

SEZGİSEL YEME NEDİR, NASIL UYGULANIR ?

Uzman Diyetisyen Serra ATALAY



Sezgisel yeme nedir?

Sezgisel Yeme, 1995'te Amerika'da iki kayıtlı diyetisyen olan Evelyn Tribole ve Elyse Resch tarafından geliştirilen bir yaklaşımdır. Tribole ve Resch başlangıçta ağırlık yönetimi alanında çalışıyorlardı. Bir süre sonra, danışanlarının büyük bir çoğunluğunun kaybettiği vücut ağırlığını tekrar kazandıklarını ve yeniden danışmanlığa başvurduklarını fark ettiler. Başka bir yolu olması gerektiğini düşünmeye başladılar. Bu onları Sezgisel Yeme yaklaşımını geliştirmeye teşvik etti. Sezgisel

yeme, diyet anlayışını reddeder ve vücudunuza tekrar güvenmeyi öğrenirken, açlık, tokluk ve tatmin gibi beden sinyallerinizle nasıl temasa geçeceğinizi öğretir. Toparlayacak olursam, sezgisel yeme fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarınızı karşılamak için vücudunuzdan gelen içsel mesajları dinleyerek ve bunlara yanıt vererek sağlığı onurlandırmanın kişisel bir sürecidir.

Sezgisel yeme ile mental iyi oluş arasında nasıl bir bağlantı var?

Araştırmalar, Sezgisel Yeme uygulamasının stresi önemli ölçüde

azalttığını, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel sağlığınızın diğer yönlerini de iyileştirdiğini göstermektedir.

Minnesota Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu (SPH) araştırmacıları kısa süre önce bu ilişkiyi daha yakından incelediler. 2010 yılında, farklı etnik kökenlerden gelen ve yaş ortalaması 14.5 olan bir grup öğrenciden sezgisel yeme hakkındaki soruların bulunduğu bir anketi cevaplandırmalarını istediler. 2018 yılında, aynı öğrenci grubu yetişkin olarak aynı soruları tekrar cevaplandırdı.



Sezgisel yemeyi ölçmek için hazırlanan anket, katılımcıların ne kadar yediklerine rehberlik etmesi için içsel / fiziksel ipuçlarını ne ölçüde kullandıklarını değerlendiren sorular içeriyordu. Örneğin; tok hissettiklerinde yemek yemeyi sonlandırıp sonlandırmadıkları, ne kadar yiyeceklerini söyleme konusunda bedenlerine güvenip güvenmediklerini, aç hissetmeseler bile tabaklarındaki yemekleri bitirip bitirmediklerini araştıran sorular.

Araştırmacılar, ergenlik çağında sezgisel yeme davranışı

gösteren bireylerin, yetişkinlik çağında depresyon, bozulmuş yeme davranışı ve diğer sağlık sorunları yaşama olasılıklarının daha düşük olduğunu buldular. Ayrıca, bu sonuçların çok çeşitli bir örneklemden gelmesi, sezgisel yemenin faydalarının ırksal, etnik ve sosyoekonomik sınırları aştığını gösterdiğini ve gelecekteki çalışmalar sezgisel yemenin olumlu sağlık sonuçlarına katkı sağladığını göstermeye devam ederse, bir sonraki adımın bunu okullarda çocukların beslenme eğitimi programlarına dâhil etmek olabileceğini belirttiler.

Sezgisel yemenin prensipleri nelerdir?

Diyeti reddetmek

Açlığa saygı duymak

Yiyeceklerle barışmak

Gıda polisine karşı çıkmak

Tokluğunu hissetmek

Tatmini keşfetmek

Duygularla yiyecekleri kullanmadan başa çıkmak

Bedenine saygı duymak

Egzersiz yapmak: farkı hissetmek

Nazik beslenmeyle sağlığını onurlandırmak

Sezgisel yeme nasıl uygulanır?

Sezgisel yemeye rehberlik eden 10 ilke olduğu için, her birinin arkasındaki araştırma ve teoriyi detaylandıramayabilirim ancak okuyucularınızın sezgisel yemeyi nasıl "uygulayacağı" konusunda atabileceği üç pratik adımdan bahsedebilirim. Ancak bunun kolay bir süreç olduğu yanlış anlaşılmasına kapılmamaları gerekir. Sezgisel yeme süreci araba sürmeyi öğrenmek gibidir, çaba, zaman ve bolca pratik yapmayı gerektirir. Eğer ihtiyaç duyarsanız, bu konuda uzman bir beslenme uzmanından destek alabilirsiniz.

1. Adım: Açlık ve tokluk sinyallerinize göre yemek

Bedeninizden gelen sinyallerinizi tam anlamıyla dinlemeye başlamak için, yiyeceklere yöneldiğiniz her an kendinize "Aç mıyım?", yemek yemeye başladıktan sonra yemeğin ortasında ara verip: "Tok muyum? Yemeye devam etmek

istiyor muyum?" diye sormayı alışkanlık haline getirin. Bu aşama biraz zaman alabilir ama endişelenmeyin. Açlık tokluk sinyallerini sorgulamak araba sürmeyi öğrenirken el frenini kontrol etmeye benzer. İlk zamanlarda, bir elimiz hep frenedir ama pratik yaptıkça otomatikleşiriz, frenin ortada olduğunu ama her seferinde kontrol etmemize gerek olmadığını biliriz.

Aşağıdaki açlık-tokluk skalasını kullanarak açlık ve tokluk duyularınızı tanımlayabilirsiniz. Bu çizelgeyi yol gösterici olarak düşünebilirsiniz. Sezgisel yeme bu kadar katı bir yaklaşım değildir. Örneğin: benim açlık hissim şu an 2 mi 3 mü diye düşünmeniz gerekmiyor, genel bir çerçeve olması açısından skalyayı kullanıyoruz. Örneğin; 2-3 seviyesinde gibi hissediyorum kendime atıştırmalık ya da öğün hazırlayabilirim, yemeği ortasında 5-6 seviyesinde gibi hissediyorum biraz daha yemeye devam edebilirim veya yemeyi sonlandırabilirim gibi yorumlayabiliriz.

2. Adım: Yiyecekleri iyi veya kötü olarak etiketlendirmeyi bırakın.

Hiçbir besinin tek başına iyi ya da kötü olmadığını hatırlamak bu noktada çok önemlidir. Çalışmalar, kendimize belirli bir yemeği yemememizin gerektiğini çünkü bunun bizim için "kötü" olduğunu söylemenin yarardan çok zarar verdiğini göstermektedir. Kendimizi kısıtlamak beraberinde yoğun bir yoksunluk hissini getirir. Bu his, kontrol edilemeyen bir yeme isteğine ve aşırı yemeye yol açmaktadır.

Ve sizin için "kötü" olduğunu düşündüğünüz besini yeme "ca-

	Derece	Açlık ve Tokluk Duyularının Tanımları
Aşırı açlık	0	Acı verecek kadar açsınız. Bu ilkel açlıktır. Çok yoğun ve acildir.
	1	Çok açsınız ve bu rahatsız verici. Yemek istiyorsunuz ve endişelisiniz.
	2	Çok açsınız. Canlandırıcı bir öğün veya atıştırmalık için can atıyorsunuz.
Normal Yeme Aralığı	3	Aç ve yemeye hazırsınız ama acilen değil. Daha nazik bir açlık.
	4	Biraz aç, bir miktar boş hissettiriyor.
	5	Nötr. Ne aç ne tok.
	6	Yavaş yavaş tokluğu hissetmeye başlıyorsunuz.
	7	Rahat bir tokluk. Mutlu ve tatmin hissediyorsunuz.
Aşırı tok	8	Biraz fazla tok. İyi hissettirmiyor ama kötü de değil.
	9	Çok tok. Pantolonun düğmesini açacak veya kemeri çıkaracak kadar rahatsızsınız.
	10	Acı verici tokluk. Mideniz bulaniyor olabilir.

zibesine" kapılırsanız, yoğun bir suçluluk hissedersiniz. Yiyecekleri iyi veya kötü olarak etiketlemeyi bırakmak sezgisel yeme sürecinde oldukça önemlidir. Bu süreçte, kendinizi yargılamadan yiyeceklerle barışmayı deneyebilirsiniz. Yakın zamanda Türkçeye çevrilen Sezgisel Yeme: Alıştırma Kitabı size bu konuda yardımcı olabilir.

3. Adım: Yediklerinizden tatmin olup olmadığınızı sorgulamak

Sezgisel yemeyi birçok kişi ilk başlarda açlık-tokluk diyeti olarak düşünse de aslında sezgisel yemenin merkezinde memnuniyet faktörü yer almaktadır. Açlık-tokluk sinyallerimizi dinledik, besinleri iyi ve kötü olarak ayırmayı bıraktık. Peki, yediklerimizden zevk alıyor muyuz? Örneğin karnınızın doy-

duğu ancak tatmin olmadığınız bir öğünü düşünün. İhtiyacınız tam olarak neydi? Belki de o öğünde çorba gibi daha sıcak bir seçeneğe ihtiyacınız vardı.

Tok olduğumuz zamanlarda yemek yeme isteği gelince ne yapılmalı?

İlk adım, fiziksel açlık ile duygusal açlık arasındaki farkı öğrenmektir. Bu kilit noktadır. Daha sonra, kendimizi yargılamadan aslında neye ihtiyacım var diye sormak ve harekete geçmek ikinci adımdır. Birçok kişi duygusal yemeden bahsettiğimde sadece olumsuz duygular hissettiğimizde yiyeceklere yöneldiğimizi düşünüyor ancak nötr veya olumlu duygular hissettiğimizde de yiyeceklere yönelebiliriz. Örneğin; bir randevuya erken gittiğimizde,

genellikle bir şeyler ikram edilir ve biz de görüşme saatine kadar oyalanmak için ikramları kabul edebiliriz. Bu senaryoda olumsuz herhangi bir duyguya sahip değiliz, sadece zaman öldürmek için bir şeyler atıştırmayı tercih ettik.

Sezgisel yeme aynı zamanda bir sağlıklı beslenme yöntemi diyebilir miyiz? Neler söylersiniz?

Şimdiye kadarki çalışmalar, sezgisel beslenme ile diyet kalitesi arasındaki ilişkiyi Her Bedende Sağlık (Health at Every Size-HAES) yaklaşımıyla incelemiştir. Her bedende sağlık yaklaşımının odak noktası ağırlık kaybı değil, sağlığı geliştirici davranışlardır. Bu davranışlar sezgisel beslenmeyi, yeme farkındalığını, fiziksel aktiviteyi, yeterli miktarda uykuyu, stres yönetimini, yaşamdan tatmin olmayı içerir. HAES felsefesinin



sezgisel yeme prensiplerini kapsadığı göz önüne alındığında, bu

tür programların diyet kalitesini olumlu yönde etkilemesi beklenmektedir. Çünkü sezgisel yiyenlerin doğal olarak sağlıklarını ve vücut işlevlerini destekleyen gıdalara doğru eğilmeleri beklenmektedir.

Örneğin: HAES programının sezgisel yeme ve diyet kalitesi üzerindeki etkisini araştıran bir çalışma, HAES programına katılan kadınların, programdan sonra sezgisel yeme puanlarını önemli ölçüde arttırdığını bulmuştur. Çalışmanın yazarları, HAES programının sezgisel yemeyi geliştirmede etkili olduğu ve aynı zamanda diyet kalitesindeki iyileşmeleri desteklediği sonucuna varmışlardır. Sezgisel yeme ile diyet kalitesi arasındaki ilişkinin belirsiz olduğu ancak HAES müdahalesinden sonra pozitif ve anlamlı olduğunu da belirtmişlerdir.

