
Yerken Düşünmek Mümkün mü?

Yeme Farkındalığı ile 'Beslenme'
Nourishment with Mindful Eating

Yazar
Gizem KÖSE,
PhD, MB-EAT

2. Baskı



© Copyright 2024

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanhğı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-7451-92-5 **Sayfa ve Kapak Tasarımı**
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı Yerken Düşünmek Mümkün mü? **Yayıncı Sertifika No**
47518

Editör Erkut TUTKUN **Baskı ve Cilt**
Göktuğ Ofset

Yazar Gizem KÖSE **Bisac Code**
HEA048000

Yayın Koordinatörü Mislina DİLMEN **DOI**
10.37609/akya.651

Kütüphane Kimlik Kartı

Köse, Gizem.

Yerken Düşünmek Mümkün Mü? / Gizem Köse; ed. Erkut Tutkun. 2. bsk.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

149 s. : resim, şekil, tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786257451925

1. Diyet ve Beslenme.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Yerken Düşünmek Mümkün Mü?

Yeme Farkındalığı kitabı

Bu kitap diyet baskısı altında kalan veya arada sıkışan, yeme bozukluğu yaşayan ve yeme davranışını değiştirip artık özgürleşmek isteyen herkese adanmıştır.

Gizem KÖSE, PhD

TEŐEKKÜR

Kitabı yazmamda büyük etkisi olan danışanlarıma, psikolog ve psikiyatrist arkadaşlarıma; kitap tasarımında ve yazımında hep yanımda olan Mislina Dilmen'e; bu kitabı yazma sürecinde her vazgeçtiğimde beni tekrar motive eden arkadaşlarıma; 2021 yılında yaptığımız lansman sürecindeki desteğı için başta Uğur Taslak olmak üzere Tartı ailesine; sonsuz destekleri için Erkan Ağır'a, manevi babam Prof. Dr. Murat Baş'a ve de anneme kocaman teşekkürlerimle!

İyi ki varsınız...

Önsöz

Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olduğumda kafamda iki şey vardı. Bir an önce iş hayatına atılmak ve yüksek lisans yapmak. Bu ikisini İstanbul'da bulabileceğimi biliyordum. 2011 yılında İstanbul'a taşındım. Özel bir kurumda beslenme danışmanlığına başladım, bu sırada da akşamları yüksek lisans derslerim için Yıldız Teknik Üniversitesi'ne gidiyordum. Alan dışı yüksek lisans yapmak istemiştim çünkü ürün geliştirmede çalışmak istiyordum. Hafta içi böyleyken, hafta sonları da yüksek lisans ödevlerim, yazılar, canlı yayınlar, medya için hazırlanacak makaleler derken hayat öyle bir geçiyordu ki zamanın farkında bile değildim. Yüksek lisans tezimi Nöropazarlama üzerine yazdım ve psikolojiyle ilgilenmeye başladım. İç dünyamız ve dış dünyanın etkileşimleri çok ilgimi çekmişti. Hayat böyle geçerken özel bir psikiyatri hastanesinde çalışmaya başladım. Hayatla ve kendimle ilgili bana çok şeyler kattı. Yüksek lisans daha bitmeden bir kongrede akademik kariyerimin temelini atan Prof. Dr. Murat Baş hocam doktora başvurularının açıldığını, yapıp yapmak istemediğimi sordu. Elbette isterim! Yüksek lisanstan Ocak ayında mezun olup, Şubat ayında Başkent Üniversitesi'nde doktora başladım.

Buradan sonra başlayan süreçte haftanın 1 günü üniversitede ders verme, 5 günü hastanedeki klinik ve poliklinik diyetisyenliğini yürütme, ayda 4 tam gün (12 saat) doktora dersleri için Ankara'ya gitme şeklinde 2 yıllık bir süreç başladı. O kadar hızlı geçiyordu ki zaman! Her gün bir iş çıkıyor ve bunlarla ilgilenmek beni çok mutlu ediyordu. Televizyon programları, dergi makaleleri, radyo yayınları, hastane röportajları, kongreler, seminerler derken zaman su gibi akıp gidiyordu. Bir de öyle şanslıydım ki hastanede harika bir ekibim vardı! Doğal olarak psikiyatri hastanesinde çalı-

şınca bütün çevreniz sadece psikiyatristler, psikologlar, hemşireler ve sağlık çalışanları ile dolu oluyor. Ve özellikle psikoloji bilimi çalışanları ile sürekli bir arada olunca bir şeyleri sorgulamaya başlıyorsunuz... *Ben kimim? Ben ne yapıyorum? Ben ne yapmak istiyorum? Olaylar ve durumlar karşısında nasıl tepkiler veriyorum? Dışarıdan nasıl tanınıyorum? Hakikaten ben kimim? Bu dünyada kapladığım alanda faydalı olabilecek neler yapabilirim? Neler yapmak istiyorum? Geçmişte neleri eksik veya hatalı yapmışım? Ve daha nice...*

Sorgulamaya başladığımda ne oldu biliyor musunuz? Endişe başladı. Geleceğe dair içimi kemiren inanılmaz bir endişe... Bir de geçmişini sorguladığımda: üzünlük. Yapamadıklarım ya da yaptıklarım bazen de yaptıklarım için. Bir de baktım sardı korkular, gelecek yıllar! Bir geçmişe gidiyorum, bir geleceğe. Bitmiyor, bitmiyor... Günü hızlı hızlı yaşıyorum, oradan oraya sürekli koşturuyorum derken eve geldiğim ya da yalnız kaldığım anda üzünlük ve endişeler geliyor. Dedim ne oluyor yahu, bu nedir? Çalışma arkadaşlarıma sorsam iyi olacak...

Geçmişte yaşarsan depresif, gelecekte yaşarsan endişeli olursun. Anı yaşamalısın, anda kalmalısın.

Bir gün sosyal medyada dolaşırken, ilgimi çeken bir cümleye denk geldim. Tam da neler olduğunu anlamaya çalışırken karşıma çıkıverdi. Sonuçta hiçbir şey tesadüf değildir ve ben her karşıma çıkan şeyin hayatımızda bir anlamı olacağına inanan bir insanım. Cümleyi okudum, anlamaya çalıştım. Evet, beni tarif ediyor. Tam olarak yaşadığım şeyi. Psikolog arkadaşlarıma sordum. Doğru-ladılar. Sonuçta alanım değil, her gün yayınlanan kişisel gelişim kitaplarına inanmadığımdan daha önce okumamıştım, bir de sürekli akademi derdinde olunca hiç psikoloji ve gelişim süreçleriyle ilgilenmemişim. Çok ilginç geldi bu durum. Bu yaşadığım duruma bir çözüm bulmalı ve buradan çıkmalıydım. Doktora sürecinde

olduğum için sürekli kullandığım bilimsel kaynakları araştırmaya başladım. Akademisyen kafası işte, bulaşınca kurtulamıyorsun. Her sana sorulan soruyu veya kafana takılan şeyi Pubmed veya Science-Direct isimli bilimsel yayınların bulunduğu internet sitelerinde arıyorsun. Ardından arama kutucuğuna yazmaya başladım ‘*being in the moment*’, bir de ne çıksın: sayfalarca araştırma! Heyecanlandım, hemen okumaya başladım. Okudukça yaklaştığımı hissediyordum, bana bir çözüm olacak, evet bu durum en azından günlük hayatımı etkilemeyecek düzeye inecek.

Araştırırken bir kelimeye takıldım: *mindfulness*. Ne ki bu *mindfulness*? Yıl 2013, daha Türkçesi tanımlanmamış, eğitimi de yok. Araştırıyorum, sadece yabancı dilde yayınlar var. Okumaya başladım. Okuyorum, okudukça konunun içine çekiliyorum. Konunun özü de şu: **anda kalabilmek!** Ne geçmişi düşünerek hayıflanmak ne de geleceği düşünerek endişelenmek...

Doktora ders dönemi biterken tez konusu seçmemiz gerekiyordu. İlgim o sırada tamamen bilinçli farkındalık anlamına gelen *Mindfulness* teriminde çevresinde dönüyordu. Yine bir gün bilimsel sitelerden birinde araştırma yaparken arama kutucuğuna yazdım: ‘*mindfulness and eating*’, art arda sıralanan makaleler, derlemeler... O kadar heyecanlandım ki, birileri bu iki kavramı birleştirmiş ve bir sürü araştırmaların yapılmasına önayak olmuş. Ve şu an bu kitabı yazmamı sağlayan o makaleyle karşılaştım: ‘*Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire*’. Bir de ölçek geliştirmişler ve ben doktora tez aşamasındayım! Bu ölçeği dilimize uyarlayıp, ardından da bu konuyu iyice çalışarak bir doktora tezi yazabileceğimi düşündüm ve düşündüğüm gibi oldu. Yaklaşık 4 yıllık bir süreçte, neredeyse konuyla ilgili okuduğum makale kalmadı. Ölçeği uyarladık, elinizdeki kitabın son bölümünde bu ölçeği de bulabilirsiniz. Bu sırada da bir *mindfulness* eğitimi açıldı, bir psikiyatrist arkadaşımınla beraber gittik, ona da

katıldım, sertifikamı aldım. Bilinçli farkındalığın deneyimini yaşadım, çok da iyi geldi. Bilinçli farkındalık ve yeme, yeme davranışı, beslenme... Yavaş yavaş kafamda birleştirmeye başladım. Bazen İngilizce kavramların Türkçe diline oturması gerçekten de uzun süre alabiliyor. Daha çeviri yaparken bile zorlanabiliyoruz, çünkü her terimin tam karşılığı olmayabiliyor... Tezin adını koymam gerekiyordu ama *Mindful Eating* teriminin karşılığı yoktu. Önce anket yaptım anlaşıyor mu diye 500 katılımcıyla görüştüm. Ardından mütercim tercümanlara danıştım. Ve artık tezin adı hazırды: **‘Yeme Farkındalığı’**. Türkçe adının onayını da aldım. Tez dönemi sonunda da doktora tezimi teslim ettim ve artık benim için başka bir süreç başlıyordu. Çünkü, bilmediğim şey aslında iyi bir öngörüyle birkaç yıl sonra ‘popüler’ olacak bir konu seçmiştim. Bu başlık öyle bir yayılacaktı ki hem bu konuda eğitimler verecek hem de Türkiye’deki ilk temsilcisi olacaktım. Bir de üstüne Amerika Birleşik Devletleri’nde yeme farkındalığının yüksek seviyesi olan *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* eğitici eğitimini alıp, 2019 yılında MB-EAT eğitmeni olacaktım. Ama 2015’te bunları tahmin edememişim. Anda kalma isteği ile başlayan süreç kariyerimin önemli bir basamağına geçmemi sağlayacaktı. 2024 yılında da bu alandaki yayınlarım ve kitaplarımla Doçentlik unvanını almış oldum. Hayat işte!

Mindfulness’a dönersek, hala ‘anda kalma’yı keşfediyor, bunu da kısa meditasyonlarla veya zihnimi dinlendirecek yönlendirmeler ya da müziklerle yapıyorum. Ayrıntıları görmeme ve günlük hayatta özellikle kararlar almadan önce durup düşünmeme yardımcı oluyor. Bilinçli farkındalık daima farkındalık durumu değil, anın farkındalığı.

Her anın değerini bilebilmemiz, fark edebilmemiz dileğiyle...

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm	Bilinçli Farkındalık'tan Yeme Farkındalığı'na Uzanış.....	1
2. Bölüm	Yeme Farkındalığı, Mindful Eating.....	11
3. Bölüm	Beden Bilgesi, Inner Wisdom.....	33
4. Bölüm	Duygu ve Düşüncelerin Beslenmedeki Yeri	51
5. Bölüm	Beslenme Bilgesi, Outer Wisdom.....	63
6. Bölüm	Besinlerin Ötesinde Beslenme, Nourishment	85
7. Bölüm	Yeme Farkındalığı Teknikleri.....	97
8. Bölüm	Yeme Farkındalığı Egzersizleri	105
9. Bölüm	Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30)	127

KAYNAKLAR

Bütün bölümlerde aşağıdaki kaynaklardan yararlanılmıştır.

- Kristeller J, Bowman A. (2015). *The Joy of Half a Cookie: Using Mindfulness to Lose Weight and End the Struggle with Food*. TarcherPerigee.
- Bays JC. (2009). *Mindful Eating: A guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*. Shambhala Publications: Boston, MA, USA.
- Jean Kristeller (PhD), Andrea Lieberstein (RD) (2019). "Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Professionals " eğitim notları , Boston, MA, Amerika Birleşik Devletleri.
- Kose G, Tayfur M, Birincioğlu I, Donmez A. Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish, *JCBPR*, 2016; 5(3): 125-34.
- Kose G. (2020). Can Mindful Eating Help Us When We Struggle With Eating? Mindful Eating Replaces Diets. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 22(1): 72-77.
- Tutkun E., Köse G. (2020). Doğru Sağlık (Egzersiz ve Beslenme Alışkanlıklarımıza Doğru Bakış, Doğru Yaklaşım). Akademisyen Yayınevi, Ankara.

1. BÖLÜM: Bilinçli Farkındalıktan Yeme Farkındalığına Uzanış

- Atalay Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık*. Psikonet Yayınları.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Abbey S, Speca M, Velting D, Devins G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology Science Practice* 11(3): 230–241.
- Compare A, Callus E, Grossi E. (2012). Mindfulness trait, eating behaviours and body uneasiness: a case-control study of binge eating disorder. *Eating and Weight Disorders* 17(4): 244-251.
- Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. (2016). Adaptation Study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish, *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research* 5(3): 125-134.
- Lieberstein A. (2017). *Well Nourished: Mindful Practices to Heal Your Relationship with Food, Feed Your Whole Self, and End Overeating*.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group. (2006). *Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evi-*

- dence and practical considerations. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 40(4), 285-294.
- Puddicombe A. (2016). The Headspace Guide to Meditation and Mindfulness: How Mindfulness Can.
- Timmerman GM, Brown A. (2012). The effect of a mindful restaurant eating intervention on weight management in women. Journal of Nutrition Education and Behavior 44(1): 22- 28.
- Tribole E, Resch E. (2012). Intuitive eating: A revolutionary program that works .New York: St.
- Wisniewski L, Epstein LH, and Caggiula AR. (1992). Effect of Food Change on Consumption, Hedonics, and Salivation. Physiology and Behavior 92(52), 21–26.

2.BÖLÜM: Yeme Farkındalığı, *Mindful Eating*

- Academic Mindfulness Interest Group M. (2006) Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry Apr;40(4):285-94.
- Arch JJ, Brown KW, Goodman RJ, Della Porta MD, Kiken LG, Tillman S. (2016) Enjoying food without caloric cost: The impact of brief mindfulness on laboratory eating outcomes. Behaviour research and therapy Apr;1;79:23-34.
- Clifford D, Ozier A, Bundros J, Moore J, Kreiser A, Morris MN. (2015). Impact of non-diet approaches on attitudes, behaviors, and health outcomes: A systematic review. Journal of nutrition education and behavior Mar 1;47(2):143-55.
- Damcı T. (2016). Bir Yol Var: Mindfulness ile Yaşam Biçimini Değiştirmek. Doğan Novus 2.basım.
- Köse G, Şam CT, Mızrak O, Acar H, Tutkun E. (2021) Nutrition and dehydration: players should learn how to bring them to life. Progress in Nutrition 23(1) 1-9.
- Parneet Pal. 5 Simple Mindfulness Practices for Daily Life - Mindful. Erişim: <https://www.mindful.org/take-a-mindful-moment-5-simple-practices-for-daily-life/>
- Robinson E, Kersbergen I, Higgs S. (2014). Eating 'attentively' reduces later energy consumption in overweight and obese females. British Journal of Nutrition Aug;112(4):657-61.

Seguias, L., Tapper, K. (2018). The effect of mindful eating on subsequent intake of a high calorie snack. *Appetite* 121, 93-100.

3.BÖLÜM: Beden Bilgesi, *Inner Wisdom*

Daubenmier J, Kristeller J, Hecht FM. (2011). Mindfulness intervention for stress eating to reduce cortisol and abdominal fat among overweight and obese women: an exploratory randomized controlled study. *J Obes.* 1-13.

De Wijka RA, Prinza JF. (2007). Fatty versus creamy sensations for custard desserts, white sauces, and mayonnaises. *Food Quality and Preference* 18 (4) : 641-650.

Delwiche JF. (2012) You eat with your eyes first. *Physiology & Behavior* 107 :502-504.

Marchiori D, Papies EK. (2014). A brief mindfulness intervention reduces unhealthy eating when hungry, but not the portion size effect. *Appetite* 75 :40-45.

Morris MJ, Beilharz JE, Maniam J, Reichelt AC, Westbrook RF. (2015). Why is obesity such a problem in the 21st century? The intersection of palatable food, cues and reward pathways, stress, and cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* Nov 1;58:36-45.

Ohla K, Toepel U, Le Coutre, J, Hudry J. (2012). Visual-gustatory interaction: Orbitofrontal and insular cortices mediate the effect of high-calorie visual food cues on taste pleasantness. *PLoS One*, 7 (3):e32434.

Ruijschop RM, Burgering MJ, Jacobs MA, Boelrijk AE. (2009). Retro-nasal aroma release depends on both subject and product differences: a link to food intake regulation? *Chem Senses* 34 :395-403.

Saper CB, Chou TC, Elmquist JK. (2002). The need to feed: homeostatic and hedonic control of eating. *Neuron* 36 (2): 199-211.

Van Strien T, Herman CP, Verheijden MW. (2009). Eating style, overeating, and overweight in a representative Dutch sample. Does external eating play a role? *Appetite* 52 (2) :380-387.

Wansink B, Cheney MM, Chan N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior* 79 (4-5):739-747.

4.BÖLÜM: Duygu ve Düşüncelerin Beslenmedeki Yeri

Tribble E, Resch E. (2012). *Intuitive eating: A revolutionary program that works*. New York: St.

- Webb JB, Rogers CB, Etzel L, Padro MP. (2018). “Mom, quit fat talking—I’m trying to eat (mindfully) here!”: Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite* Jul 1;126:169-75.
- Rogers CB, Taylor JJ, Jafari N, Webb JB. (2019). “No seconds for you!”: Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body image* Sep 1;30:56-63.

5.BÖLÜM: Beslenme Bilgesi, *Outer Wisdom*

- Academy of Nutrition and Dietetics. Use the Dietary Guidelines, MyPlate and Food Labels to Make Healthy Choices. (Erişim: <https://www.eatright.org/food/nutrition/dietary-guidelines-and-myplate/use-the-dietary-guidelines-myplate-and-food-labels-to-make-healthy-choices>)
- Baysal, A. (1999). Beslenme. Hatiboğlu Basım ve Yayım.
- Buttriss, J. L. (2016). The eatwell guide refreshed. *Nutrition Bulletin*, 41(2), 135-141.
- De Ridder D, Kroese F, Evers C, Adriaanse M, Gillebaart M. (2017). Healthy diet: health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology & health* Aug 3;32(8):907-41.
- Krauss, R. M., Deckelbaum, R. J., Ernst, N., Fisher, E., Howard, B. V., Knopp, R. Prewitt, T. E. (1996). Dietary guidelines for healthy American adults: a statement for health professionals from the Nutrition Committee, American Heart Association. *Circulation*, 94(7), 1795-1800.
- Kris-Etherton, P. M., Innis, S., & Ammerican, A. D. (2007). Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: dietary fatty acids. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(9), 1599-1611.
- Marty L, Chambaron S, Nicklaus S, Monnery-Patris S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children?. *Appetite* Jan 1;120:265-74.
- Scarborough, P., Kaur, A., Cobiac, L., Owens, P., Parlesak, A., Sweeney, K., & Rayner, M. (2016). Eatwell Guide: modelling the dietary and cost implications of incorporating new sugar and fibre guidelines. *BMJ open*, 6(12), e013182.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. (2015). Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı. Yeterli ve Dengeli Beslenme (Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html>).
- Wardle J, Parmenter K, Waller J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite* Jun 1;34(3):269-75.
- 6.BÖLÜM: Besinlerin Ötesinde Beslenme, *Nourishment***
- Bartholomew R, Pearson M. (2015). *Mindful eating: Stop mindless eating and learn to nourish body and soul*. Ryland Peters & Small, CICO Books.
- Liberstein A. (2017). *Well Nourished: Mindful Practices to Heal Your Relationship with Food, Feed Your Whole Self, and End Overeating*.
- Puddicombe A. (2012). *The Headspace Guide to... Mindful Eating: 10 days to finding your ideal weight*.
- Rogers CB, Taylor JJ, Jafari N, Webb JB. (2019). "No seconds for you!": Exploring a sociocultural model of fat-talking in the presence of family involving restrictive/critical caregiver eating messages, relational body image, and anti-fat attitudes in college women. *Body image* Sep 1;30:56-63.
- Tribole E, Resch E. (2012). *Intuitive eating: A revolutionary program that works*. New York.
- Vogel E. (2017). Hungers that need feeding: On the normativity of mindful nourishment. *Anthropology & medicine* May 4;24(2):159-73.
- Webb JB, Rogers CB, Etzel L, Padro MP. (2018). "Mom, quit fat talking—I'm trying to eat (mindfully) here!": Evaluating a sociocultural model of family fat talk, positive body image, and mindful eating in college women. *Appetite* Jul 1;126:169-75.