



REVIEW ARTICLE / DERLEME YAZISI

Hedonic Hunger and Mental Health

Hedonik Açlık ve Mental Sağlık

Seniha Çukurovalı Soykurt¹

Abstract:

The main purpose of prehistoric people's constant search for food was to survive by maintaining energy homeostasis and preventing hunger. All people have a natural reason to want to eat a variety of foods to satisfy their hunger. It is seen that people tend to eat without feeling hungry, despite the large amount of fat stored in their bodies. Homeostatic hunger is defined as the situation where food is consumed only when needed to meet energy needs, regardless of its taste, during the feeling of hunger that occurs as a result of the decrease in blood glucose levels and the increase in free fatty acid levels. Hedonic hunger is a non-homeostatic hunger situation. This study was investigated with the descriptive compilation (scanning) method, which is one of the qualitative research methods. The data collected was analyzed using the content analysis technique, one of the qualitative research techniques. It was decided which works to reach in line with the keywords created depending on the purpose and limitations of the study. The aim of this study is to investigate the existence of the relationship between hedonic hunger and mental health. Thus, it will try to shed light on future research by providing general information to academics who are interested in the subject and will conduct research.

Keywords: Hedonic hunger, Homeostatic hunger, Mental health

¹Asst. Assoc. Dr., Bahçeşehir Cyprus University Faculty of Health Sciences Department of Nutrition and Dietetics, Alayköy TRN Cyprus, e-mail: seniha.cukurovali@kstu.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-4076-4254

Address of Correspondence/Yazışma Adresi: Seniha Soykurt Çukurovalı, Bahçeşehir Cyprus University Faculty of Health Sciences Department of Nutrition and Dietetics, Alayköy TRN Cyprus, e-mail: seniha.cukurovali@kstu.edu.tr,

Date of Received/Geliş Tarihi: 01.03.2024, **Date of Revision/Düzeltilme Tarihi:** 09.09.2024, **Date of Acceptance/Kabul Tarihi:** 12.10.2024, **Date of Online Publication/Çevrimiçi Yayın Tarihi:** 20.12.2024

Citing/Referans Gösterimi: Soykurt-Çukurovalı, S. (2024). Hedonic Hunger and Mental Health, *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 6(4): 375-380

© 2024 The Author(s). Published by Cyprus Mental Health Institute / Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology (www.ktppdergisi.com). This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 license which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited and is not used for commercial purposes. <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Öz:

Tarih öncesi insanların sürekli yiyecek aramasının temel amacı, enerji homeostazını koruyarak ve açlığı önleyerek hayatta kalmaktır. Tüm insanların, açlıklarını gidermek için çeşitli yiyecekler yemeyi istemek için doğal bir nedenleri vardır. İnsanların, vücutlarında depolanan büyük miktarda yağa rağmen, acıkmadan yemek yeme eğiliminde olduğu görülmektedir. Kan glukoz düzeyinin azalması ve serbest yağ asidi düzeyinin artması sonucunda ortaya çıkan açlık hissi esnasında, gıdaların tadı ne olursa olsun, sadece enerji ihtiyacını karşılamak için ihtiyaç halinde tüketilmesi durumu homeostatik açlık olarak tanımlanmaktadır. Hedonik açlık durumu ise homeostatik olmayan açlık durumudur. Bu çalışma nitel araştırma yöntemlerinden biri olan betimsel derleme (tarama) yöntemi ile araştırılmıştır. Nitel araştırma tekniklerinden içerik analizi tekniği kullanılarak toplanan veriler analiz edilmiştir. Çalışmanın amacına ve sınırlılıklarına bağlı kalınarak oluşturulan anahtar kelimeler doğrultusunda hangi eserlere ulaşılabileceğine karar verilmiştir. Bu çalışmanın amacı hedonik açlık ve mental sağlık arasında ki ilişkinin varlığını araştırmaktır. Böylece konuya ilgi duyan ve araştırma yapacak akademisyenlere genel bir bilgi sunarak ileride yapılacak araştırmalara ışık tutmaya çalışacaktır. Bununla birlikte alan yazın taramırken hangi çalışmaların dikkate alınacağı ve hangilerinin eleneceği belirlenmiştir. Gıdanın tadına, kokusuna ve diğer duyuşsal özelliklerine bağlı olarak artan iştah ilişkilidir ve biyolojik ihtiyaç olmaksızın yemek yeme eyleminden zevk alma durumu olarak tanımlanmaktadır. Sağlığın korunması için, sağlık üzerinde etkili olan ve sağlığı bozan faktörlerin bilinmesi gereklidir. Sonuç olarak özellikle yaş, cinsiyet gibi bireye özgü farklılıklar ve besin alımına yönelme isteği olması bireylerin hedonik açlık durumlarını etkilemektedir. Bu bağlamda hedonik açlığa yol açan faktörlerin belirlenmesiyle birlikte bireylere özgü beslenme programı planlanarak, bireylerin beslenme alışkanlıklarının iyileştirilmesine ve obezitenin tedavi edilmesi hem de önlenmesine yönelik başarının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hedonik açlık, Homeostatik açlık, Mental sağlık.

Giriş**Homeostatik Açlık**

Homeostatik açlık, fizyolojik olarak vücudun enerji ihtiyacını karşılayabilecek yeterli gıdayı alamadığında ortaya çıkar. Vücudun yeteri kadar besin alamadığı durumlarda ise enerji ihtiyacı depolardan karşılanır. Bu duruma homeostatik açlık denir. Açlık sırasında, metabolizmanın glukoz ihtiyacı, karaciğerdeki glikojen rezervlerinin yıkımı (glikojenoliz) ve çeşitli kaynaklardan glukoz sentezi (glukoneogenez) ile sağlanır. Emilim sonrası glukoz ve amino asitler gibi besin ögesi artışı ve insülin seviyeleri bir sonraki öğüne kadar tokluğu korumaktadır. Doyma ve tokluk kavramları birbirinden farklıdır ve ayırt edici özellikleri olduğundan karıştırılmamalıdır. Doyma kavramı yeme durumunun sonlandırılması iken tokluk kavramı yemek yemeyi bıraktıktan sonra açlık hissini yeniden ortaya çıkıdığı süreyi tanımlar (Çoşkun, 2021; Espel, 2018; Gündüz, 2020).

Hedonik Açlık

Günümüzde insanların ilgisini çeken, lezzet düzeyi yüksek besinlere ulaşımın kolaylığı, sadece açlık durumunda ve enerji gereksiniminin karşılanmasında değil çoğu zaman tokluk durumunda da insanların besin tüketiminin artmasına neden olmaktadır. Besinlerin kokusunun duyulması, tüketen kişilerin görülmesi veya direkt besini görme, dış ve çevresel etmenler, duyu durumları gibi tetikleyiciler de hedonik açlık ve hedonik beslenme eğilimini artırmaktadır (Gündüz, 2020). Beslenme her ne kadar fizyolojik bir süreç olsa bile, açlık durumu yaşanmadan da psikolojik temelli dürtü olarak süre gelebilmektedir. Hedonik açlık iki durum ile ortaya çıkabilmektedir. İlki, enerji gereksiniminin duyulmadığı durum, ikincisi ise bulunulan alanda birçok ilgi çekici

besinin yer almasıdır. Alanda bulunan ilgi çekici besinler gizli potansiyelleri uyurabilmektedir. Bu gizli potansiyeller; beğenme durumu, isteme durumu veya her ikisi şeklinde görülmektedir. Özendirme güdüsünü ortaya çıkaran “isteme” ve haz tecrübesini ifade eden “beğenme” olguları birbirinden ayrı nörotransmitterlerden etkilenebilmektedir. Besinlerin kokusunu alma, besin olan alanlarda bulunma durumunda tetiklenen fazla yeme dürtüsü, obez, şişman ve hafif şişman bireylerde normal, zayıf bireylere göre daha fazla görülmektedir. Birçok çalışmada kişilerin hedonik açlıktan, homeostatik açlığa göre daha fazla etkilendiği sonucuna varılmıştır. Bu durumun kişilerde kilo artışına neden olduğu düşünülmektedir (Çoşkun, 2021). Besinlere ulaşılabilirliği artıran bireylerde besin alımı artmaktadır. Bireylerin yöneldiği lezzetli besin sayısındaki artış, ulaşabilecekleri alanların giderek çoğalması, paketlenmiş gıdanın ücretinin alım gücüyle paralellik göstermesi bireyleri alınması gereken günlük enerji miktarından fazlasına sürüklemektedir. Hedonik açlık durumunu tetikleyen durumlar birçok faktörde farklılık gösterebilir. Yaş, cinsiyet, uyku, menstrüel döngü gibi durumlar hedonik beslenmeyi etkileyen faktörlerden bazılarıdır. Şarahman ve Akçil Ok'nun çalışması (2019; 71-82) 315 yetişkin birey ile yapılmıştır. Çalışmanın amacı hedonik açlık durumunu tetikleyen etmenleri tespit etmektir. Çalışmanın gerçekleştirildiği yerin sosyoekonomik durumu ön planda tutulmuştur. Besin ulaşılabilirliği durumunun genç erişkinlerde, erişkin bireylere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Çalışmada fizyolojik durumda genç erişkinlerin, erişkinlere göre besinlere daha fazla ilgi duyduğu görülmüştür. Dürtü durumuna bakıldığında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Çalışmada birçok ölçek kullanılarak sonuçların kesinliği amaçlanmıştır.

Sonuçlar hedonik beslenme durumunun besinlerin hangi sıklıkta, nerede, hangi zaman aralığında tüketildiğini etkilediğini göstermektedir. Çalışmada birçok birey fizyolojik açlık durumu yaşamadığı zamanlarda bile iç güdüsel olarak yemek yeme durumu yaşamaktadır ve gıda alımını gerçekleştirir. Yemekten hemen sonra hedonik açlık durumu ile tatlı tüketilmesi diyabet ve obezite gibi hastalıkların oluşum riskini artırmaktadır. Kişinin besine aşırı duyarlı olması, bireysel farklılıklar, dürtüler gibi olguların hedonik açlık durumuna etkisinin olduğu düşünülmektedir. Çalışma sonucunda günümüzde gıda tüketimi yalnızca besin öğelerine ve enerjiye ihtiyaç durumundan kaynaklı değil, ulaşılabilirliği yüksek besinler gereksinimden fazla enerji durumu olduğu tespit edilmiştir (Şarahman, 2019). Solak'ın yaptığı çalışmada (2020; 11-18) katılımcıların çoğunun duygu durumunun iyi olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan yetişkinlerin yaşları arttıkça hedonik beslenme durumunun ve olumsuz duygu durumunun da arttığı tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin hayat tarzlarına bakıldığında yüksek oranda yağlı ve şekerli besin tükettikleri görülmüştür. Hayat tarzı, duygusal durumlar ve beslenme durumuna bakıldığında çalışmaya katılan bireylerin hedonik beslenmeye yatkınlığının fazla olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada genç erişkinlerdeki hedonik açlık durumu psikolojik etmenlerle ilişkilendirildiğinde kadınların erkeklere göre daha çok etkilendiği görülmüştür (Solak, 2020). Kalori açığı olmadan tüketilen besinlerden hoşlanma gayesi, dürtüleri ve yeme isteğini göstermektedir. Besinlerin lezzet fazlalığı, fizyolojik açıdan iştahta artış ve enerji yoksunluğu ile bağdaşmayan yeme dürtüsünü tetiklemektedir. Hayvanlar ile yapılan çalışmalarda besinlerin lezzetli olması beyinin ödül sisteminin aktifleşmesini sağlamaktadır. Beynin hedonik açlığı tetikleyen kısımları duygusal ve bilişsel bölgeler olarak isimlendirilmektedir. Birçok besinin ödül olarak algılanabilmesi ve tüketilebilmesi için metabolik durum ve duygu durum gibi faktörler önemlidir. İsteme ve beğenme gibi oluşumlar istemsiz veya bilinçli bir yön olarak varsayılmaktadır (Bülbül, 2021). Yılmaz ve Saka'nın yaptığı çalışmada (2019) uzun süreli yüksek şiddette egzersiz yapan bireylerin hedonik açlık durumları incelenmiştir. Çalışma sonucunda yüksek şiddette egzersiz yapan bireylerin hedonik açlık durumlarında anlamlı bir artış olmadığı tespit edilmiştir. Egzersiz sonrasında bireylerin daha az şekerli ve yağlı gıdalara yöneldiği görülmüştür (Yılmaz, 2019).

Yöntem

Bu çalışmada hedonik açlık ve mental sağlık arasındaki bağlantıya ilişkin hakemli Türkçe ve İngilizce literatürü incelemek amacıyla nitel araştırma tekniklerinden içerik analizi tekniği kullanılarak toplanan veriler analiz edilmiştir. Değerlendirmeye alınan çalışmalar, 2008-2024 yılları arasında PubMed, Web of Science (WoS), Science Direct, Scopus ve Google scholar elektronik akademik veri tabanları ve Google arama motoru üzerinden tam metinli Türkçe ve İngilizce dilde yayımlanmış makale ve raporları içermektedir. Literatür tarama süreci, "hedonik açlık", "mental sağlık", "Homeostatik açlık" Türkçe anahtar sözcükler ve bunların İngilizce dilde karşılıkları olan "Hedonic hunger", "mental health", "Homeostatic hunger" anahtar sözcükleri kullanılarak, tam metnine ulaşılabilen makale ve raporların incelenmesi yoluyla gerçekleştirilmiştir (Özer, 2020).

Hedonik Açlığı Etkileyen Faktörler

Yaş

İnsanlar yaşlandıkça fiziksel işlevleri ve ruh halindeki dalgalanmalar geriler, tat alma ve koku alma gibi birçok işlevi kaybetmeye başlar. Yaşın ilerlemesi iştahta azalmaya ve besinlere ilgide düşüşe sebep olur. Haz duyma durumu, hedonik açlık durumuyla paralellik göstererek azalır.

Halaza'nın yaptığı çalışmada (2022) açlık düzeylerinin yaşla birlikte azaldığı gözlemlendi. Araştırmaya katılan yaşlıların gençlere göre besinlerden daha az etkilendikleri görülmüş ve yaşlıların yemekten daha çabuk doyduğu, buna karşın gençlerin daha çok yemek yediği gözlemlenmiştir. Yaşlılarda zayıf gıda alımının, anoreksiya olarak bilinen gıda alımının azalmasına yol açtığı bulunmuştur (Halaza, 2022). Bir çalışmada, açlık ve iştahın yaş gruplarına göre değiştiği bulunmuştur. 20'li ila 30'lu yaşlarındaki insanlar, 41 ila 60'lı yaşlarındaki insanlara göre diyetlerinden daha az memnun olsa da gençlerin diyet alım tahminleri yaşlı insanlara göre daha yüksektir. Bu, yaşlılık anoreksisi adı verilen bir duruma bağlı olarak gıda alımının azalmasına yol açar. Yaşlılarda iştah ve tat kaybı, gıda alımının azalmasına ve periferik tokluk sinyal aktivitesinin artmasına neden olmaktadır (Şarahman, 2019).

Uyku

Hayzaran'ın yaptığı çalışmada (2018) üniversite öğrencilerinin uyku saatlerinin ve sürelerinin hedonik açlık durumuna etkisi olduğu görülmüştür. Uyku süresi kısa olan bireylerin besin uyaranlarına karşı daha hassas oldukları tespit edilmiştir (Hayzaran, 2018). Uykusuzluk ve hedonik açlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya normal kilolu yirmi erkek katılmıştır. Kişilerin bir gecelik uyuma durumu ve bir gecelik uykusuz kalma durumu incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, uykusuzluğun, hedonik açlığı arttırdığı görülmüştür (Gündüz, 2020). Şarahman'ın yaptığı çalışmada (2019) hedonik açlığı olan bireylerin uyku saatlerinin düzensizliğinin hedonik açlığı olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin %5,1'inin hemen hemen her gece kalkıp atıştırmalık tükettiği tespit edilmiştir (Şarahman, 2019).

Dürtüsellik

Günümüzde hazır, ilgi duyulabilecek ve lezzetli, kalorisi yüksek yiyeceklerle ulaşmak oldukça kolay hale geldi ve bazı insanların bu durumdan bu kadar kolay etkilenmesinin nedeni dürtüsellik olabilmektedir. Dürtüsel insanlar, güçlü bir zevk ve ödül arzusuna sahiptir. Obezite ve dürtüsellik üzerine yapılan araştırmalar, yüksek dürtüsellik düzeylerinin aşırı yemeyi ve kilo alımını etkilediğini ve bu bireylerin yeme davranışlarını kontrol edemediklerini ve yüksek enerjili yiyeceklerle direnemediklerini gözlemlemiştir. Düşünmeden hareket etme, sınır koymada zorluk ve yetersizlik doyum geciktirmenin obezite gelişimine katkıda bulunan faktörler olduğu düşünülmekte olup, hazır bulunan ve tüketilen "fast food" gıdalara yönelik eğilimi güçlendirebilir. Bazı araştırmalar, dürtüsel insanların dopaminerjik ödül yollarından yoksun olduğunu ve bu durumu telafi etmek için yüksek kalorili yiyeceklerden oluşan yeme davranışları sergilediğini göstermiştir ve yüksek düzeyde hedonik açlığa sahip kişilerin daha yüksek dürtüsellik seviyelerine ve yiyecek alımı için güçlü motivasyona sahip olduklarını bulmuştur (Şarahman, 2019).

Mental Sağlık ve Beslenme Arasında İlişki

Aşırı vücut ağırlığı günümüzde kesinlikle önemli bir sosyal sorundur. Dünya çapında 0,7 milyarın fazla insan obezdir; bu, toplam nüfusun yaklaşık %30'udur ve obeziteye bağlı ölümlerin sayısı sürekli artmaktadır (Parker, 2014). Gittikçe daha fazla işlenmiş, yüksek enerjili ve besin değeri düşük gıdaları tüketiyoruz. Aşırı kilo ve obezite ile birlikte besin eksikliği (kantitatif yetersiz beslenme) sorunlarıyla karşı karşıya kalıyoruz (Opie, 2017). Tüketilen kalori miktarı artmasına rağmen, sinir sistemimizin düzgün işleyişinde önemli rol oynayan B vitaminleri, çinko ve magnezyum gibi mikro ve makro elementlerin önerilen değerlerini almıyoruz. Ayrıca lif ve besin açısından zengin sebze ve tahıl ürünlerini tavsiye edilenden daha az tüketiyoruz (Parker, 2014; Opie, 2017). Bunların yanı sıra kötü beslenme düzenine sigara içmenin, sınırlı fiziksel aktivitenin ve zararlı alkol tüketiminin eklenmesi, sağlığı ve depresyon da dahil olmak üzere zihinsel bozuklukların gelişimini olumsuz yönde etkiler (Berk, 2013). Psikiyatrik bozuklukların gelişiminde rol oynadığı düşünülen antioksidan sistem burada önemlidir ve sistemin düzgün işleyişi, aldığımız besinlerdeki antioksidan kapasitenin varlığına bağlıdır. (Diniz, 2018) Ayrıca plastisite ve nörodejeneratif süreçlerde rol oynayan beyin kaynaklı nörotrofik faktörün (BDNF) konsantrasyonu besinlere bağlıdır (Guimarães, 2008). Bulgular, sağlıklı beslenme düzeniyle depresyon ve intihar vakalarının azaldığını gösteriyor (Lai, 2014; Akter, 2011). Depresyon tedavisinin bir şekli olarak diyet değişikliğinin etkinliğini değerlendiren randomize çalışmalar ortaya çıkıyor (Jacka, 2017). Seçici gıda takviyesi psikiyatrik bozuklukların tedavisinde faydalı olabilir. Bunlar arasında S-adenosilmetiyonin, N-asetilsistein, çinko gibi bileşikler ve folik asit dahil B vitaminleri ve D vitamini gibi bileşiklerden bahsedilmektedir. Ayrıca omega-3 doymamış yağ asitlerinin çok çeşitli etkileri vardır. Reseptör bozunmasını ve sentezini etkileyerek sinaptogeneze katılırlar. Antiinflamatuar etkiye sahiptirler ve apoptozu engellerler. Hücre zarı fonksiyonunu, BDNF etkisini ve nörotransmitter geri alımını etkilerler (Mischoulon, 2013). S-adenosilmetiyonin (SAM), metilasyon süreçlerinde anahtar rol oynayan, adenozin ve metioninden oluşan bir bileşiktir. Çalışmaların sonuçları antidepresan etkilerini göstermektedir (Sarris, 2014). N-asetilsistein kullanımı şizofreni, bipolar afektif bozukluk veya trikotillomanide tedavinin etkinliğini etkilemiştir. Antiinflamatuar, antioksidan ve nöroprotektif etkilere sahiptir (Berk, 2013). Çinko eksikliği ise depresif belirtilerin şiddetiyle ilişkilendiriliyor ve antidepresanlarla birlikte çinko takviyesi ruh halinin dengelenmesinde rol oynuyor. Çinko, sitokin aktivitesini modüle eder ve beyinden türetilen nörotrofik faktör düzeylerini etkileyerek nörojenezis etkiler (Lai, 2012). B vitaminleri sinir dokusunun düzgün işleyişinde rol oynar. Folik asit (B9 vitamini) eksikliği depresif semptomlarla ilişkilendirilmiştir ve antidepresanlara vasat yanıt veren kişilerde saptanmıştır (Fava, 2009). Düşük D vitamini düzeyleri daha yüksek şizofreni ve depresyon riskiyle ilişkilendirildi (Eyles, 2013). 3 ay süreyle D vitamini takviyesinin (1 ay boyunca 4.000 IU/gün ve 2 ay boyunca 2.000 IU/gün) depresyonun şiddetini, sinirlilik, yorgunluk, ruh hali değişimleri, uyku güçlüğü, halsizlik, ve depresyon tanısı alan ergenlerde konsantrasyon olma yeteneği. Bu etki hayvan modelleri üzerinde yapılan çalışmalarla desteklenmektedir; D vitamini sinapsların plastisitesine katkıda bulunur, nöroprotektif etkiye sahiptir, sinir

büyüme faktörü (NGF) gibi nörotrofik faktörlerin üretimini destekler ve dopaminerjik sistemin fonksiyonunu düzenler. (Brouwer-Brolsma, 2016).

Tartışma

İnsanlar yeme davranışlarını sadece fizyolojik enerji ihtiyacını karşılamak için değil, aynı zamanda lezzetli yiyecekler tüketerek haz duygusunu da tatmin etmek için gerçekleştirirler. Beslenme ve ruh sağlığı da birbiriyle ilişkilidir. Bireylerin beslenmesi zihinsel durumlarını etkileyebilmektedir. Ancak kişinin zihinsel durumu da beslenmeyi etkilemektedir. Ruh sağlığı sürekliliği ve hedonik açlık arasındaki ilişkiyi incelemek için 387 kişi ile yapılan bir çalışmada ruh sağlığı sürekliliği azaldıkça hedonik açlık arttığı görülmüştür. Düzenli Fiziksel aktivite yapan bireylerde ruh sağlığının sürekliliğinin daha yüksek olduğu belirlendi (Arslan, 2023). Stres ve depresyon ve anksiyete gibi diğer olumsuz duygular, besin alımının hem azalmasına hem de artmasına neden olabilmektedir. Her geçen gün giderek artan çalışmalar, mental sağlığın besin alımını etkilediğini ve obeziteyi tetiklediğini bize göstermektedir (Kontinen, 2020). Duygu durum bozuklukları ile hedonik açlık arasındaki ilişkiyi incelemek için 2598 kişi üzerinde yapılan çalışmada genel kaygı ve obsesif-kompulsif semptomlardaki artışlar ve anhedonideki azalmalar, hedonik açlıktaki artışlara neden olmaktadır. Bu da bize duygu durumu ve hedonik açlık arasında ilişki olduğunu göstermektedir. (Mason, 2020).

Sezgisel Yeme Ölçeği-2 (SYÖ), Besin Gücü Ölçeği (BGÖ) ve Aşırı Besin İsteği Ölçeği (ABİS) kullanılarak 322 yetişkin birey üzerinde yürütülmüş başka bir çalışmada sezgisel yeme davranışının, hedonik açlığın ve aşırı besin isteğinin azaltılmasında bir seçenek olup, obezitenin hem tedavisi hem de önlenmesi için diyetsetel yaklaşıma ek olarak yeni bir fikir verebileceği sonucuna varılmıştır (Karakas, 2021). Hedonik açlık ile yeme davranış bozuklukları arasında ilişki olduğu ve obez bireylerin hedonik açlık ve yeme davranış bozuklukları açısından normal vücut ağırlığına sahip bireylere göre daha riskli olduğu sonucuna varılmıştır (Ayyıldız, 2021).

Sonuç

Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını yalnızca hastalığın olmayışı değil aynı zamanda tam bir sosyal, fiziksel ve zihinsel refah iyi olma durumu olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma bakıldığında görülmektedir ki sağlık çok boyutlu olarak tanımlanmakta ve refah kavramına odaklanmaktadır. İyi zihinsel sağlığın tam bir iyilik hali için bir gereklilik olduğu rapor edilmiştir (Ower, 2018). Literatür taramasına bakıldığında ruh sağlığı iyilik durumu azaldığında hedonik açlığın arttığını görmekteyiz. Günümüzde, gıda alımı sadece enerji ve besin ihtiyaçları ile ilgili değil, aynı zamanda çevresel besinlerin mevcudiyetine bağlı olarak enerji açısından zengin gıdaların tüm ortamlarda hazır bulunması ile de ilgilidir. Algılanan tat ve koku en önemli kriterlerdir. Algısal değişikliklere neden olarak gıda alımını etkileyen durumlar serbestçe seçilebilir. Hedonik yapılar, vücut ağırlığını kontrol etmede çevresel koşullara uyum sağlamak için homeostatik yapılarla etkileşime girer. Bu etkileşimlerin çoğu bilinç dışında meydana geldiğinden, gıda açısından zengin ortamlar, bilişsel eksiklikleri zorlaştırarak, obezitenin tedavisi ve önlenmesi için alta yatan etkileşim mekanizmalarını karmaşık hale getirir. Obezite mekanizmalarını anlamak, modern obez yaşam tarzlarını dengelemeye yardımcı olabilir. Pek çok insan

hedonik açlık yaşar, ancak diğerleri çevresel uyaranlara çok daha duyarlıdır. Alımda yaş, uyku, egzersiz gibi genel alışkanlıklar, öğün sayısı, yeme alışkanlıkları, atıştırma gibi yeme durumları ve dürtüsellik etkilidir. Lezzetli gıdaların yer aldığı bir ortamın hedonik açlığın oluşmasına zemin hazırlaması ve bu gıdaları 'psikolojik olarak ulaşılabilir' kılan kültürel normlar, obezite salgınının artmasına neden olabilir ve beraberinde birçok hastalık yaratabilmektedir.

Öneriler

Obeziteyi tedavi etmek için kilo yönetimini sağlayarak ve tedavideki başarı artırılabilir. Hedonik açlığı tetikleyen faktörlerin belirlenmesi, beslenme programlarının bireysel olarak planlanması için daha iyi rehberlik sağlayacak, bireyin diyetini iyileştirecek, homeostaz ve hedonik açlık sinyallerini daha iyi anlayacak ve bilişsel davranışı etkileyecek ve terapötik obezite önleme ve tedavisinin başarısını artırmaya yardımcı olacaktır. Bu bağlamda bireylerin sosyalleşme ortamları ve lezzetli besinlerle beraber şekillenen beslenme tarzı hedonik açlığın ve obezitenin gelişmesine neden olmaktadır. Obeziteyi tetikleyen çevresel faktör maruziyetin azaltılması için hükümet yetkilileri tarafından önlemler alınmalıdır. Beslenme uzmanları ve diğer meslek dallarıyla multi disiplinler çalışıp halk eğitimlerinin artırılması ve daha çok bireye ulaşmayı amaçlamak gerekmektedir.

Beyannameler

Etik Onayı ve Katılım Onayı

Yürütmüş olduğum bu çalışma literatür taraması ve derlemedir. Herhangi bir katılımcı kitlesinden veri toplanmamıştır. Dolayısı ile üniversite etik komisyonundan izin gerektirmemektedir.

Yayın İzni

Yayın izni dergiye devredilmiştir.

Veri ve Materyallerin Mevcudiyeti

Çalışma alan yazının taranması ile oluşmuştur. Dolayısı ile herhangi bir veri kullanılmamıştır. Ancak talep edilmesi halinde taranan makaleler ibraz edilebilir.

Çıkar Çatışması

Hakemlik ve editörlük sürecinde çıkar çatışmasına mahal verecek herhangi bir durum söz konusu değildir.

Finansman

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde herhangi bir kuruluştan finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları

SÇS, makalenin konsept ve tasarımını oluşturmuştur ve süpervizyonu gerçekleştirmiştir. SÇS, literatür taraması, veri toplama, veri analizi, yorumlama ve kritik revizyon aşamalarını yürütmüştür.

Kaynaklar

Arslan, E., Yıldız, N. (2023). The Relationship of Mental Health Continuum with Hedonic Hunger and Dietary Habits in Adults. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (20), 452-466.

Akter, K., Lanza, EA., Martin, SA., Myronyuk, N., Rua M., Raffa, RB. (2011). Diyabet ve Alzheimer hastalığı: Paylaşılan patoloji ve tedavi? *J. Clin. Farmakol*, 71 :365-76.

Ayyıldız F, Ülker İ, Yıldırım H. (2021). Hedonik açlık ve yeme davranışı ilişkisinin farklı beden kütlelerine yansımaları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 49(2):9-17. 39.

Berk, M., Malhi, GS., Gray, LJ., Dean, OM. (2013). Nöropsikiyatride N-asetilsisteinin vaadi. *Trendler Pharmacol Sci*. 34 :167-77.

Bülbül, A., Doğuer, Ç. (2021). Yetişkinlerde hedonik açlık durumunun sosyal medya bağımlılığı ve obezite ile ilişkisinin araştırılması. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (16), 87-97.

Brouwer-Brolsma, EM., Dhonukshe-Rutten, RA., Wijngaarden, JP., Zwaluw, NL., Sohl, E. (2016). Düşük D vitamini durumu, Hollandalı yaşlı yetişkinlerde daha depresif belirtilerle ilişkilidir. *Eur J Nutr*. 55 :1525-34.

Berk, M., Williams, LJ., Jacka, FN., O'Neil, A., Pasco, JA., Moylan, A. (2013). Yani depresyon iltihaplı bir hastalıktır ama iltihap nereden geliyor? *BMC Med*. 11 : 200 .

Coşkunsu, S. (2021). Hedonik Açlık. *Artuklu International Journal of Health Sciences*, 1(1), 7-11.

Diniz, BS., Mendes-Silva, AP., Silva, LB., Bertola, L., Vieira, MC., Ferreira, JD. (2018). İleri yaşam depresyonunda oksidatif stres belirteçleri dengesizliği. *J Psikiyatr Arş*. 102 :29-33.

Eyles, DW., Burne, TH., McGrath, JJ. (2013). D vitamini, beyin gelişimi üzerindeki etkileri, yetişkinlerde beyin fonksiyonu ve düşük D vitamini düzeyleri ile nöropsikiyatrik hastalıklar arasındaki bağlantılar. *Ön Nöroendokrinol*. 34 :47-64.

Espel Huynh, H. M., Muratore, A. F., Lowe, M. R. (2018). A narrative review of the construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. *Obesity science & practice*, 4(3), 238-249.

Fava, M., Mischoulon, D. (2009). Depresyonda folat: etkinlik, güvenlik, formülasyonlardaki farklılıklar ve klinik sorunlar. *J Clin Psikiyatrisi*. 70 :12-7.

Gündüz, N., Akhalil, M., Sevgi, E. N. (2020). Hedonik Açlık. *İzmir Democracy University Health Sciences Journal*, 3(1), 80-96.

Guimarães, LR., Jacka, FN., Gama, CS., Berk, M., Leitão-Azevedo, CL., Belmonte de Abreu, MG. (2008). Hipokalorik diyetle şizofrenide beyin kaynaklı nörotrofik faktörün serum seviyeleri. *Prog Nöropsikofarmakol Biol Psikiyatri*. 32 :1595

Hayzaran, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin hedonik açlık durumlarının farklı ölçekler ile belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara-Türkiye.

Halaza, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinde hedonik açlık belirleyicilerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli-Türkiye

Solak, İ. (2020). *18-30 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Açlık ve Yeme Davranışında Etkili Psikolojik Faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul-Türkiye.

Jacka, FN., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M. (2017). Majör depresyonu olan yetişkinler için randomize kontrollü bir diyet iyileştirme çalışması ("SMILES" çalışması). *BMC Med.* 15:23 .

Karakaş HM, Saka M. (2021). Obez olan ve olmayan yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışının hedonik açlık ve aşırı besin isteği ile ilişkisinin belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi.* 6:53-69

Kontinen H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society.* 79(3):283-9

Lai, JS., Hiles, S., Bisquera, A., Hure, AJ., McEvoy, M., Attia, J. (2014). Toplumda yaşayan yetişkinlerde beslenme kalıpları ve depresyonun sistematik bir incelemesi ve meta-analizi. *Ben J Clin Nutr.* 99 :181-97.

Lai, J., Moxey, A., Nowak, G., Vashum, K., Bailey, K., McEvoy, M. (2012). Depresyonda çinko takviyesinin etkinliği: randomize kontrollü çalışmaların sistematik olarak gözden geçirilmesi. *J Etki Bozukluğu.* 136 :e31-9.

Mason TB, Dunton GF, Gearhardt AN, et al. (2020). Emotional disorder symptoms, anhedonia, and negative urgency as predictors of hedonic hunger in adolescents. *Eat Behav.* 36:101343

Mischoulon, D., Freeman, (2013) .Psikiyatride Omega-3 yağ asitleri. *Psikiyatr Kliniği Kuzey Am.* 36 :15-23.

Opie, RS., Itsiopoulos, C., Parletta, N., Sanchez-Villegas, A., Akbaraly, TN., Ruusunen, A. (2017). Depresyonun önlenmesi için diyet önerileri. *Nutr Neurosci.* 20 :161-71.

Ower, FK., Çelik, ND. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Curr Approaches Psychiatry.* 10(4):440-53.

Özer, A., Görgülü, Z. (2020). Planning and Writing a Scientific. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* Doi numarası: 10.17556/erziefd.819971

Parker, E., Goldman, J., Moshfegh, A. (2014). Amerika'nın beslenme raporu kartı: WWEIA, NHANES 2007-2010 Olağan besin ögesi alımlarının diyet referans alımlarıyla karşılaştırılması. *FASEB J.* 28 : 384.2 .

Sarris, J., Papakostas, GI., Vitolo, O., Fava, M., Mischoulon, D. (2014). S-adenosil metiyonin (SAME) majör depresyonda essitalopram ve plaseboya karşı RCT: yanıt moderatörleri olarak histamin ve karnitinin etkinliği ve etkileri. *J Etki Bozukluğu.* 164 :76-81.

Şarahman, C., Akçıl Ok, M. (2019). Erişkin bireylerin hedonik açlık durumları ile aşırı besin isteği, dürtüsellik ve benlik saygısı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi,* 2(2), 71-82

Yılmaz, C. S. (2019). Yetişkin profesyonel erkek futbolcuların hedonik açlık ve beslenme durumlarının belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara-Türkiye.