


18-25 Yaş Arasındaki Bireylerde Yeme Farkındalığı ve Hedonik Açlık ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

(Investigation of the Relationship between Anthropometric Measurements Together with Hedonic Hunger and Eating Awareness in Individuals Aged 18-25)

Sema Çalapkörür^{1*}, Hürmet Küçükkatırcı Başkan²

1. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
2. Kapadokya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

- 
- Günümüzde sağlıklı yeme tutum ve davranışlarının kazanılmasında, ağırlık yönetimi ve yeme davranış bozukluklarının tedavisinde yeme farkındalığı ve hedonik açlık kavramları karşımıza çıkmakta ve bu kavramlara yönelik farkındalığın arttırılmasının geleneksel enerji kısıtlı diyetlere alternatif olabileceği vurgulanmaktadır.

- **Yeme farkındalığı,** açlık ve tokluğu etkileyen içsel ve dışsal etmenlerin farkında olarak yeme ve yeme sürecinin tamamen bilincinde olma olarak tanımlanırken;

- **Hedonik açlık** ise kişinin lezzetli yiyeceklere karşı konulmaz derecede istek duyması ve bunları tüketmekten aşırı zevk alma durumu sonucu yemesini ifade etmektedir.

AMAÇ

- Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığı ve hedonik açlık ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla planlanmıştır.



YÖNTEM

Şubat-Haziran 2022 tarihlerinde Kapadokya Üniversitesi'nde öğrenim gören 18-25 yaş aralığındaki 201 erkek ve 304 kız olmak üzere toplam 505 öğrenci ile yürütülmüştür.

- Araştırmada öğrencilerin sosyodemografik özellikleri anket formu ile yüzyüze görüşme yöntemi ile elde edilmiştir.

- Öğrencilerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel çevresi, kalça çevresi, boyun çevresi) araştırmacılar tarafından tekniğine uygun bir şekilde alınmış ve beden kütle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır.



- Hedonik açlık “Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği (LBTMS)” ile değerlendirilmiştir.
- LBTMS ölçeği, bireylerin lezzetli besin ve içecekleri tüketmelerinin nedenlerini belirlemek için geliştirilmiştir.

5 li likert ölçek

Sosyalleşme

Basa çıkma

LBTMS ölçeğinin toplam puanı, metabolik olmayan nedenlerle lezzetli besinlerin tüketilme sıklıklarını yansıtmaktadır.

Odunlenenme
motivasyonu

Uyanık
motivasyonu

- Yeme farkındalığı ise;
“Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30)” ile değerlendirilmiştir.

Ölçekte cevaplanması gereken 30 madde olup 5’li likert skalası (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4: sık sık, 5: her zaman) ile değerlendirilmektedir.

Ölçeğin puanı yükseldikçe yeme farkındalığı da artmaktadır.

Disinhibisyon

Odaklanma


Duygusal
yeme

Yeme disiplini

Enterferans

Yeme
kontrolü

Farkındalık

- 
- Çalışma için Kapadokya Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Onayı (Karar No: 2022/22.07) alınmıştır.
 - Verilerin Turcosa Analytics 2017 ve SPSS 22.0 istatistik programları ile analiz edilmiş, $p < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

- Çalışmaya katılan öğrencilerin (201 erkek, 304 kız) yaş ortalaması 21.45 ± 1.50 yıl dır.

Antropometrik Ölçümler	Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ Sınıflaması	n	%
		Zayıf	103	20.4
Ortalama \pm SS	67.44 \pm 14.2	Normal	267	52.9
		Hafif Şişman	110	21.8
		Obez	25	5.0
		Total	505	100

Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yeme farkındalığının daha yüksek olduğu belirlenirken, hedonik açlık skorları ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark görülmemiştir.

	Erkek	Kadın	Toplam	p
	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	
Yeme Farkındalığı Ölçek Puanı	92.28 ± 11.91	91.93 ± 14.08	92.00 ± 13.29	0.006
Lezzetli Besinleri Tüketme Motivasyonu Ölçeği	51.70 ± 14.02	49.55 ± 19.54	50.00 ± 14.36	0.337

- Öğrencilerin yeme farkındalığı arttıkça hedonik açlıklarının anlamlı olarak azaldığı saptanmıştır ($p < 0.001$).

	Yeme Farkındalığı	
Hedonik Açlık	R	-0.543
	p	<0.0001

- Öğrencilerin yeme farkındalığı arttıkça BKİ'lerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

	Yeme Farkındalığı	
BKİ	R	-0.103
	P	0.021

- Hedonik açlık skorları ile ise vücut ağırlığı ve BKİ arasında pozitif yönde korelasyon olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$).

	Hedonik açlık	
Vücut ağırlığı	R	0.096
	P	0.032
BKİ	R	0.101
	p	0.024

SONUÇ

- Üniversite öğrencilerinde yeme farkındalığının arttırılmasının hedonik açlık ve antropometrik ölçümler üzerine olumlu etkiler sağlayarak,

sağlıklı yeme tutumunun kazanılmasında etkili olacağı söylenebilir.

- “Gerçek açlık” ile duyguların yönlendirdiği besin tüketme isteği (*Hedonik açlık*) arasındaki fark incelenmelidir
 - Besin tüketimi üzerinde olumsuz duyguların açlık ve doyumdan daha fazla etkiye sahip olduğu vurgulanmalıdır.

- Genç erişkin bireylerde sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla yürütülen eğitim programlarında;

Yeme farkındalığı uygulamaları ve hedonik açlık kavramlarının da göz önünde bulundurulması bu diyet dışı yaklaşımların ışığında beslenme eğitimi verilmesi gerektiği dşnlmelidir.

TEŞEKKÜRLER...

