

Modül 3: Düzensiz Yeme Davranışlarını Tanıma ve Yönetme

🎯 Amaç

Bu modülün amacı, ergenlerin düzensiz yeme davranışlarını tanımasını, diyabetle ilişkili risklerini fark etmesini, bedensel farkındalığını artırmasını ve stres-duygu-yeme davranışı arasındaki ilişkiyi anlayarak sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmesini desteklemektir.

1. Düzensiz Yeme Davranışı Nedir?

Düzensiz yeme davranışları; kişinin besin alımını kontrol etmekte zorlandığı, açlık-tokluk sinyallerini göz ardı ettiği veya yeme davranışını duygusal, psikolojik ya da sosyal faktörlere bağlı olarak düzenlediği durumları ifade eder (American Psychological Association [APA], 2023).

Bu davranışlar klinik düzeyde bir yeme bozukluğu olmamakla birlikte, **yeme bozukluklarının öncülü olarak kabul edilir** ve özellikle ergenlik döneminde yaygın olarak görülür.

Düzensiz yeme davranışlarına örnekler:

- Öğün atlamak
- Aşırı yeme veya tıkinırcasına yeme
- "Sağlıksız" olarak etiketlenen besinlerden aşırı kaçınma
- Duygusal durumlara bağlı yeme (üzgünken aşırı yeme)
- Gizli yeme (saklanarak yemek yeme)
- Aşırı kısıtlayıcı diyetler uygulama
- Aşırı spor yaparak yediklerini "telafi etme"

Ergenlikte bedensel değişimler, sosyal medya etkisi, akran baskısı ve kimlik gelişimi nedeniyle düzensiz yeme davranışları daha sık görülmektedir (Neumark-Sztainer et al., 2020).

2. Diyabette Yeme Davranışlarının Önemi

Tip 1 diyabeti olan ergenlerde yeme davranışı yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş ve tedaviye uyum açısından da kritik bir etkidir. Diyabet yönetimi; karbonhidrat sayımı, insülin doz ayarlaması ve düzenli öğün planlaması gerektirdiği için yeme davranışlarındaki düzensizlikler hem **kan şekeri dalgalanmalarını** hem de **diyabet komplikasyonları riskini** artırabilir (International Diabetes Federation [IDF], 2023).

Diyabette düzensiz yeme davranışlarının olası sonuçları:

- Sık hipoglisemi veya hiperglisemi epizodları
- Diyabet yönetiminde motivasyon düşüklüğü
- Gereksiz insülin doz değişiklikleri
- Kilo dalgalanmaları
- Diyet kalitesinde bozulma
- “Diabulimia” riskinde artış (insülin eksik kullanımı ile kilo kontrolü sağlama girişimi)

Araştırmalar, Tip 1 diyabetli ergenlerde düzensiz yeme davranışlarının toplum genelindeki ergenlere oranla daha sık olduğunu göstermektedir (Colton et al., 2018). Bu nedenle, yeme davranışlarının fark edilmesi ve erken müdahale önemlidir.

3. Bedensel Farkındalık ve Öz Kabul

Diyabet yönetimi, sürekli ölçüm, takip ve karar verme gerektirdiği için bazı ergenlerde beden algısını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle bedensel farkındalık ve öz kabul çalışmaları, ergenin sağlıklı beslenme davranışlarını güçlendirmesi açısından destekleyicidir.

Bedensel Farkındalık Nedir?

Bedensel farkındalık, kişinin vücudunun ihtiyaçlarını, açlık–tokluk sinyallerini, enerji düzeyini ve duygusal durumunu tanıması anlamına gelir (Mehling et al., 2020).

Bedensel farkındalık geliştirmek için:

- Açlık–tokluk skalası kullanmak (1: çok aç – 10: tıka basa tok)
- Yemek yerken yavaşlamak ve besinleri hissetmek
- “Ne hissediyorum?” sorusunu sormak
- Aynı anda başka şeylerle meşgul olmadan yemek (televizyon–telefon kapalı)

Öz Kabul

Öz kabul, kişinin kendisini olduğu gibi değerli görmesi, bedenine ve diyabetine karşı daha şefkatli bir yaklaşım geliştirmesidir.

Öz kabul düzeyi yüksek olan ergenlerin diyabet yönetiminde daha başarılı olduğu, daha dengeli beslenme davranışları gösterdiği ve öz-yeterliklerinin arttığı bilinmektedir (Hood et al., 2022).

4. Stres, Duygular ve Yeme Davranışı İlişkisi

Ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların yaşandığı bir süreçtir ve birçok ergen stresi veya zorlayıcı duyguları yönetmek için yemek yemeye yönelebilir. Buna **duygusal yeme** denir.

Duygusal yeme durumlarında:

- Aç olmadığı halde yemek yeme
- Sıkıntı, stres, yalnızlık ya da kızgınlık anlarında yiyeceklere yönelme
- Özellikle şekerli veya yüksek kalorili yiyecekleri tercih etme

gibi davranışlar gözlenir (van Strien, 2018).

Tip 1 diyabette stres, kan şekeri kontrolünü doğrudan etkileyebilir; stres hormonları kan şekeri yükselmesine yol açabilir. Bu, ergenin daha da kaygılı hissetmesine ve yeme davranışlarının bozulmasına neden olabilir.

Stresle baş etmek için sağlıklı alternatifler:

- Derin nefes egzersizleri
- Kısa yürüyüşler
- Müzik dinlemek
- Duyguları yazmak
- Güvendiği biriyle konuşmak
- Resim, spor, meditasyon gibi rahatlatıcı aktiviteler

Bu tür yöntemler, duygusal yemenin azalmasına ve daha düzenli bir yeme davranışı gelişmesine yardımcı olur (APA, 2023).

KAYNAKÇA

- American Psychological Association. (2023). *Understanding eating behaviors in adolescence*. APA Press.
- Colton, P. A., Olmsted, M. P., Daneman, D., & Rodin, G. (2018). Eating disorders and diabetes: Risks and management. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 569–582.
- Hood, K. K., Rausch, J. R., & Weissberg-Benchell, J. (2022). Psychosocial challenges and self-management in adolescents with type 1 diabetes. *Diabetes Spectrum*, 35(2), 120–126.
- International Diabetes Federation. (2023). *IDF Diabetes Atlas* (11th ed.). Brussels, Belgium: IDF.
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J., Price, C. J., Kerr, C. E., & Stewart, A. (2020). Body awareness and mindful eating in adolescents. *Mindfulness*, 11(3), 689–700.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N., Eisenberg, M. E., & Loth, K. (2020). Disordered eating and body image in adolescence. *Journal of Adolescent Health*, 66(4), 448–456.
- van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and strategies to prevent it. *Appetite*, 130, 198–209.