

BÖLÜM 1

YEME FARKINDALIĞI

Hakan TOĞUÇ¹
Yakup SARPDAĞI²

Giriş

Beslenme, fiziksel ve ruh sağlığı için önemli olan ve insan hayatının temel taşları arasında gösterilen hayati bir eylemdir. Modern yaşamın hızı ve yoğunluğu, birçok insanın yemek yeme sürecine yeterince dikkat etmemesine ve genellikle sağlıksız seçimler yapmasına yol açmaktadır. Bu durum, dünya çapında obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır (1). Bu nedenlerden dolayı son yıllarda, bu sorunları ele almanın bir yolu olarak “yeme farkındalığı” veya “mindful eating” kavramı ortaya çıkmıştır. Yeme farkındalığı, yemek yeme deneyimine tam bir farkındalık getiren, yeme alışkanlıklarımızı ve ilişkilerimizi gıda ile yeniden değerlendirmemize yardımcı olan bir yaklaşımdır (2).

Yeme Farkındalığı'nın Tanımı ve Felsefesi

Yeme farkındalığı yani mindful eating, bilinçli farkındalık uygulamasının yeme deneyimine uygulanmasıdır. Bu kavram, yemek yemenin sadece fiziksel bir süreç değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel bir süreç olduğunu kabul etmektedir (3).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, hakan.toguc@inonu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-8134-1151

² Arş. Gör. Dr., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, yakupsarpdagi@yyu.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-1608-649X

Sonuç

Yeme farkındalığı bireylerin yeme alışkanlıklarını ve beslenme davranışlarını dönüştürmelerine yardımcı olurken aynı zamanda psiko-sosyal sağlık ve duygusal refahı da desteklemektedir. Bu yaklaşım, bireylerin yeme deneyimlerine farkındalık getirerek, yemeklerin tadını çıkarmalarını, açlık ve doyumluk sinyallerini tanımalarını, besin seçimlerini bilinçli bir şekilde yapmalarını desteklerken; yeme bozuklukları, obezite, diyabet gibi sağlık sorunlarının gelişimini engellemektedir.

Yeme farkındalığı alanında yapılan araştırmalar devam etmekte ve gelecek araştırmalar, bu alanda daha derinlemesine anlayış sağlamayı ve etkinliği daha da güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Yapılacak yeni araştırmalarda yeme farkındalığının uzun süreli etkileri, farklı popülasyondaki sonuçları ve uygulama yöntemlerine yönelik yeni araştırma yapılması gerekmektedir.

Kaynakça

1. Popkin BM, Adair LS, Ng SW. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutrition reviews*. 2012; 70(1): 3-21.
2. Mathieu J. What should you know about mindful and intuitive eating? *J Am Diet Assoc*. 2009; 109(12):1982-7.
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10(2): 144-156
4. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(8):1439-44
5. Kristeller J, Wolever RQ. Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation. *Eating Disorders*. 2011; 19(1): 49-61
6. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, Nackers LM, Corsica JA. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eat behav*. 2014; 15(2): 197-204.
7. Tribole E, Resch E. *Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works*. (3rd Edition). New York: St. Martin's Griffin; 2012.
8. Daubenmier J, Kristeller J, Hecht FM, Maninger N, Kuwata M, Jhaveri K et al. Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: An exploratory randomized controlled study. *Journal of Obesity*. 2011; 2011: 651936
9. Mantzios M, Wilson JC. Mindfulness, Eating Behaviours, and Obesity: A Review and Reflection on Current Findings. *Curr Obes Rep*. 2015; 4(1):141-6
10. Kristeller J, Wolever RQ, Sheets V. Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) for Binge Eating: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness*. 2014; 5: 282-297

11. Macht M. How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*. 2008; 50(1): 1-11.
12. O'Reilly GA, Cook L, Spruijt-Metz D, Black DS. Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: a literature review. *Obes Rev*. 2014; 15(6):453-61.
13. Warren JM, Smith N, Ashwell M. A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev*. 2017; 30(2): 272-283.
14. Keye MD, Pidgeon AM. An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Sciences*. 2013; 1(6): 1-4.
15. Albers Susan. *Eat, drink and be mindful*. New Harbinger Publications, Oakland, CA, Paperback, 192 syf. 2008
16. Bays JC. *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala Publications, 175 syf. 2009
17. May M, Furtado MM, Ornstein LB. The Mindful Eating Cycle: Preventing and Resolving Maladaptive Eating after Bariatric Surgery. *Bariatric times*. 2014; 11(2): 8-12.
18. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing. 2013
19. Kristeller JL, Jordan KD. Mindful Eating: Connecting With the Wise Self, the Spiritual Self. *Front Psychol*. 2018; 14 (9):1271
20. World Health Organization (2022). WHO European Regional Obesity Report 2022, Geneva.
21. Olson KL, Emery CF. Mindfulness and weight loss: a systematic review. *Psychosom Med*. 2015; 77(1): 59-67.
22. American Diabetes Association (ADA), Standards of Medical Care in Diabetes-2018 Abridged for Primary Care Providers. *Clin Diabetes*. 2018; 36(1): 14-37.
23. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H. Comparison of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Health Educ Behav*. 2014; 41(2):145-54.
24. Tovote P, Fadok JP, Lüthi A. Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*. 2015; 16(6): 317-331
25. Rogers JM, Ferrari M, Mosely K, Lang CP, Brennan L. Mindfulness-based interventions for adults who are overweight or obese: a meta-analysis of physical and psychological health outcomes. *Obes Rev*. 2017; 18(1):51-67.
26. Hendy HM, Raudenbush B. Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*. 2000; 34(1): 61-76.
27. Blissett J. Relationships between parenting style, feeding style and feeding practices and fruit and vegetable consumption in early childhood. *Appetite*. 2011; 57(3): 826-31.
28. Perez BL, Delgado-Rios M. Mindfulness-based programs for the prevention of childhood obesity: A systematic review. *Appetite*. 2022; 168: 105725