

Gıda ile daha sağlıklı bir ilişki kurmak

Yiyeceklerle sağlıklı bir ilişki fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlığımızı besler. Yemekle olan ilişkinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Sizce iyi mi?

Emin değil misiniz? Hızlıca bir kontrol edelim. Aşağıda, her bir satırdaki hangi ifadenin sizi daha iyi anlattığını seçin:

Sütun A	Sütun B
<input type="checkbox"/> Genelde acıktığımda yemek yerim	<input type="checkbox"/> Aç olmadığında yemek yeme eğilimindeyim ya da aç olsam bile yemek yemeyi engelliyorum
<input type="checkbox"/> Genellikle doyduğumda yemeyi bırakırım	<input type="checkbox"/> Doyduğumu hissettikten sonra yemeye ya da doycak kadar yememeye eğilimliyim
<input type="checkbox"/> Yemek yediğimde kendimi iyi hissediyorum	<input type="checkbox"/> Kendimi sık sık yediğim için ya da yediklerim nedeniyle eleştiririm
<input type="checkbox"/> Hoşuma gideni yerim ve yediklerimden zevk alırım	<input type="checkbox"/> Yediklerimi kısıtlıyorum ya da yemek yerken kontrolden çıktığımı hissediyorum
<input type="checkbox"/> Genellikle çeşitli besleyici yiyecekler yerim ve yeni yiyecekler denemekten zevk alırım	<input type="checkbox"/> Sadece belirli yiyecekleri yerim ve genellikle yeni yiyecekler denemeyi tercih etmem
<input type="checkbox"/> Başkalarıyla veya tek başıma yemek yerken kendimi rahat hissederim	<input type="checkbox"/> Yalnız ya da gizli yemeyi tercih ederim; başkalarıyla birlikte yemekten kaçınma eğilimindeyim
<input type="checkbox"/> Kalorisi yüksek ve besin değeri düşük yiyecekleri ölçülü yeme eğilimindeyim	<input type="checkbox"/> Kalorisi yüksek ve besin değeri düşük yiyecekleri "kötü" olarak görürüm ve onları yersem kendim hakkında kötü hissederim
<input type="checkbox"/> Özel günlerde çok fazla yiyebilirim, bunu sorun etmiyorum	<input type="checkbox"/> Yemek yerken veya yedikten sonra suçluluk, utanç veya mahcubiyet hissederim
<input type="checkbox"/> Üzgün, kızgın, stresli, sıkılmış veya yalnız olduğumda kendimi daha iyi hissetmenin yemek yemeyi veya içmeyi içermeyen yollarını bulurum	<input type="checkbox"/> Üzgün, kızgın, stresli, sıkılmış veya yalnız olduğumda kendimi rahatlatmak veya sakinleştirmek için yerim ve/veya içerim.
<input type="checkbox"/> Genelde kendim ve nasıl görüdüğüm hakkında iyi hissederim	<input type="checkbox"/> Kilom ve nasıl görüdüğüm hakkında çok endişelenirim ve sık sık diyet yapmaya çalışırım
<input type="checkbox"/> Genellikle besleyici yiyecekler yerim, vücudumu hareket ettiririm ve yeterince uyurum	<input type="checkbox"/> Yorgunluk, baş dönmesi, sindirim sorunları ve/veya diğer fiziksel rahatsızlıklar yaşarım

Sağlıklı bir ilişki neye benzer?

Sütun A'daki tüm ifadeler, gıda ile sağlıklı bir ilişkinin işaretleridir. Yemek yemek bedenlerini ve zihinsel sağlıklarını zenginleştirir. Ayrıca yemek konusunda da dengeli bir yaklaşımı vardır. Bazen çok fazla veya çok az yiyebileceklerini bildikleri için rahattırlar; genellikle açlıklarına, iştahlarına ve beslenme ihtiyaçlarına göre yemek yerler.

Ancak, birçok insan gibiyse, Sütun B'deki ifadelerden en az birkaçının size tanıdık gelme ihtimali vardır. Ve muhtemelen zaten tahmin ettiğiniz gibi, B Sütunundaki tüm ifadeler yemekle olan ilişkinizin geliştirilebileceğine dair işaretlerdir.

İlişkinizin değerlendirilmesi

Yiyeceklerle olan ilişkinizi daha iyi anlamak için potansiyel kalıpları ortaya çıkarmak amacıyla bir veya iki hafta boyunca günlük tutabilirsiniz. Her yemek yediğinizde veya acıktığınızda not alın:

- Nerede olduğunuzu ve ne yaptığınızı
- O anda nasıl hissettiğinizi ve nedenini
- Ne yediğinizi veya neden yemediğinizi
- Sonrasında nasıl hissettiğinizi

Bu alıştırmayı yalnızca yemekle olan ilişkinizi objektif olarak gözden geçirmenin bir yolu olarak kullanın. Tetikleyicileri öğrendikten sonra, davranışınızı değiştirmek daha kolay olma eğilimindedir. Örneğin, bunları keşfederseniz:

- **Duygularınızı yatıştırmak için yemek yeme eğilimindedesiniz.** Bir dahaki sefere, duygularınıza yenik düştüğünüzde yapabileceğiniz diğer şeyleri düşünün; yürüyüşe çıkmak, bir arkadaşınıza mesaj atmak, birkaç derin nefes almak gibi. Ayrıca o anki ve uzun vadedeki stresinizi azaltmanın yollarını da düşünün.
- **O kadar meşgulsünüz ki gün boyunca öğün atlıyorsunuz** ve genellikle yorgun ve huysuz hissediyorsunuz. Besleyici yemekleri ve atıştırmalıkları önceden hazırlamayı veya satın almayı düşünün, böylece elinizin altında olur.
- **Aç olmadığınızda, TV izlemek gibi pasif bir aktivite yaparken** can sıkıntısından veya alışkanlıktan dolayı düşünmeden yemek yiyorsunuz. Bir dahaki sefere yapacak bir şey aradığınızda, yemek yemek yerine hoşunuza giden başka bir etkinlik yapın. TV izlerken bir şeyler atıştırmak istiyorsanız yanınızda cips veya bir kase dondurma getirmekten kaçının. Bunun yerine, kendinize bir porsiyon alın ve tabağınızı tekrar doldurmayın.
- **Belirli durumlarda** belirli bir şekilde yemeniz veya yememeniz için baskı hissediyorsunuz. Bir dahaki sefere arkadaş grubunuzla ya da ailenizle bir araya geldiğinizde, kendi ihtiyaçlarınıza odaklanmak ve bu ihtiyaçlarınıza saygı duymak için elinizden geleni yapın. Belki de bu gelmeden önce yemek yemek, kibarca hayır teşekkür ederim demek ya da yemeği bölüşmek anlamına geliyordur. Bu, aynı zamanda bu tür durumlarda geçirdiğiniz zamanı sınırlamak anlamına da gelebilir.

Bunlar yalnızca birkaç örnektir. Çocuklar ve ergenler de dahil olmak üzere birçok insanın gıda ile ilişkilerinde bazı gerilimler vardır. Yeterli yiyeceğe erişimleri olduğunu varsayarsak, genellikle kısıtlama veya tıkinmayı içerir, örneğin:

- Sinirli, stresli, üzgün, yalnız veya başka zor zamanlarda sizi yatıştırması veya rahatlatması için yiyeceklere güvenmek.
- Kendinizi, sürekli kilo alıp verdiğiniz ve/veya moda diyetlere veya egzersiz rejimlerine sokmak. Bunlar genellikle kilo vermek veya kas kütlesi kazanmak veya bir şekilde fiziğinizi dönüştürmek için "hızlı düzeltmeler" olarak kullanılır.
- Fiziksel aktivitenizi veya eylemlerinizi yiyebileceğiniz veya yiyemeyeceğiniz şeylere bağlayan bir ödül/ceza sistemi oluşturmak.
- Yiyecekleri "iyi" veya "kötü" olarak ayırmak ve "kötü" bir yiyecek yediğinizde utanmak veya kötü hissetmek.
- Yeni yiyecekler denemek istememek; sadece belirli yiyecekleri yemek.

Tüm bu davranışlar genel olarak "düzensiz yeme" olarak tanımlanabilir. Ayrıca yeme bozukluklarının belirtileri de olabilirler.

Bakıcılara yönelik ipuçları

Ebeveynler ve bakıcılar, özellikle bir çocuk veya ergen ne yiyip yemeyeceği konusunda özellikle seçici görünüyorsa, çocuklarının yeterli yiyecek ve besin alıp almadığı konusunda endişelenirler.

İlk olarak, çocuğunuzun gelişim aşamasını düşünün. Örneğin, yeni yürümeye başlayan çocukların özellikle seçici olmaları doğaldır, ancak olgunlaştıkça bundan kurtulma eğilimindedir. Araştırmalar, bu aşamada seçici yemenin genellikle uzun vadeli sağlık etkileri olmadığını göstermiştir.¹ Çocuk büyüyor ve olgunlaşıyorsa, iyi olma ihtimali vardır.

Benzer şekilde, ergenlik çağındaki bir çocuk veya genç, olgunlaşmanın doğal bir parçası olarak bağımsızlığını ortaya koymaya çalışıyor olabilir. Ayrıca, vücutlarının geliştikçe geçirdiği değişikliklere de cevap veriyor olabilirler.

Karar verme süreçlerini neyin etkileyebileceğini de göz önünde bulundurun:

- Siz veya bir başkası tarafından belirli yiyecekleri yemeleri veya yememeleri konusunda baskı altında hissetmiş olabilirler mi?
- Belki de çocuğunuz yavaş yiyor ve daha hızlı bitirmesi için baskı hissediyordur?
- Yemek için oturduğunuzda gerçekten acıkmış oluyorlar mı? Atıştırmalıkları yemek saatlerinden önce kesmeyi veya atıştırmalıklarının bir parçası olarak onlara yemek vermeyi düşünün.
- İyi davranışları için yiyecek ödülleri alıyorlar mı? Eğer öyleyse, çocuğunuz ödülleri iyilik ile ve diğer yiyecekleri kötülük ile ilişkilendirmeye başlayabilir.
- Düzenli yemek saatleriniz var mı? Bu yemek saatleri genellikle eğlenceli mi olur yoksa stresli mi olur? Değilse, bir rutin oluşturmayı ve/veya bu saatleri dört gözle beklenecek ve keyif alınacak bir şey haline getirmenin yollarını düşünün.
- Yüksek bir koku alma duyusuna sahipler mi veya belirli dokuları veya tatları sevmiyorlar mı? Eğer öyleyse, bu yiyecekleri daha küçük dozlarda veya başka şekillerde vermeyi veya benzer besin değerlerine sahip başka yiyecekler sunmayı düşünün.
- Boğulmak veya yeni şeyler denemek gibi bir şeyden korkuyorlar mı?

Her halükarda, izlenmesi gereken basit bir kılavuz, eğer çocuk veya ergen aktif ve büyüyorsa, muhtemelen yemek için yeterince besleyici yiyecekler alıyorlardır.²

Durum böyle değilse, yeme bozukluğu gibi altta yatan bir tıbbi veya zihinsel sağlık sorunu olabilir. Bir akıl sağlığı veya tıp uzmanına danışın.

Yeme bozuklukları

Yeme bozuklukları, küresel olarak kadınların tahminen %8'ini ve erkeklerin %2'sini etkilemektedir ve genellikle teşhis edilmedikleri veya yanlış teşhis edildikleri için olasılıkla bu oran daha yüksektir.³ Yeme bozukluğu olan 20 kişiden 1'i komplikasyonlar veya intihar sonucu ölüyor.⁴

Yeme bozuklukları genellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde ortaya çıksa da, çok küçük çocuklar da dâhil olmak üzere her yaşta ortaya çıkabilir. Uyarı işaretleri şunlardır:

- Diyet yapmak veya yemek ve egzersiz konusunda katı kurallara uymak
- Büyüme ve gelişme geriliği
- Çok hızlı yemek yemek, yiyecekleri küçük parçalara ayırmak ve çok yavaş yemek, ne kadar yediği konusunda yalan söylemek veya başkalarıyla yemek yemekten kaçınmak gibi düzensiz yeme alışkanlıkları
- İşte, okulda, sporda veya diğer aktivitelerde performans düşüşü
- İlişkilerde ve sosyal yaşamda sorunlar
- Depresyon, anksiyete, intihar düşüncesi, düşük benlik saygısı, mükemmeliyetçilik dâhil olmak üzere ruh sağlığı bozuklukları veya semptomları
- Diğerlerinin yanı sıra kalp problemleri, kemik kaybı, diyabet, hipertansiyon, kronik yorgunluk, sindirim sistemiyle ilgili sorunlar gibi ilişkili tıbbi durumlar ve/veya sağlık komplikasyonları
- Alkol ve madde kullanım bozuklukları

Ve genel olarak akıl hastalıkları gibi, yeme bozuklukları da ayrımcılık yapmaz. Yeme bozukluğu olan insanlar her kökenden gelebilir. Ayrıca her boyutta ve şekilde gelirler; yeme bozukluğu ile yaşayan bir kişi kilo alabilir, kilo verebilir veya fiziksel olarak, bozukluk gelişmeden önceki gibi görünebilir. Bazı insanlarda, aynı anda veya birinden diğerine geçiş de dâhil olmak üzere yeme bozukluğundan daha fazlası vardır.

Yaygın yeme bozuklukları şunları içerir:

- **Anoreksiya nervoza**, kişinin kilo almaktan yoğun bir şekilde korktuğu ve gıda alımını ciddi şekilde sınırlayarak, aşırı egzersiz yaparak veya her ikisini birden yaparak kilosunu kontrol etmeye çalıştığı durumdur.
- **Tıkınırcasına yeme bozukluğu**, kişinin aşırı derecede yemek yemesi ve kendini kontrolden çıkmış hissetmesidir. Bunu genellikle gizlice yaparlar ve bu konuda utanç ve mahcubiyet hissederler.
- **Bulimia nervozada** kişi tıkınırcasına yemek yer, ardından yediklerini ciddi şekilde sınırlar ve/veya kilo almamak için kusma, müshil kullanma veya aşırı egzersiz gibi sert önlemler alır.
- **Kaçıngan kısıtlayıcı gıda alım bozukluğu (ARFID):** Kişi 1.) yemek yemeye ilgi duymaz, 2.) doku, görünüm, renk veya kokuya dayalı olarak gıdalardan kaçınır ve/veya 3.) yerse olacak şeylerden endişe eder; boğulma, kusma veya kabızlıktan korkma gibi.

Yeme bozukluğundan kurtulmak zordur; haftalar, aylar ya da bazı durumlarda yıllar sürebilir. Ancak bu mümkündür ve birçok insan, özellikle erken müdahale ile bunu başarmaktadır. Bu kısa **tarama aracını**, sizin veya bakımınızdaki birinin yeme bozukluğu ile mücadele edip etmediğini anlamak için kullanabilirsiniz. Ayrıca profesyonel yardım almayı da düşünün.

¹ University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

² NHS. **Fussy eaters.** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

³ The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Erişim tarihi: 28 Kasım 2023.

⁴ National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Erişim tarihi: 28 Kasım 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Erişim tarihi: 28 Kasım 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Erişim tarihi: 29 Kasım 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Erişim tarihi: 29 Kasım 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Erişim tarihi: 28 Kasım 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Erişim tarihi: 27 Kasım 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc.'in tescilli markasıdır. Tüm diğer marka ve ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markaları veya tescilli ticari markalarıdır. Optum, fırsat eşitliği tanıyan bir işverendir.

WF12253179 142529-122023