görüldü ($p<0,05$). Erkeklerin tükettikleri günlük karbonhidrat, yağ, protein, potasyum, magnezyum, folat, fosfor, demir, çinko, tiamin, kolesterol ve su miktarları da yine kadınlara göre yüksek tespit edildi (Tablo 3).

Kişilerin cinsiyete göre günlük makro ve mikro besin öğeleri alım ortalamaları TÜBER'de yer alan referans değerler ile karşılaştırıldı.^[26] TÜBER'e göre, erkeklerin günlük enerji alımlarının %7, kadınların ise %2 fazla olduğu görüldü. Çalışmaya katılan kişilerin diyetle günlük aldıkları karbonhidrat miktarı ortalamaları TÜBER'de önerilen günlük karbonhidrat miktarına göre erkeklerde %72, kadınlarda %30;

Tablo 1. Kişilerin demografik özellikleri ve duygusal iştah ortalamaları

	Ort±SS	Min-Maks
Yaş (yıl)	45,85±13,59	18-65
Boy (cm)	166,33±10,17	144-202
Ağırlık (kg)	90,61±15,95	67-146
BKİ (kg/m ²)	32,80±5,25	25-51
DİA olumlu toplam puan	43,51±12,71	8-72
DİA olumsuz toplam puan	71,51±32,98	13-126

BKİ: Beden kitle indeksi; DİA: Duygusal iştah anketi; Ort: Ortalama; SS: Standart sapma; Min-Maks: Minimum-maksimum.

Tablo 2. Kişilerin demografik özelliklerinin cinsiyet ile ilişkisi

	Erkek (n=29)		Kadın (n=51)		Toplam (n=80)		p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
BKİ							
Fazla kilolu	11	37,9	10	19,6	21	26,3	0,127
Obez	18	62,1	41	80,4	59	73,8	
Medeni durum							
Bekar	5	17,2	15	29,4	20	25	0,347
Evli	24	82,8	36	70,6	60	75	
Eğitim düzeyi							
İlköğretim ve altı	10	34,5	25	49	35	43,8	
Ortaöğretim	7	24,1	10	19,6	17	21,3	0,449
Üniversite	12	41,4	16	31,4	28	34,9	
Meslek							
Çalışıyor	16	55,2	12	23,5	28	35	
Emekli	10	34,5	2	3,9	12	15	<0,001***
Çalışmıyor	2	6,9	32	62,7	34	42,5	
Öğrenci	1	3,4	5	9,8	6	7,5	

BKİ: Beden kitle indeksi; * $p<0,05$, *** $p<0,001$, Mann-Whitney U testi, ki-kare testi.

Tablo 3. Kişilerin günlük ortalama enerji ve besin öğeleri alımları

Enerji ve besin öğeleri	Cinsiyet				p
	Erkek (n=29)	RDA (%)	Kadın (n=29)	RDA (%)	
Enerji (kcal)	2240,31±637,44	107	1714,72±672,12	102	0,001
Su (g)	2994,98±667,59	120	2596,89±682,26	130	0,013
Protein (g)	91,26±25,12	140	74,40±30,36	118	0,013
Protein (%)	17,0 (15,0-19,0)	88-176	17,0 (15,0-21,0)	93-132	0,511
Yağ (g)	98,17 (77,94-130,67)	154	71,73 (59,64-94,76)	140	0,002
Yağ (%)	42,31±8,55	121-212	41,98±10,08	120-210	0,882
Karbonhidrat (g)	223,52±91,42	172	168,79±81,26	130	0,007
Karbonhidrat (%)	40,10±8,76	67-89	39,51±11,50	66-88	0,810
Lif (g)	28,89±11,71	116	22,09±10,16	89	0,008
Kolesterol (mg)	503,37±220,75	168	409,15±191,76	136	0,049
A vitamini (µg)	1188,6 (736,8-1436,2)	158	994,5 (764,9-1556,6)	153	0,592
E vitamini (eş değer) (mg)	14,26 (8,18-23,24)	109	10,30 (7,49-15,43)	90	0,110
B1 vitamini/tiamin (mg)	1,21±0,37	100	0,96±0,36	88	0,004
B2 vitamini/riboflavin (mg)	1,78±0,42	137	1,55±0,62	141	0,078
B6 vitamini/piridoksin (mg)	1,41 (1,23-2,05)	83	1,40 (0,89-1,91)	93	0,205
Folat, toplam (µg)	400,0 (295,5-449,6)	121	310,3 (217,9-383,7)	94	0,009
C vitamini (mg)	136,45±84,95	124	115,94±67,17	122	0,237
Sodyum (mg)	4187,7 (3280,8-5333,7)	322	3028,6 (2033,3-3870,2)	233	<0,001
Potasyum (mg)	3161,60±964,02	67	2657,26±1100,83	57	0,043
Kalsiyum (mg)	948,03±271,17	99	838,93±380,72	90	0,178
Magnezyum (mg)	356,9 (275,9-438,8)	102	289,2 (218,8-371,2)	145	0,019
Fosfor (mg)	1437,5 (1219,1-1753,8)	261	1104,6 (888,7-1471,4)	200	0,004
Demir (mg)	13,40 (9,96-14,25)	122	9,44 (7,59-13,58)	59-86	0,008
Çinko (mg)	13,61 (11,27-15,14)	145	10,52 (7,52-13,05)	140	0,001

RDA: Önerilen besin tüketimi; * p<0,05, *** p<0,001 Bağımsız iki örneklem t testi, Mann-Whitney U testi.

protein tüketim miktarları erkeklerde %40, kadınlarda %18; yağ tüketim miktarları ise erkeklerde %54, kadınlarda %40 yüksek bulundu. Günlük diyetle aldıkları vitamin ve mineral açısından TÜBER önerilerine göre erkeklerde A vitamini (%58), C vitamini (%24), riboflavin (%37), sodyum (%22), fosfor (%161), çinko (%45), folat (%21) ve demir (%22) alım ortalamaları yüksek bulundu. Potasyum (%33) ve piridoksin (%17) alım ortalamalarının ise TÜBER önerilerine göre düşük olduğu saptandı. Kadınlarda ise A vitamini (%53), C vitamini (%22), riboflavin (%41), sodyum (%33), fosfor (%100), çinko (%25) ve magnezyum (%45) alım miktarları TÜBER'de önerilen miktarlara göre yüksek çıkarken, E vitamini (%10), tiamin (%12), potasyum (%43), kalsiyum (%10) ve demir (%59-%86) ortalamaları önerilen değerlere göre düşük bulundu. Kişilerin lif tüketimleri önerilen değerlere göre erkeklerde (%16) yüksek çıkarken kadınlarda günlük önerilen miktara göre (%11) düşük saptandı. Günlük su tüketimleri erkeklerde (%20) ve kadınlarda (%30), TÜBER'de

önerilenden yüksek tespit edildi. Yetişkinler için günlük besinlerle alınması gereken maksimum kolesterol miktarı olan 300 mg'ı hem erkekler (%68) hem de kadınlar (%36) aştı (Tablo 3).

Söz konusu katılımcıların demografik özellikleri ile olumlu ve olumsuz puanları arasında farklılık olup olmadığının incelenmesi için yapılan Kruskal-Wallis H testi sonucuna göre kişilerin olumlu ya da olumsuz duygu ve durum toplam puanlarında cinsiyet, medeni durum, BKİ, eğitim düzeyleri, meslek ve gelir düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmadı. Pandemi dönemi iştah durumunda olumsuz toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlendi (p<0,05) (Tablo 4). Bonferoni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucunda anlamlı farklılığın pandemi döneminde iştahı azalan kişilerden kaynaklandığı söylenebilir.

Katılımcıların duygusal durumlarının yemek yemeyi cinsi-

Tablo 4. Kişilerin duygusal iştah anketi olumlu ve olumsuz toplam puan ortalamaları ile sosyodemografik değişkenlerin karşılaştırılması

	DİA olumlu toplam puanı			DİA olumsuz toplam puanı		
	Medyan (25-75. persentil)	Min-Maks	p	Medyan (25-75. persentil)	Min-Maks	p
Cinsiyet						
Erkek	40 (38-53)	24-72	0,920	70 (50-103)	13-126	0,281
Kadın	43 (39-48)	8-72		69 (44-79,5)	14-126	
BKİ						
Fazla kilolu	44 (40-53)	28-72	0,160	64 (48,5-73,5)	13-126	0,327
Obez	40 (36-48)	25-65		70 (47-104)	14-126	
Medeni durum						
Bekar	48 (28-62)	8-72	0,182	74 (38-122,5)	14-126	0,410
Evli	40 (38,3-47)	24-72		70 (47-87,5)	13-126	
Eğitim düzeyi						
İlköğretim ve altı	40 (35-45)	8-72		59 (36-77)	14-126	
Ortaöğretim	44 (38-54)	24-72	0,290	64 (45,5-101,5)	23-126	0,065
Üniversite	41 (40-56)	20-72		86 (68,3-110,5)	13-126	
Meslek						
Çalışıyor	43 (40-56)	24-72		70 (48,3-123,8)	13-126	
Emekli	39,5 (36,5-46)	35-52	0,083	70 (44-93,3)	20-104	0,448
Çalışmıyor	41 (35,8-45,5)	8-72		67,5 (44,3-85,3)	14-126	
Öğrenci	60 (38-64,3)	20-65		98,5 (47-115,5)	14-126	
Vücut ağırlığı artma sebebi						
Besin tüketimi arttı	40 (38-56)	8-72		70 (56-117)	13-126	
Fiziksel aktivite azaldı	40 (32,3-52,3)	19-64	0,682	64,5 (40,5-76,8)	14-112	0,702
Besin tüketimi arttı, aktivite azaldı	45 (40-51,5)	12-72		69 (48,5-105,3)	14-126	
Diğer	42 (38-44)	24-60		73 (43,5-90,5)	29-126	
Pandemi döneminde iştah durumu						
Arttı	41 (36-56)	12-72		73 (55-112)a	14-126	
Azaldı	41 (35-51)	8-59	0,873	34 (20-52)b	13-107	0,001*
Değişmedi	41,5 (39-48)	19-72		70 (51,5-92,5)a	34-126	

* p<0,05, Mann-Whitney U testi; Kruskal-Wallis H testi, a>b; DİA: Duygusal iştah anketi; BKİ: Beden kitle indeksi; Min-Maks: Minimum-maksimum.

yete göre etkileyip etkilemediği incelendiğinde, duygusal yemenin alt boyutlarında da kadın ve erkek arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü (Tablo 5).

Katılımcılarda (80 kişi) değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde, kişilerin protein alımları ile enerji alımları arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı ($r=0,784$, $p<0,001$) bir ilişki olduğu; yağ alımları ile enerji alımları arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde anlamlı ($r=0,843$, $p<0,001$) bir ilişki olduğu; karbonhidrat alımı ile enerji alımları arasında pozitif yönde kuvvetli düzeyde ($r=0,868$,

$p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu; yağ alımı ile protein alımı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,619$, $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu; karbonhidrat alımı ile protein alımı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,608$, $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu; karbonhidrat alımı ile yağ alımı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,548$, $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu; duygusal iştah anketi olumlu puanı ile duygusal iştah anketi olumsuz puanı arasında pozitif yönde orta düzeyde ($r=0,412$, $p<0,001$) anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi (Tablo 6).

Tablo 5. Duygusal iştah alt gruplarının cinsiyet ile ilişkisi

	Cinsiyet				p
	Erkek (n=29)		Kadın (n=51)		
	Medyan (25-75. persentil)	Min-Maks	Medyan (25-75. persentil)	Min-Maks	
Olumlu duygu	25,0 (25,0-31,5)	11-45	28,0 (25,0-31,0)	4-45	0,835
Olumsuz duygu	45,0 (30,5-58,5)	9-81	45,0 (36,0-70,0)	9-81	0,399
Olumlu durum	15,0 (13,0-19,0)	10-27	15,0 (10,0-18,0)	3-27	0,761
Olumsuz durum	21,0 (12,0-25,0)	4-45	25,0 (16,0-34,0)	4-45	0,122

Mann-Whitney U testi.

Tablo 6. Kişilerde değişkenler arası korelasyonlar

	Enerji	Protein	Yağ	Karbonhidrat	DİA olumlu	DİA olumsuz
Enerji	1					
Protein	0,784***	1				
Yağ	0,843***	0,619***	1			
Karbonhidrat	0,868***	0,608***	0,548***	1		
DİA olumlu	0,035	-0,004	0,034	0,019	1	
DİA olumsuz	0,194	0,172	0,219	0,155	0,412***	1

*** p<0,001, Spearman korelasyon analizi; DİA: Duygusal iştah anketi.

Tartışma

Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerle yapılan bu çalışmada, kişilerin diyet kalitelerini görmek için enerji ve bazı besin öğeleri alımları değerlendirilmiş ve duygusal iştah ölçeği ile duygusal iştah durumları belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmamıza katılan 80 kişinin %63,7'sini kadınlar, %37,3'ünü erkekler oluşturmuştur. Çalışmamızdaki kişilerin %73,7'sinin obez, %23,3'ünün fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin günlük enerji alımlarının kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Ancak TÜBER'de önerilen miktarlarla kıyaslanınca hem kadınların hem de erkeklerin enerji alımlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Kişilerde karbonhidrattan sağlanan oran düşük, yağdan sağlanan oran yüksek bulunurken protein oranları da yüksek saptanmıştır. Vitamin ve mineral açısından bakılacak olursa, en dikkati çeken sonuç, çalışmamızdaki kadınların ve erkeklerin fosfor tüketimlerinin hayli yüksek çıkmasıdır. Bunun sebebinin, besin tüketimleri alınırken yumurtanın neredeyse herkesin sofrasında olması ve bazı kişilerin günlük ikişer ya da üçer adet tüketmesi olabilir. Yine yoğurt, peynir, yumurta gibi hayvansal gıdaların yüksek oranlarda tüketilmesinin yüksek kolesterol miktarı ile ilgili olduğu

söylenbilir. Kadınların günlük lif tüketimi TÜBER'e göre önerilen miktar olan 25 gramdan düşük tespit edilmiştir.

Kişilerin duygusal iştahlarındaki değişimi görmek için olumlu ya da olumsuz toplam puanları cinsiyet ve çeşitli sosyodemografik özelliklerle kıyaslanmış ve herhangi bir anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Önceki çalışmalarda olumlu ya da olumsuz duygu ve durumlarında iştah artışı genellikle, normal ve yüksek BKİ olan gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerde olumlu duygu durumunda iştahı artan ya da azalan bireylerde herhangi bir farklılık görülmezken, olumsuz duygu durumunda iştahı artan ya da değişmeyen bireylerin azalan bireylere göre farklılık oluşturduğu görülmüştür. Çalışma pandemi sürecinde yapıldığı için bu süreç de insanları etkilemiş olabilir. Bu çalışmada fazla kilolu ve obez bireyler kıyaslanmış ve aralarında duygusal iştahta bir farklılık görülmemiştir. Pandemi sürecinde yapılan bir meta-analizde 1.200 katılımcının sonuçları değerlendirilmiştir. Bireylerin %22'sinin vücut ağırlıklarında 2,3-4,5 kg aralığında artış olduğu tespit edilmiştir. Vücut ağırlığı artışının nedeni, katılımcıların fiziksel olarak daha az aktif olmaları ve akşam yemeğinden sonra daha fazla atıştırmaları bildirilmiştir.^[27]

Geliebter ve Aversa'nın (2003) düşük, normal ve yüksek BKİ olarak grupladıkları bireylerin olumlu ve olumsuz duygu ve durumlara karşı yeme davranışını inceledikleri bir çalışmada, BKİ değeri yüksek olan bireyler olumsuz duygu ve durumlarda diğer BKİ gruplarındaki bireylerle kıyaslanınca daha çok yeme davranışı sergilerken, BKİ değeri düşük olan bireylerin diğer gruptakilere göre, olumsuz duygu ve durumlarda daha az yeme davranışı gösterdikleri, olumlu duygu ve durumlarda ise diğer gruplara göre daha fazla yeme davranışı gösterdikleri görülmüştür.^[28] Erkaya ve ark.^[29] (2020) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde BKİ grupları ile toplam olumlu puan arasında ters yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Fazla kilolu grubun olumlu puanı zayıf grubun olumlu puanından anlamlı derecede düşük saptanmıştır. Kadınların olumsuz toplam puan ortalamaları erkeklere göre yüksek bulunmuş ve anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu araştırmada, erkekler ve kadınlar arasında olumlu ya da olumsuz toplam puanlarda bir farklılık görülmemiştir. Tanrıverdi'nin (2020), üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada duygusal iştah anketinin olumsuz olay alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, diğer alt boyutların ise anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Erkeklerin olumsuz olay puanı kadınlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.^[19] Bu araştırmada, duygusal iştah alt boyutlarında cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Aynı şekilde Bourdier ve ark.^[30] (2017), Demirel ve ark.^[24] (2014) ile Aydın'ın (2018) yaptıkları çalışmalarda da olumsuz duygu ve durum puanı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.^[31] Nolan ve ark.^[32] (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir diğer çalışmada, erkeklerin kadınlara göre olumlu durumlarda daha fazla yemek yemeye eğilimli olduklarını ancak olumsuz durumlarda herhangi bir fark görülmediğini saptamışlardır. Geliebter ve Aversa'nın (2003) yaptıkları araştırma, erkeklerin olumlu duygu ve durumlarda daha fazla yemek yediklerini ortaya çıkarmıştır.^[28] Macht ve ark.^[33] (2002) tarafından yapılan çalışmada ise kadınların olumsuz duygu ve durumlarda daha fazla yedikleri ancak olumlu duygu ve durumlarda yeme davranışlarının değişmediği görülmüştür. Koçhan ve Arslan'ın (2021) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir araştırmada, öğrenciler olumsuz ve olumlu duygu veya durumlarda daha az yemek yeme eğilimi göstermişlerdir ve öğrencilerin en çok olumlu duygu içindeyken iştahlarının azaldığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, mevsimsel değişimin duygusal iştah üstüne etkisine de bakılarak olumlu hava koşullarının yemek

yemeyi azaltıcı etki gösterdiği, olumsuz hava koşullarının ise yemek yemeyi artırıcı etki gösterdiği saptanmıştır.^[34] Üniversite öğrencileri ve anneleri ile yapılan bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin olumsuz duygusal iştah artışlarının, öğrencinin kendi BKİ değeri ve annenin olumsuz duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu; öğrencilerin olumlu duygusal iştah artışlarının, yine annenin olumlu duygusal iştah artışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.^[35] Bu durumda olumsuz duygu durumu ile artan iştahın ağırlık kazanımını da tetiklemesi, kilo alımı ile yine olumsuz duyguların ön plana çıkması ile oluşan döngü sonucunda obezite gibi sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır.^[6] İdeal vücut ağırlığına sahip olmak, yeterli ve dengeli beslenmek bireyi hem COVID-19 hem de diğer pek çok hastalığın olumsuz etkilerinden ve komplikasyonlardan koruyabilir.

Sonuç

Çalışmamıza katılan kişilerin enerji ve besin öğelerini önerilenden yüksek oranda tükettiği sonucuna varıldı. Bu kişilerin BKİ değerlerinin 25 kg/m^2 ve üstü olduğu düşünüldüğünde bu sonuç normaldir. Duygusal iştah durumlarında ise cinsiyet, sosyodemografik özellikler, BKİ değerleri, olumlu ve olumsuz duygu durumları açısından karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Çalışma grubunun tek bir devlet hastanesi polikliniğine başvuran kişilerden oluştuğu ve kişilerin BKİ değerlerinin yakın olması nedeniyle bu sonucun ortaya çıktığı düşünülebilir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda duygusal iştah ile BKİ değerinin pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu gösterilmiş olsa da bizim çalışmamızda böyle bir ilişki tespit edilmedi. Çalışmamızda pandemi döneminde iştahı azalan, artan ya da değişme olmayan katılımcılar arasında olumlu duygu durumlarında farklılık görülmezken, olumsuz duygu durumlarında iştahı azalan katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı bir düşüklük görüldü.

Açıklamalar

Etik Komite Onayı: Hastanenin bilimsel değerlendirme ekibinden 28.04.2021 tarih ve 5809 sayılı yazı ile gerekli izin alındı. İstanbul Okan Üniversitesi Etik Kurul Komitesinden de 31.03.2021 tarih ve 135 sayılı yazı ile etik kurul onayı alındı. Çalışma Helsinki Deklarasyonu'na uygun yürütülmüştür.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Bildirilmemiştir.

Yazarlık Katkıları: Konsept – D.D.S., E.D.D.; Dizayn – D.D.S.; E.D.D.; Denetim – D.D.S., E.D.D.; Meteryal – D.D.S.; Veri toplama veya işleme – E.D.D., D.D.S.; Analiz ve yorumlama – D.D.S.; Literatür arama – D.D.S.; E.D.D.; Yazan – D.D.S.; Kritik revizyon – E.D.D.

Kaynaklar

1. Ünal SG. Duygusal beslenme ve obezite. *Başkent Üniv Sağlık Bil Fak Derg* 2018;2:30–47.
2. Altunkaynak BZ, Özbek E. Obezite nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Derg* 2006;13:138–42.
3. Serter R. Obezite atlası. 2003. Available at: <https://www.rustuserter.com/tr/files/download/p193u4mirhafv1ltlgdb12nghpv4.pdf>. Accessed May 8, 2023.
4. Annagür BB. Obezitede çeşitli risk faktörleri ve dürtüsellik. *Psikiyatri Güncel Yaklaşım* 2010;2:572–82.
5. Oğuz G, Karabekiroğlu A, Kocamanoğlu B, Sungur MZ. Obezite ve bilişsel davranışçı terapi. *Psikiyatri Güncel Yaklaşım* 2016;8:133–44.
6. Güray A. Duygu durumu bozukluğu olan hafif şişman ve şişman bireylerin beslenme alışkanlıkları, diyet kalitesi ve iştah durumlarının değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2019.
7. Annagür BB, Orhan FÖ, Özer A, Tamam L, Erhan Ç. Obezitede dürtüsellik ve emosyonel faktörler: Bir ön çalışma. *Nöropsikiyatri Arş* 2012;49:14–9.
8. Vatan S. Obsesif kompulsif bozuklukta bağlanma, düşünce kontrol yöntemleri ve belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Araştırmalar Derg* 2018;7:80–91.
9. İnalkaç S, Arslantaş H. Duygusal yeme. *Arş Kaynak Tarama Derg* 2018;27:70–82.
10. Tezcan B. Obez bireylerde benlik kaygısı, beden algısı ve travmatik geçmiş yaşantılar. Uzmanlık tezi. İstanbul: TC Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi; 2009.
11. Serin Y, Şanlıer N. Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *J Psychiatric Nurs* 2018;9:135–46.
12. Genç FN, Aslan A. Covid-19'un vücut ağırlığı üzerine etkisi. *Me-yad Akademi* 2022;3:42–53.
13. Çolak H, Aktaç Ş. A new approach to weight management: Mindful eating. *J Adnan Menderes Univ Health Sci Fac* 2019;3:212–22.
14. Sevinçer GM, Konuk N. Emotional eating. *J Mood Dis* 2013;3:171–8.
15. Braet C, Claus L, Goossens L, Moens E, Van Vlierberghe L, Soetens B. Differences in eating style between overweight and normal-weight youngsters. *J Health Psychol* 2008;13:733–43.
16. Wallis DJ, Hetherington MM. Emotions and eating. Self-reported and experimentally induced changes in food intake under stress. *Appetite* 2009;52:355–62.
17. Yakovenko V, Speidel ER, Chapman CD, Dess NK. Food dependence in rats selectively bred for low versus high saccharin intake. Implications for "food addiction". *Appetite* 2011;57:397–400.
18. Cohen S, Janicki-Deverts D. Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009. *J App Soc Psychol* 2012;42:1320–34.
19. Tanriverdi E. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeme davranışlarının ve duygusal iştahlarının incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi; 2020.
20. Nyklíček I, Vingerhoets A, Zeelenberg M. *Emotion regulation and well-being*. New York: Springer; 2011.
21. Keller C, Hartmann C, Siegrist M. The association between dispositional self-control and longitudinal changes in eating behaviors, diet quality, and BMI. *Psychol Health* 2016;31:1311–27.
22. Güray A, Kızıltan G. Obezite ve duygu durumu ile diyet kalitesi ve iştah ilişkisi. *Başkent Üniv Sağlık Bil Fak Derg* 2019;4:147–57.
23. Şahin MA. Yetişkin bireylerde diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.
24. Demirel B, Yavuz KF, Karadere ME, Şafak Y, Türkçapar MH. Duygusal iştah anketi'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği, beden kitle indeksi ve duygusal şemalarla ilişkisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Araştırmalar Derg* 2014;3:171–81.
25. Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) Versiyon 9. Available at: <http://www.bebis.com.tr>. Accessed May 9, 2023
26. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye beslenme rehberi (TÜBER). 2015. Ankara. Available at: <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915,tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf.pdf>. Accessed May 9, 2023.
27. Zachary Z, Brianna F, Brianna L, Garrett P, Jade W, Alyssa D, et al. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obes Res Clin Pract* 2020;14:210–6.
28. Geliebter A, Aversa A. Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eat Behav* 2003;3:341–7.
29. Erkaya ZB, Oğuzöncül AF, Kurt O. Evaluation of the relationship between emotional appetite and obesity in students at a health services vocational high school. *Balıkesir Health Sci J* 2020;9:37–44.
30. Bourdier L, Lalanne C, Morvan Y, Kern L, Romo L, Berthoz S. Validation and factor structure of the french-language version of the Emotional Appetite Questionnaire (EMAQ). *Front Psychol* 2017;8:442.
31. Aydın T. Sleeve gastrektomi geçiren hastalarda erken postoperatif dönemde kan lipid parametreleri ve duygusal iştah durumunun incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi; 2018.
32. Nolan LJ, Halperin LB, Geliebter A. Emotional Appetite Questionnaire. Construct validity and relationship with BMI. *Appetite* 2010;54:314–9.
33. Macht M, Roth S, Ellgring H. Chocolate eating in healthy men during experimentally induced sadness and joy. *Appetite* 2002;39:147–58.
34. Koçhan NZ, Arslan M. An evaluation of the effect of seasonal variation on emotional appetite and eating attitude: A study on university students. *Med J Western Black Sea* 2021;5:210–7.
35. Solak Uyar B. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarıyla ilgili faktörlerin incelenmesi: Ebeveyn tutumları ve duygu düzenlemenin rolü. Yüksek lisans tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi; 2019.