

## Gıda Bağımlılığı

Uz. Dr. Melis Pehlivan Türk Kızılcık  
Prof. Dr. Nuray Kanbur

**G**ıda bağımlılığı kavramı oldukça güncel bir araştırma alanıdır. Tanımı, klinik uygulamaya girmesi ve tedavisi konusunda çelişkili görüşler bulunmaktadır. Başta obezite olmak üzere, sürekli fazla yemek yeme, tıknırcasına yemek yeme gibi durumlarla ilişkilendirilmektedir.

Bazı insanlar, gıdaya karşı aşırı istek atakları yaşadıklarından ya da yemek yeme sırasında kontrollerini kaybettiklerinden yakınırlar ve bu durumun kilo vermelerinin önünde büyük bir engel olduğunu belirtirler. Kendilerini yemeye bağımlı olarak tanımlarlar. Gıda bağımlılığı ile ilgili özellikle son 10 yılda çeşitli bilimsel çalışmalar yapılmıştır; ancak elimizde bulunan bilimsel veriler bu kavramın kesinleşmesi ve klinik uygulamaya girmesi için yeterli değildir. Bu alanda daha çok bilimsel araştırmaya gereksinim vardır. Bu yazıda gıda bağımlılığının tanımı, değerlendirilmesi, patofizyolojisi ve tedavisinin gözden geçirilmesi ve tartışılması amaçlanmıştır.

tüketilmesinin diyabet, kanser gibi hastalıklara da yol açtığı bilgisi göz önünde bulundurulduğunda toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Shriner R, Gold M. Food Addiction: An Evolving Nonlinear Science. *Nutrients* 2014; 6(11): 5370-5391.
2. Schulte EM, Joyner MA, Potenza MN, et al. Current Considerations Regarding Food Addiction. *Curr Psychiatry Rep* 2015; 17: 19
3. Meule A., Gearhardt AH. Food Addiction in the Light of DSM-5. *Nutrients* 2014; 6: 3653-3671.
4. Meule A. Back by Popular Demand: A Narrative Review on the History of Food Addiction Research. *Yale J Biol Med* 2015; 88(3): 295-302.
5. Carlier N, Marshe VS, Cmorejova J, et al. Genetic similarities between Compulsive Overeating and Addiction Phenotypes: A Case for “Food Addiction”? *Curr Psychiatry Rep* 2015; 17:96.
6. Lerma-Cabrera JM, Carvajal F, Lopez-Legarrea P. Food addiction as a new piece of obesity framework. *Nurt J* 2015; 15:5.
7. de Macedo IC, de Freitas JS, da Silva Torres IL. The influence of Palatable Diets in Reward System Activation: A Mini Review. *Adv Pharmacol Sci.* 2016; 2016: 7238679.
8. Westwater ML, Fletcher PC, Ziauddeen H. Sugar addiction: the state of science. *Eur J Nutr* 2016; 55 (Suppl 2): 55-69.
9. Rogers PJ. Food and drug addictions: Similarities and differences. *Pharmacology, Biochemistry and Behaviour* 2017; 153: 182-190.