TOROS UNIVERSITY
JOURNAL OF FOOD, NUTRITION AND GASTRONOMY

Review Article / Derleme Makelesi

Duyguların yeme davranışı üzerine etkisi

Effects of emotions on eating behavior

Ayşenur LEVENT [1] **Güliz COŞKUN** [1]

1 Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Sakarya, Türkiye

Article info

Anahtar Kelimeler:

Duygusal yeme, yeme davranışları, yeme bozuklukları, olumlu duygular

Keywords:

Emotional eating, eating behavior, eating disorders, positive emotions

Received: 13.10.2025

Accepted: 15.12.2025

E-ISSN: 2979-9511

DOI: 10.58625/jfng-3077

Ayşenur Levent,& Güliz Coşkun; Duyguların yeme davranışı üzerine etkisi

Available online at https://jfng.toros.edu.tr

Corresponding Author(s):

Ayşenur LEVENT, 23501705009@subu.edu.tr

Özet

Duygusal yeme, bireylerin olumsuz veya olumlu duygusal durumlara yanıt olarak yiyecek tüketimlerini değiştirmesiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir davranış biçimidir. Bu durum, aşırı yemek yeme, açlık yokken yemek yeme veya belirli yiyecekleri aşırı tüketme şeklinde kendini gösterebilir. Geleneksel olarak duygusal yeme, stres, öfke, üzüntü ve depresyon gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir. Bu duygusal durumlar bireylerin daha fazla yemek yeme eğiliminde olmalarına yol açmaktadır. Ancak son yıllarda yapılan deneysel çalışmalar, olumlu duyguların da duygusal yeme davranışını tetikleyebileceğini göstermiştir. Bireyler mutlu veya keyifli olduklarında özellikle şekerli ve tatlı yiyeceklere yönelebilmektedir. Duygusal yeme yalnızca obez bireylerde değil, normal kilolu, diyet yapan veya kilo alma endişesi taşıyan kişilerde de görülebilir. Bu nedenle duygusal yeme, farklı yaş ve kilo gruplarını etkileyen, psikolojik, duygusal ve sosyal boyutları olan bir yeme davranışı olarak değerlendirilmelidir. Bu çalışma, duygusal yemenin temel kavramlarını, risk gruplarını ve özellikle olumlu duyguların yeme üzerindeki etkilerini açıklamayı amaçlamaktadır. Literatür temelli değerlendirme, duygusal yemenin hem olumsuz hem de olumlu duygularla ilişkili olduğunu göstermektedir. Konuya ilişkin daha

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

fazla araştırma yapılması, duygusal yemenin altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Abstract

Emotional eating is a multidimensional behavior in which individuals alter their food intake in response to negative or positive emotional states. It can manifest as overeating, eating without hunger, or consuming specific foods excessively. Traditionally, emotional eating has been associated with negative emotions such as stress, anger, sadness, and depression. These emotional states often lead individuals to eat more. However, recent experimental studies have demonstrated that positive emotions can also trigger emotional eating behavior. People may be inclined to consume sweet or sugary foods when they feel happy or are in a pleasant mood. Emotional eating is not limited to obese individuals; it can also be observed in those with normal weight, individuals on a diet, or those who avoid eating due to fear of weight gain. Therefore, emotional eating should be considered as a complex behavior that affects people across different age and weight groups and has psychological, emotional, and social dimensions. This study aims to clarify the fundamental concepts of emotional eating, identify at-risk groups, and particularly explore the effects of positive emotions on eating behavior. This literature-based evaluation indicates that emotional eating is influenced by both negative and positive emotional states. Further research on this topic will contribute to a better understanding of the mechanisms underlying emotional eating.

Extended abstract

Nutrition, as a fundamental physiological necessity, has been recognized as being influenced by various psychological and emotional factors beyond biological need (1). One such factor is emotional eating, a behavioral pattern that has emerged as a significant concern in nutritional science (2). Human responses to events vary considerably, and eating disorders often develop as coping mechanisms for managing negative emotions (3).

Emotional eating is a multidimensional behavioral pattern wherein individuals modify food consumption in response to emotional states (4). Traditionally, emotional eating has been associated with negative emotions such as stress, anger, sadness, or depression (5, 6, 7). However, recent research suggests that emotional eating may also be triggered by positive emotional states (8).

An important distinction exists between physical and emotional hunger. Physical hunger represents genuine nutritional need, leading to satisfaction without subsequent guilt. Emotional hunger cannot be satisfied merely through food consumption; individuals may eat without physiological need, experiencing temporary relief followed by regret (9). The COVID-19 pandemic exemplified how psychological distress affects eating behaviors (10, 11).

Emotional eating is not confined to obese individuals (12). Those maintaining normal weight, actively dieting, or avoiding food due to fear of weight gain are also included in this scope. While research on eating behaviors in response to negative emotions is abundant, studies on positive emotional triggers remain limited (4, 5, 6, 7, 8). This study aims to explain fundamental principles of emotional eating, identify at-risk groups, and examine research investigating positive emotions' effects on eating behavior, emphasizing that emotional eating represents a broader behavioral phenomenon influenced by various emotional states.

This study was conducted as a literature-based evaluation of emotional eating and its connection to both positive and negative emotional experiences. Research findings from different age and weight groups were examined. Studies were selected from research addressing the relationship between emotional eating and emotional states or containing positive emotion manipulation, and were thematically summarized. Particular attention was given to experimental studies examining positive emotions' impact on eating behavior.

Current literature indicates that emotional eating is most commonly associated with negative emotions such as stress, anger, sadness, and depression (13, 14). Under these conditions, individuals often lose control over eating behavior and consume high-energy comfort foods. Stressful situations increase intake of sugary, fatty, and salty foods while reducing fresh fruit and vegetable consumption. Studies establish positive correlations between stress and unhealthy food consumption, demonstrating negative correlations with fresh produce intake. Under stressful conditions, energy and fat intake increase, with widespread preference for comfort foods containing high amounts of

added sugar and solid fats (15). Stress and anxiety can interfere with hunger and satiety cues. Negative emotions can create signals similar to post-meal satiety, potentially leading to appetite loss in some individuals while others experience increased consumption (16).

Research shows emotional eating is linked to higher obesity risk. Adolescents and children are particularly affected, being more emotionally reactive with less developed emotion regulation capabilities (4, 17). Young adults remain at heightened risk. Emotional eating problems beginning in youth can lead to health issues later, including obesity and type 2 diabetes (18). Obese individuals frequently report using food to cope with stress (19, 20). In anorexia nervosa, individuals exhibit emotion regulation disorders and starve themselves due to fear of weight gain (21). Alexithymia leads individuals to use food for managing unrecognized feelings (22).

Although most research focuses on negative emotions, while findings regarding the relationship between positive emotions and eating have been reported in earlier studies, increasing experimental evidence in recent years has revealed this effect more distinctly (8). Macht found that joy significantly increased participants' desire to consume food and strengthened "eating for pleasure" behavior (23). Bongers et al. showed that individuals with high emotional eating tendency consumed significantly more food in positive emotion states compared to neutral states (24). Turner et al. found that positive emotion particularly increased consumption of fatty and sweet foods (25). Adriaanse et al. showed that positive emotions could direct individuals toward "self-reward" behavior (26). Bongers and Jansen found significantly increased desire for sweet and energy-dense foods in positive emotion states (27). Lv et al. showed eating desire in positive emotion state was significantly higher ($F(1,86)=75.12$, $p<0.001$) (28).

Notably, individuals with lower body weight demonstrated increased food intake during positive emotional states. Analysis of studies revealed that individuals prefer sugary foods during positive emotional states (25, 29). These findings suggest that emotional eating should be considered a broad emotional response encompassing both negative and positive affective experiences.

The relationship between eating behavior and emotional states has been studied extensively through psychological frameworks highlighting bidirectional interaction. Emotional eating theory suggests that negative emotional states increase eating motivation, as eating may alleviate emotional tension (13). However, eating under emotional influence can also have adverse effects (14).

Stress, anxiety, and depression directly influence food choices. While these foods temporarily enhance mood, they may subsequently cause guilt or discomfort (9). Conversely, negative emotional states may sometimes reduce appetite. Both patterns demonstrate that emotions can override normal hunger regulation (13, 16).

Emotional eating plays a significant role in several eating-related disorders. Adolescents, children, and obese individuals constitute particularly vulnerable groups (17). Conditions such as anorexia nervosa and alexithymia demonstrate how impaired emotional awareness disrupts normal eating regulation (21, 22). Importantly, emotional eating is not confined to pathological cases; even psychologically healthy individuals may eat in response to emotions (30).

While emotional eating has been primarily studied regarding negative emotions, recent research supports its occurrence in positive emotional contexts (8). People may eat more when joyful or celebrating. Recent experimental studies clearly demonstrate this (23, 24, 25, 26, 27, 28). Analysis revealed that individuals prefer sugary foods during positive emotional states, and those with lower body weight showed increased eating behavior when experiencing positive emotions (25, 29).

Understanding the dual nature of emotional eating—occurring during both positive and negative emotional states—is crucial for research and intervention design. Although this topic remains underrepresented in the literature, evidence indicates that emotional eating behavior can manifest with positive emotions (8). Further research will facilitate development of this field. Encouraging emotional awareness, balanced coping mechanisms, and mindful eating practices can help individuals regulate emotions without excessive reliance on food.

In conclusion, emotional eating is a multifaceted behavior shaped by interaction between emotions, cognition, and physiological responses. It emerges under both distressing and pleasurable conditions, affecting diverse demographic groups. Understanding how emotions influence eating can contribute to healthier approaches to emotional regulation and nutrition. Emotional eating should be viewed as an important indicator of the connection between human emotion and nourishment, deserving continued research attention particularly regarding its manifestation during positive emotional states.

Giriş

Beslenme, fizyolojik bir ihtiyaç olmasının ötesinde psikolojik ve duygusal faktörlerden etkilenen karmaşık bir davranıştır. Duygusal yeme kavramı, bu etkileşimin önemli bir yansıması olarak beslenme biliminde dikkat çekmektedir (2). İnsanların yaşam olaylarına karşı tepkileri bireysel farklılıklar göstermekle birlikte, yeme bozuklukları sıklıkla olumsuz duygularla başa çıkma mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır. Bireyler bu süreçte aşırı yeme veya tamamen yemekten kaçınma gibi uç davranışlar sergileyebilir (3).

Duygusal yeme, bireylerin duygusal durumlarına yanıt olarak besin tüketimlerini değiştirmeleri ile karakterize çok boyutlu bir davranış kalıbıdır (4). Geleneksel olarak duygusal yeme, stres, öfke, üzüntü veya depresyon gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilmiştir (5, 6, 7). Ancak son dönemdeki araştırmalar, duygusal yemenin olumlu duygusal durumlar tarafından da tetiklenebileceğini göstermektedir (8).

Fiziksel ve duygusal açlık arasında temel bir ayrım vardır. Fiziksel açlık gerçek besinsel ihtiyacı temsil eder. Doyum sonrasında pişmanlık yaşanmaz. Duygusal açlık ise yalnızca yemek tüketimiyle tatmin edilemez. Bireyler fizyolojik ihtiyaç olmadan yiyebilir ve geçici rahatlama sonrasında suçluluk yaşayabilir (9). COVID-19 pandemisi, psikolojik sıkıntının yeme davranışlarını nasıl etkilediğine güncel bir örnek oluşturmuştur. Evlerine kapanan bireyler artan yeme eğilimleri ve vücut ağırlığında artış göstermiştir (10, 11).

Duygusal yeme yalnızca obez bireylerde görülmez (12). Normal kiloyu koruyan, aktif diyet yapan veya kilo alma korkusuyla yemekten kaçınan kişiler de bu kapsama girer. Olumsuz duygulara yanıt olarak yeme davranışları üzerine araştırmalar fazladır. Ancak olumlu duygusal tetikleyiciler üzerine çalışmalar sınırlıdır (4, 5, 6, 7, 8). Son yıllarda yapılan güncel araştırmalar, olumlu duyguların da yeme davranışını tetikleyebileceğini göstermektedir. Özellikle duygusal yeme eğilimi yüksek bireylerde bu etkinin daha belirgin olduğu bulunmuştur (23, 24, 25, 26, 27, 28).

Bu çalışma, duygusal yemenin temel ilkelerini açıklamayı, risk gruplarını belirlemeyi ve özellikle olumlu duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerini inceleyen güncel araştırmalara değinmeyi amaçlamaktadır. Duygusal yemenin çeşitli duygusal durumlardan etkilenen geniş bir davranış fenomeni olduğu vurgulanmaktadır.

Duygusal Yeme Kavramı

Duygusal yeme, temel olarak olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme davranışı şeklinde tanımlanmaktadır (31). Gerginlik, öfke, kaygı, can sıkıntısı, melankoli ve yalnızlık gibi hoş olmayan duyguları uyuşturmak veya sakinleştirmek için yemek yeme davranışı olarak ifade edilir (32). Stres, depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguların besin tüketiminin artmasına veya azalmasına neden olabileceği vurgulanmaktadır. Duygular ve yemek yeme günlük yaşamın tekrarlanan bir parçasıdır. Araştırmalar bu iki olgunun çok yönlü bir etkileşim içinde olduğunu göstermektedir (33). Duygusal yeme davranışına sahip bireyler için yemek yeme, olumsuz duygularla başa çıkmada bir mekanizma olarak görülmektedir. Bu bireyler genellikle duygu düzenleme bozukluğu yaşamaktadır (34).

Duygusal yeme aynı zamanda duygusal heyecan veya stres durumlarında aşırı yemek yeme olarak da tanımlanır. Bu davranış, duyguların düzenlenmesine yönelik anlık bir tepki olarak işler. Genellikle kilo alma, obezite ve davranışsal yeme bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açabilir (35).

Yeme bozuklukları, uyumsuz kilo verme dürtüsü ve kilo alma korkusu ile karakterize edilen heterojen bozukluklardır (36). Yeme bağımlılığı kavramı, bireylerin yiyeceklere karşı klasik suistimal edilen maddelerde görülenlere benzer tepkiler yaşayabileceğini öne sürmektedir. Artan sayıda çalışma, yeme bağımlılığının yaygınlığını ve obezite ile yeme bozuklukları ile ilişkisini ortaya koymaktadır (37).

Duygusal yeme başlangıçta olumsuz duygulara yanıt olarak tanımlanmış olsa da, şu anda olumlu bir ruh halinin de yemek yemeyi tetikleyebileceğini gösteren çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle pek çok araştırmacı artık olumlu duyguların da duygusal yeme davranışının bir

parçası olduğunu kabul etmektedir (38). Yapılan araştırmalar, olumlu duygular yaşandığında yemek yeme eğiliminin arttığını göstermektedir (39).

Duygusal Yemede Risk Grupları

Çocukluk ve ergenlik dönemindeki bireyler

Duygusal yeme gibi sağlıksız beslenme davranışları ergenlik döneminde yaygındır (40, 41). Bu dönemde görülen düzensiz yeme davranışlarının, tip 1 diyabetli ergenlerde diyabeti olmayan akranlarına kıyasla daha sık olduğu bildirilmektedir (42). Küresel ölçekte değerlendirildiğinde, 2016 yılında 5–19 yaş arası 340 milyondan fazla çocuk ve ergenin fazla kilolu veya obez olduğu kaydedilmiştir (43). Erken yaşlarda başlayan obezitenin, yetişkinlik döneminde kalıcı hâle gelebildiği de vurgulanmaktadır (44).

Ergenlik döneminde duygusal yeme davranışı çocukluk dönemine göre daha yaygındır. Bu artışta, ergenlerin beslenme açısından çocuklara kıyasla daha özgür olmaları ve buna bağlı olarak yeme bozukluğu davranışlarına daha açık hâle gelmeleri etkili olmaktadır. Ergenlik dönemindeki büyüme ve gelişim süreciyle birlikte, bireyler daha stresli, daha kaygılı ve olumsuz duyguları yaşamaya daha elverişli bir ruh hâli içerisinde olabilmektedir (45). Buna ek olarak, ergenlerde fiziki görünüşe ilişkin kaygılar da yeme bozukluğu davranışlarının ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (46). Aile tutumları ve ebeveyn yaklaşımlarının da ergenlerde yeme bozukluğu gelişimini etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığı bildirilmektedir (47, 48).

Obez bireyler

Obezite, dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre 2016 yılında dünyada 650 milyondan fazla obez yetişkin bulunmaktadır. Obezitenin temelinde, enerji alımının enerji harcamasını aşmasıyla ortaya çıkan pozitif enerji dengesi yer almakla birlikte, bu sürecin yalnızca fizyolojik değil, psikolojik ve sosyal faktörlerden de etkilendiği vurgulanmaktadır (49, 50, 51). Özellikle yüksek enerjili ve yağlı gıdaları tüketme eğiliminin, duygusal sorunları olan bireylerde daha belirgin olduğu bildirilmektedir (52, 53). Bu bağlamda, aşırı kilolu ve obez bireylerin, hem olumsuz hem de olumlu duygusal öncüllere yanıt olarak duygusal yeme davranışı sergiledikleri belirtilmektedir (20).

Bu süreçle paralel olarak, son kırk yılda enerji değeri yüksek işlenmiş gıdaların tüketiminin artmasıyla birlikte yeme alışkanlıklarında belirgin değişiklikler meydana gelmiştir (54). Duygusal yeme davranışı; öfke, korku ve kaygı gibi duygusal uyarılma durumlarına tepki olarak aşırı yeme eğilimi şeklinde ortaya çıkmakta ve özellikle tatlı ile enerjisi yoğun gıdaların tüketimiyle ilişkilendirilmektedir (55, 56). Tatlı ve yağlı yiyeceklerin kısa süreli rahatlama sağladığı, ancak bu durumun daha düşük diyet kalitesiyle ve fast food, ticari unlu mamuller ile şekerli ürünlerin daha fazla tüketimiyle sonuçlandığı bildirilmektedir (57, 58, 59).

Psikolojik sorunları olan bireyler

Anksiyete ve depresyon belirtileri ile yetersiz beslenme arasında çift yönlü bir ilişki bulunduğuna dair çok sayıda rapor mevcuttur (60). Depresyon; tekrarlayan, şiddetli ve bunaltıcı olumsuz duygular bütünü olarak tanımlanmakta olup, bireylerde iştah kaybı ve vücut ağırlığında düşüş ya da tam tersine iştah artışı ve vücut ağırlığında artış ile kendini gösterebilmektedir (61). Bu psikiyatrik tablolarla birlikte görülen yeme bozuklukları, bireylerin psikososyal uyumunu bozmakta ve yaşam kalitesinde belirgin düşüşlere yol açmaktadır (62).

Yeme bozukluklarının daha uç bir formu olan anoreksiya nervoza, özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde bilinçli gıda kısıtlamasıyla ortaya çıkan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (63). Anoreksiya nervozalı bireyler yiyeceklerden kaçınmakta, yemek yemeyi ciddi biçimde sınırlamakta veya yalnızca belirli besinleri çok küçük miktarlarda tüketmektedir. Tehlikeli derecede düşük vücut ağırlığına sahip olmalarına

rağmen, kendilerini aşırı kilolu algılayabilmektedirler (64).

Duygusal yeme davranışıyla ilişkili bir diğer önemli psikolojik özellik aleksitimidir. Aleksitimi, bireyin duygularını tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşaması ve duygular ile bedensel duyumlar arasındaki ayrımı yapmakta zorlanmasıyla karakterize edilmektedir. Yeme bozukluğu olan bireylerde aleksitimi düzeyinin yüksek olduğu bildirilmektedir (65). Bu durum, bireylerin tanımlayamadıkları duygusal durumlarla başa çıkmak amacıyla yiyeceği bir düzenleme aracı olarak kullanmalarına yol açabilmektedir (66).

Duygusal Yemeye Yol Açan Duygular

Öfke

Yemek yemenin biyolojik bir ihtiyaç olduğu kadar psikolojik bir ihtiyaç olduğu da bilinmektedir. Bireyler kendilerini baskı altında, endişeli, stresli veya öfkeli hissettiklerinde yeme davranışlarında artış görülebilmektedir (67). Bu bağlamda duygusal yeme durumunda bireyleri yemek yemeye yönlendiren temel unsur açlık değil, yaşanan duygusal durumlar olarak değerlendirilmektedir. Araştırma bulgularına göre, her iki cinsiyette de duygusal yeme davranışını en sık tetikleyen duyguların heyecan, stres, üzüntü, öfke ve hayal kırıklığı olduğu bildirilmektedir (68).

Bu duygular arasında özellikle öfke, tıkınırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde yeme ataklarını tetikleyen özgül bir olumsuz duygu olarak öne çıkmaktadır (69). Öfkenin düşmanlık ve saldırganlık gibi davranışsal çıktılarının dürtüsellik ile ilişkili olduğu ve bu durumun yeme davranışlarında kontrol kaybına yol açabildiği belirtilmektedir (70).

Stres

Stres çoğunlukla olumsuz bir uyarıcı olarak kabul edilmektedir. Günlük yaşamda maruz kalınan stres yoğunluğu, bireylerde farklı duygusal tepkilere yol açabilmektedir. Bu durum, gıda tüketimine ilişkin algıyı etkileyerek yemek yemenin azalmasına veya artmasına neden olabilmektedir. Stresle ilişkili yeme, stresli bir durumda bireyin yiyerek veya içerek kendini daha iyi hissetmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (71). Bu bağlamda yemek yemeyi yalnızca biyolojik gereksinimlerle değil, aynı zamanda bireyin duygusal durumu ile de ilişkilidir. Özellikle olumsuz duygulara tepki olarak ortaya çıkan bu yeme eğilimi, duygusal yeme olgusu kapsamında değerlendirilmektedir (72).

Ekvator'da 18 yaş üstü yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, algılanan stres ile duygusal yeme arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 2333 birey katılmış ve ortanca yaşın 25 olduğu bildirilmiştir. Bulgular, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde stres algıladığını ve algılanan stres düzeyi yüksek olan katılımcıların yaklaşık %64'ünün duygusal yiyici olarak sınıflandırıldığını göstermektedir (73). Ayrıca yüksek stres düzeyinin tıkınırcasına yeme atakları ve vücut ağırlığında artış ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (74). Stresin, hem tüketilen besin miktarını hem de besin seçimlerini etkilediği; özellikle yağ ve şeker içeriği yüksek sağlıksız gıdaların tüketimini artırdığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (75, 76, 77).

Mutluluk ve diğer olumlu duygular

Son yıllarda yapılan deneysel çalışmalar, olumlu duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini belirgin biçimde göstermektedir. Bu çalışmalar, pozitif duygu durumlarının bireylerde yeme isteğini artırabildiğini ve bu etkinin duygusal yeme eğilimine göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır.

Macht tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmada, dört temel duygu durumunun (öfke, korku, üzüntü ve neşe) yeme davranışı üzerindeki etkisi karşılaştırılmıştır. Bulgular, pozitif duygu durumu olan neşenin katılımcıların yiyecek tüketme isteğini anlamlı biçimde artırdığını ve özellikle "lezzet için yeme" davranışını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Buna karşın, öfke ve korku gibi yüksek uyarılma düzeyine sahip olumsuz duyguların yeme isteğini azaltma eğili-

mi gösterdiği bildirilmiştir (23).

Bireysel özelliklerin bu etkiyi şekillendirdiği bir başka çalışmada, katılımcılar kilo durumlarına göre gruplandırılmış ve duygusal durumlara verdikleri yeme tepkileri incelenmiştir. Sonuçlar, olumlu duygu durumlarında zayıf bireylerin normal kilolu ve kilolu bireylere kıyasla daha fazla yeme davranışı sergilediklerini, buna karşın olumsuz duygu durumlarında daha az yemek yediklerini göstermiştir (29).

Turner ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, olumlu ve olumsuz duygu durumlarında tüketilen yiyecek miktarları karşılaştırılmıştır. Bulgular, duygusal yeme eğilimi yüksek olan bireylerin olumlu duygu durumunda, olumsuz duygu durumuna kıyasla daha fazla yiyecek tükettiklerini ve bu artışın özellikle yağlı ve tatlı yiyeceklerde belirgin olduğunu göstermiştir. Aynı çalışmada, olumlu duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisinin bireylerin yeme tarzına bağlı olarak farklılaştığı; kontrollü yeme tarzına sahip bireylerde tüketimin azaldığı, kontrolsüz yeme eğilimi olan bireylerde ise arttığı bildirilmiştir (25).

Benzer şekilde, Bongers ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen laboratuvar çalışmasında, duygusal yeme eğilimi yüksek bireylerin olumlu duygu durumunda nötr duruma kıyasla anlamlı derecede daha fazla yiyecek tükettikleri, olumsuz duygu durumunda ise tüketimde artış görülmediği bildirilmiştir (24).

Adriaanse ve arkadaşlarının deneysel çalışmasında, pozitif duygu oluşturulan grupta yiyecek tüketiminin nötr duygu grubuna göre belirgin biçimde arttığı ve bu durumun "kendini ödüllendirme" davranışı ile ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (26).

Bongers ve Jansen tarafından yapılan çalışmada, duygusal yeme eğilimi yüksek bireylerde olumlu duyguların yeme isteğini anlamlı biçimde artırdığı ve bu artışın özellikle tatlı ve enerjisi yoğun yiyeceklerde belirgin olduğu gösterilmiştir (27).

Lv ve arkadaşlarının deneysel çalışmasında, pozitif duygu durumunda yeme isteğinin, olumsuz duygu durumuna kıyasla hem bilinçli hem de bilinçdışı düzeyde anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($F(1,86)=75.12$, $p<0.001$). Bu etkinin özellikle diyet sınırlarında başarısız olan bireylerde daha güçlü olduğu bildirilmiştir (28).

Sonuç

Yeme alışkanlıkları ve duygular arasındaki ilişkiyi psikolojik açıdan irdeleyen teorilerin ortak noktası, yeme davranışları ve duygular arasındaki çift yönlü etkilere vurgu yapmalarıdır. Duygusal yeme teorisi, olumsuz duygusal durumların yeme motivasyonunda artışa yol açabileceğini veya yemenin deneyimlenen olumsuz duyguların yoğunluğunu azaltma işlevi görebileceğini ileri sürmektedir (13).

Duygusal yeme, genellikle olumsuz duygulara tepki olarak aşırı yeme eğilimi göstermek şeklinde tanımlanmaktadır. Olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (14). Algılanan stres duygusal yemeyi ve yiyecek seçimlerini etkilemektedir. Stres, anksiyete ve depresyon, istenmeyen yeme davranışlarıyla ilişkilidir. Stresin yol açtığı fiziksel ve duygusal tükenme, beslenme ve yeme alışkanlıklarını doğrudan etkiler (15). Bunun yanında, vücuttaki olumsuz duyguların veya stresin, yemek sonrası tokluk hissine benzer bir belirtiye neden olabileceği belirtilmiştir. Bunun sonucunda iştahsızlık veya yemek yemenin azalması da görülebilmektedir (16).

Duygusal yeme, aşırı yeme riskinin artması, açlık yokken yemek yeme ve obezite riski ile ilişkilidir. Ergenler, çocuklar ve obez bireyler yeme bozukluklarının risk grupları arasındadır (17). Diğer risk grupları; anoreksiya nervoza ve aleksitimi hastalarıdır (21, 22).

Mevcut literatür uzun yıllar boyunca, olumsuz duygusal yeme ile düzensiz yeme arasındaki ilişkilere odaklanmıştır. Ancak son yıllarda yapılan güncel araştırmalar, duygusal yemenin sadece olumsuz duygularla değil olumlu duygularla da bağdaştırılabileceğini ortaya koymuştur (8). Özellikle son dönemde yapılan deneysel çalışmalar, pozitif duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisini belirgin bir şekilde göstermektedir (23, 24, 25, 26, 27, 28).

Bu çalışmada, olumlu duygunun yeme davranışı üzerindeki etkileri hakkında yapılan birçok farklı araştırma incelenmiştir. Duygusal yemenin sadece olumsuz duygularla değil, olumlu duygularla da ilgili olabileceği göz önünde bulundurulmuştur. İncelenen çalışmalara bakıldığında, bireylerin olumlu duygular içerisindeyken özellikle tatlı ve enerjisi yoğun yiyecekleri tercih ettikleri dikkat çekmektedir. Bu yiyeceklerin ödül değerinin pozitif duygu durumunda arttığı ve yeme isteğinin güçlendiği görülmektedir.

Olumlu duyguların, bireyleri "lezzet için yeme" veya "kendini ödüllendirme" davranışına yöneltebildiği, bu etkinin özellikle duygusal yeme eğilimi yüksek bireylerde daha belirgin olduğu bildirilmektedir (24, 26, 27). En güncel deneysel bulgular ise, pozitif duygu durumunda yeme isteğinin olumsuz duygu durumuna kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ve bu etkinin hem bilinçli hem de bilinçdışı süreçlerle ilişkili olabileceğini ortaya koymaktadır (28). Ayrıca bazı çalışmalar, daha düşük vücut ağırlığına sahip bireylerin olumlu duygusal durumlarda artmış yeme davranışı sergileyebileceğini ve olumlu ruh halinin özellikle tatlı yiyecek tercihleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, olumlu duyguların yeme davranışı üzerindeki etkisinin bireylerin vücut ağırlığına göre farklılaşabileceğine işaret etmektedir (25, 29).

Özetle, son yıllarda artan deneysel kanıtlar, olumlu duygularla duygusal yeme davranışının görünebileceğini desteklemektedir. Bu kanıtlar, duygusal yemenin yalnızca olumsuz duygularla başa çıkma mekanizması olmadığını göstermektedir. Aynı zamanda pozitif duyguların da yeme motivasyonunu artırabileceği ve özellikle tatlı, yağlı ve enerjisi yoğun yiyeceklere yönelimi güçlendirebileceği ortaya konmuştur. Bu konu ile ilgili daha fazla çalışma yapılması, olumlu duygularla duygusal yeme konusunun gelişmesine ve bu davranışın altında yatan mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayacaktır. Özellikle diyet yapan bireyler, obezite riski taşıyan kişiler ve duygusal yeme eğilimi yüksek olan gruplar için pozitif duyguların yeme davranışı üzerindeki etkilerinin bilinmesi önemlidir. Bu bilgi, kilo yönetimi ve sağlıklı beslenme stratejilerinin geliştirilmesinde önemli katkılar sunabilir.

Yazarlık Katkısı

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşittir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Kaynaklar

1. T. C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı (2023). Sağlıklı beslenme ve hareketli hayat. https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme.html (Erişim Tarihi: 03.08.2024).

2. Serin, Y., & Şanlıer, N. (2018). Duygusal yeme, besin alımını etkileyen faktörler ve temel hemşirelik yaklaşımları. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 135-146.

3. Astuti, G. P., Fitri, M., & Williyanto, S. (2023). Emotional intelligence and eating disorders: Comparison by gender in Taekwondo athletes. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 94-105.

4. İnalkaç, S., & Arslantaş, H. (2018). Duygusal yeme. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 70-82.

5. Macht, M., & Simons, G. (2011). Emotional eating. *Emotion Regulation and Well-Being*, 281-295.

6. Sevinçer, G. M., & Konuk, N. (2013). Emotional eating. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 3(4), 171.

7. Ünal, S. G. (2018). Duygusal yeme ve obezite. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 30-47.

8. Barnhart, W. R., Braden, A. L., & Price, E. (2021). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotional eating to

strengthen relationships with disordered eating: an exploratory study.

9. Kavas, Y. B., Tunçer, E., Çoban, M. N., & Erkan, M. K. (2022). Duygusal yeme bozukluklarının ve vücut kütle indeksinin finansal risk alma davranışları üzerine etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 432-449.

10. Beyhan, Y., & Erkut, E. (2021). Pandemi sürecinde duygusal yeme. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 109-114.

11. Şarlak, D., & Aslantaş, Y. (2023). Covid-19 korkusu ve sağlık anksiyetesinin duygusal yeme davranışı üzerine etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(7), 849-875.

12. Turanlı, F. N., & Arslan, S. (2023). Covid-19'a bağlı yaşanan korkunun üniversite öğrencilerinde duygusal iştah ve yeme davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 32(1), 15-26.

13. Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgül, M., & Griffiths, M. (2021). The mediating effects of fear of COVID-19 and depression on the association between intolerance of uncertainty and emotional eating during the COVID-19 pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–15.

14. Mcatamney, K., Mantzios, M., Egan, H., & Wallis, D. J. (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, 161, 105120.

15. Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 12(9), 2712.

16. Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksal, E. (2020). Factors affecting emotional eating and eating palatable food in adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75.

17. Shriver, L. H., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., Shanahan, L., & Wideman, L. (2020). Emotional eating in adolescence: effects of emotion regulation, weight status and negative body image. *Nutrients*, 13(1), 79.

18. Seki Öz, H., & Bayram, H. (2022). Genç yetişkinlerde algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183.

19. Boğaz, M. E., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2019). Obezite ile yeme davranışı, beden algısı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Cukurova Medical Journal*, 44(3), 1064-1073.

20. Barnhart, W. R., Kalantzis, M. A., & Braden, A. L. (2023). Mindfulness facets differentially relate to self-reported negative and positive emotional eating types in treatment-seeking adults with overweight/obesity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 28(1), 54.

21. Meule, A., Richard, A., Schnepper, R., Reichenberger, J., Georgii, C., Naab, S., ... & Blechert, J. (2021). Emotion regulation and emotional eating in anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Eating Disorders*, 29(2), 175-191.

22. Mcatamney, K., Mantzios, M., Egan, H., & Wallis, D. J. (2023). A systematic review of the relationship between alexithymia and emotional eating in adults. *Appetite*, 180, 106279.

23. Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 33(1), 129-139.

24. Bongers, P., Jansen, A., Havermans, R., Roefs, A., & Nederkoorn, C. (2013). Happy eating. The underestimated role of overeating in a positive mood. *Appetite*, 67, 74-80.

25. Turner, S. A., Luszczynska, A., Warner, L., & Schwarzer, R. (2010). Emotional and uncontrolled eating styles and chocolate chip cookie consumption. A controlled trial of the effects of positive mood enhancement. *Appetite*, 54(1), 143-149.

26. Adriaanse, M. A., Kroese, F. M., Gillebaart, M., & De Ridder, D. T. (2014). Effortless inhibition: Habit mediates the relation between self-control and unhealthy snack consumption. *Frontiers in Psychology*, 5, 444.

27. Bongers, P., & Jansen, A. (2017). Emotional

eating and Pavlovian learning: evidence for conditioned appetitive responding to negative emotional states. *Cognition and Emotion*, 31(2), 284-297.

28. Lv, Y., Chen, Y., & Xiong, W. (2024). Effect of emotional priming on eating willingness of women with restrictive diet. *Frontiers in Psychology*, 15, 1371484.

29. Geliebter, A., & Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347.

30. Çamkerten, Ö., & Güloğlu, B. (2023). Duygusal yemenin yordayıcıları olarak üstbiliş, duygu düzenleme zorlukları ve öz şefkat. *Ege Eğitim Dergisi*, 24(1), 107-125.

31. Călinescu, A. (2020). "Stomach's always going to catch up with you": An interdisciplinary approach to emotional eating. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 12(2).

32. Hameed, M., Ahmed, M. A., Hanif, N., Hassan, M. A., Ullah, A., & Khan, A. (2023). Effect of stress on emotional eating behavior among young doctor.

33. Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.

34. Dol, A., Van Gemert-Pijnen, L., Schwartz, L. M., Velthuijsen, H., & Bode, C. (2023). Exploring tailored virtual emotion regulation approaches for individuals with emotional eating. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 134.

35. Fuentes, N., Nazar, G., & Sánchez-Hechavarría, M. E. (2022). Cardiac vagal imbalance and emotional eating. *In Eating Disorders* (pp. 1-17). Cham: Springer International Publishing.

36. Morris, J., & Anderson, S. (2021). An update on eating disorders. *BJPsych Advances*, 27(1), 9-19.

37. Hauck, C., Cook, B., & Ellrott, T. (2020). Food addiction, eating addiction and eating disorders. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(1), 103-112.

38. Bongers, P., & Jansen, A. (2016). Emotional eating is not what you think it is and emotional eating scales do not measure what you think they measure. *Frontiers in Psychology*, 7, 1932.

39. Frayn, M., & Knäuper, B. (2018). Emotional eating and weight in adults: A review. *Current Psychology*, 37, 924-933.

40. Vila-Martí, A., Elío, I., & Sumalla-Cano, S. (2021). Eating behavior during first-year college students, including eating disorders—RUVIC-RUNEAT-TCA project. Protocol of an observational multicentric study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9457.

41. Joseph, P. L., Gonçalves, C., & Fleary, S. A. (2023). Psychosocial correlates in patterns of adolescent emotional eating and dietary consumption. *PLOS ONE*, 18(5), e0285446.

42. Ripoli, C., Ricciardi, M. R., Zuncheddu, E., Angelo, M. R., Pinna, A. P., & Ripoli, D. (2022). Emotional eating and disordered eating behaviors in children and adolescents with type 1 diabetes. *Scientific Reports*, 12(1), 21854

43. Baysan, F. D., & Turgut, M. D. (2021). Obezite ve ağız-diş sağlığı. *Ankara Medical Journal*, 21(1).

44. Doğan, R. Y., & Demircioğlu, H. (2022). Emotional eating behavior among adolescents. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 13(4).

45. Demiral, Ü. (2022). Çocuklarda stresin duygusal yeme davranışına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

46. Özkan, Y. (2017). Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ile duygusal yeme arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

47. Ateşsönmez, S. (2018). Algılanan ebeveyn tutumunun yetişkin bireylerde duygusal yeme bozukluğuna etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

48. Türk, A. (2020). Algılanan helikopter ebeveyn

tutumlarının kız ergenlerde duygusal yeme ve beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.

49. Sipahi, F. B. (2014). Türkiye'de obezite üzerinde sosyoekonomik değişkenlerin etkileri ve eşitsizlik. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi.

50. Totan, B., Yıldıran, H., & Ayyıldız, F. (2019). Bağırsak mikrobiyatası vücut ağırlığını etkiler mi? *Selcuk University Medical Journal*, 35(3).

51. Wang, Y., Ho, M., Chau, P. H., Schembre, S. M., & Fong, D. Y. T. (2023). Emotional eating as a mediator in the relationship between dietary restraint and body weight. *Nutrients*, 15(8), 1983.

52. Fox, S., Conneely, S., & Egan, J. (2017). Emotional expression and eating in overweight and obesity. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 5(1), 337-357.

53. Ayyıldız, F., Akbulut, G., Ermumcu, M. Ş. K., & Tek, N. A. (2023). Emotional and intuitive eating: An emerging approach to eating behaviours related to obesity. *Journal of Nutritional Science*, 12, e19.

54. Lennerz, B. S., Alsop, D. C., Holsen, L. M., Stern, E., Rojas, R., Ebbeling, C. B., ... & Ludwig, D. S. (2013). Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 98(3), 641-647.

55. Benbaibeche, H., Saidi, H., Bounihi, A., & Koceir, E. A. (2023). Emotional and external eating styles associated with obesity. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 1-7.

56. Zerón-Rugerio, M. F., Doblas-Faxeda, S., Diez-Hernández, M., & Izquierdo-Pulido, M. (2023). Are emotional eating and other eating behaviors the missing link in the relationship between inadequate sleep and obesity? a systematic review. *Nutrients*, 15(10), 2286.

57. Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology & Behavior*, 89(1), 53-61.

58. De Oliveira Penaforte, F. R., Minelli, M. C. S., Anastácio, L. R., & Japur, C. C. (2019). Anxiety symptoms and emotional eating are independently associated with sweet craving in young adults. *Psychiatry Research*, 271, 715-720.

59. Zerón-Rugerio, M. F., Hernáez, Á., Cambras, T., & Izguierdo-Pulido, M. (2022). Emotional eating and cognitive restraint mediate the association between sleep quality and BMI in young adults. *Appetite*, 170, 105899.

60. Huna, N., & Urzúa, A. (2023). Positive and negative affect in the relationship between anxiety, depression, and emotional eating in migrants. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55, 219-226.

61. Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.

62. Ogorenko, V., & Kokashynskyi, V. (2023). Effectiveness of correcting eating behavior disorders in anxious-depressive disorders. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 8(3).

63. Okonishnikova, E., Bryukhin, A., & Lineva, T. (2018). Dysmorphophobic disorders in patients with eating disorders. *Psychiatria Danubina*, 30(Suppl. 1), 47-47.

64. Kaya, B., Yiğittürk, D., & Yalvaç, H. D. (2003). Anoreksiya nervoza tanılı iki kız kardeş: olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri*, 6(1), 56-61.

65. Nowakowski, M. E., McFarlane, T., & Cassin, S. (2013). Alexithymia and eating disorders: a critical review of the literature. *Journal of Eating Disorders*, 1, 1-14.

66. Özdemir, İ., & Tükel, Ş. (2021). Investigating alexithymia, emotional expression, childhood trauma, and attachment in self-reported disordered eating behaviour. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 266-274.

67. Devonport, T. J., Nicholls, W., & Fullerton, C.

(2019). A systematic review of the association between emotions and eating behaviour in normal and overweight adult populations. *Journal of Health Psychology*, 24(1), 3-24.

68. Ekim, A., & Ocakçi, A. F. (2021). Emotional eating: really hungry or just angry? *Journal of Child Health Care*, 25(4), 562-572.

69. Schag, K., Sandler, L., Zipfel, S., Derntl, B., & Giel, K. E. (2023). Inhibitory control towards angry stimuli in patients with binge eating disorder: a pilot study. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 125.

70. Türkmen, G., & Kuzgun, T. B. (2023). The mediating role of emotional eating in the relationship between aggression and eating attitudes. *Journal of Health Sciences and Medicine*, 6(6), 1405-1410.

71. Torres, S. J., & Nowson, C. A. (2007). Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition*, 23(11-12), 887-894.

72. Pal, S. N., Moitra, P., & Madan, J. (2023). Association of eating habits, sleep quality and perceived stress with emotional eating behaviour among Indian adults: a cross-sectional study.

73. Carpio-Arias, T. V., Manzano, A. M. S., Sandoval, V., Vinueza-Veloz, A. F., Betancourt, A. R., Ortíz, S. L. B., & Vinueza-Veloz, M. F. (2022). Relationship between perceived stress and emotional eating: a cross-sectional study. *Clinical Nutrition Espen*, 49, 314-318.

74. Malinowska-Borowska, J., Waldera, K., & Głogowska-Gruszka, A. (2022). Binge eating disorder and stress level among patients attending nutrition counseling. *Nutricion Hospitalaria*, 39(3).

75. Snoek, H. M., Engels, R. C., Janssens, J. M., & Van Strien, T. (2007). Parental behaviour and adolescents' emotional eating. *Appetite*, 49(1), 223-230.

76. Raspopow, K., Abizaid, A., Matheson, K., & Anisman, H. (2010). Psychosocial stressor effects on cortisol and ghrelin in emotional and non-emotional eaters: influence of anger and shame. *Hormones and Behavior*, 58(4), 677-684.

77. Roberts, C. J., Campbell, I. C., & Troop, N. (2014). Increases in weight during chronic stress are partially associated with a switch in food choice towards increased carbohydrate and saturated fat intake. *European Eating Disorders Review*, 22(1), 77-82.