**Okul öncesi dönemde, obez ve fazla kilolu olmanın nedenleri: Ebeveynlik türü ve annenin besleme yöntemlerinin rolleri**

Yavuz, M., & Selçuk, B. (2018). Predictors of childhood obesity and overweight in preschoolers: The role of parenting styles and feeding practices. *Apetitte*, *120*, 491-499. doi: 10.1016/j.appet.2017.10.001.

Appetite. 2018 Jan 1;120:491-499. doi: 10.1016/j.appet.2017.10.001. Epub 2017 Oct 5.

**Predictors of obesity and overweight in preschoolers: The role of parenting styles and feeding practices.**

Melis Yavuz H[1], Selcuk B[2].

Author information

1 MEF University, Department of Psychology, Maslak Ayazağa Cd No:4, 34396, Istanbul, Turkey. Electronic address: murenm@mef.edu.tr.
2 Koc University, Department of Psychology, Rumelifeneri Yolu, Sariyer, 34450, Istanbul, Turkey. Electronic address: bselcuk@ku.edu.tr.

**Abstract**

Childhood obesity/overweight (OB/OW) displayed a rapid increase and high prevalence in the last few decades in preschool-aged children, which raised health concerns across the world and motivated researchers to investigate the factors that underlie childhood obesity. The current study examined parenting styles and child-feeding practices as potential predictors for OB/OW in preschool children, controlling for child's temperament, which has been shown to be linked with OB/OW. The sample included 61 normal weight (NW) and 61 obese/overweight (OB/OW) Turkish pre-schoolers (M age = 62.2 months; SD = 7.64, range = 45-80 months). Parenting styles (authoritarian, authoritative), child-feeding practices (restriction, pressure to eat, monitoring), and child's temperament (negative affectivity) were measured with mothers' reports. Results showed that authoritarian parenting and maternal pressure to eat were the two parenting variables that significantly predicted child's weight status; the odds of being OB/OW was 4.71 times higher in children whose mothers used higher authoritarian parenting style, and was 0.44 times lower when mothers pressured their child to eat. These findings suggest that understanding the unique role of different aspects of parenting in the risk of early OB/OW status of children would be important in developing more effective interventions from early years in life.

Copyright © 2017 Elsevier Ltd. All rights reserved.

Çocukluk döneminde, hatta okul öncesi dönemde, fazla kilolu veya obez olmak tüm dünyada önemli bir sorun haline geldi. 1990 ve 2010 yılları arasında 5 yaşından küçük çocuklarda obezite ve fazla kiloluluk görülme oranı artış gösterdi. Bu artış son derece endişelendirici çünkü çocuklukta başlayan obezite yetişkinlikte de devam edebilmekte ve birçok negatif fizyolojik (erken ölüm beklentisi, kalp rahatsızlıkları gibi) ve psikolojik (yüksek endişe, depresyon, davranış sorunları) sonuçlara yol açabilmektedir. Türkiye'de de obezite ve fazla kiloluluk görülme oranı yüksektir.

Ailenin çocuk besleme yöntemlerinden en çok araştırılanlar: Çocuğun yeme biçimleri ve kilosuyla bağlanıtlı olan, kısıtlama, yemesi için baskı yapma ve gözleme yöntemleridir. "Kısıtlama" ailenin çocuğun bazı yemeklere erişimine veya bazı yemekleri yemesine engel olmasıdır. "Yemesi için baskı yapma" ise, çocuğun bazı yemekleri yemesi ve tabağındakilerin hepsini bitirmesi için zorlamadır. "Gözleme", çocuğun yediği şeyleri gözlemlemektir. Annenin, çocuğun bazı yemekleri yemesini kısıtlaması, bu yemekleri yemenin azalmasına değil artmasına yani çocuğun hem çocuklukta hem yetişkinlikte bu yemekleri tercih etmesine ve tüketmesine yol açmıştır. Çocuğu sınırlama davranışları, çocuğun yeme davranışlarının üzerindeki kendi kontrolünü zayıflatıp, aç olmadığı zamanlarda yemek yemesine yol açabilir. Böylelikle, sınırlandırılmış çocukların vücut kütle indeksi daha yüksek olur. Bazı araştırmalar, çocuklara

sağlıklı yemekler yemesi için baskı yapıldığında, çocukların bu yemekleri yemesinin azaldığını ve sağlıklı olmayan yiyecekleri tercih ettiklerini ve tükettiklerini bulmuştur. Yeme konusunda baskı yapılmış çocuklar aynı zamanda, yeni yemekler denemeye daha az gönüllülerdir. Genç yetişkinler, çocukluklarında yemeleri için baskı yapılan yemekleri tercih etmediklerini ve sevmedikleri belirtmişlerdir. Yemeleri için baskı yapılan bazı çocukların ise düşük vücut kütle indeksine sahip oldukları bulundu: Sağlıklı yemekler yemesi için baskı yapılan çocuklar gerçekten de daha çok meyve ve sebze yemiştir. Araştırmalara göre, anneler çocukların yemesini gözlemlediğinde çocukların daha az sağlıksız yemek yediği ve daha çok sağlıklı yemek yediği sonucu oraya çıkmıştır. Bazı araştırmalar ise, gözleme davranışı ile yeme alışkanlığı arasında önemli bir bağ bulamamıştır.

Yetkili ebeveynlik ve otoriter ebeveynlik en çok araştırılan ve çocuklarla ilgili sonuçlara varılan ebeveynlik türüdür. Yetkili ebeveynlerin, çocuğun davranışı üzerinde kontrolleri vardır ama aynı zamanda yüksek sıcaklık ve duyarlılık gösterirler. Otoriter ebeveynler ise yüksek kontrol ve düşük seviyede sıcaklık ve duyarlılık gösterirler. Bu ebeveynlik türlerinin çocuğun kendini regüle etme becerilerini etkilediği söylenmektedir. Özellikle ailenin çocuğu yüksek seviyede kontrol etmesi çocuğun çeşitli durumlarda kendini kontrol etmesini (yemesini, kendini regüle etmesini) zayıflatmıştır, bu da kilo problemleriyle bağlantılıdır. Yetkili ebeveynlik yapan ailelere sahip çocukların sağlıkları daha iyidir: obezite için düşük risk ve yüksek fiziksel aktivite gösterirler. Fakat bazı çalışmalar, yetkili ebeveynlik ve otoriter ebeveynlik ile kilo arasında önemli bir bağ bulamamıştır. Okul öncesi çocukların aileleri pozitif ebeveynlik (yüksek duyarlılık ve düşük negatif kontrol) konusunda eğitim aldıklarında çocukların 5 yıl boyuncaki vücut kütle indeksinde daha düşük artış bulunmuştur ve 5 yıl sonra yapılan takip araştırmasında, daha düşük vücut kütle indeksi ve obezite gözlemlenmiştir.

Önceki araştırmalar, çocukların mizaç özelliklerinin fazla kiloluluk ve obeziteyle alakalı olabileceğini söylemekteydi. Bebekliğinde mizaç özellikleri arasından negatif duygu durumu olan çocukların obez olma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Negatif duygu durumu olan bebekler genel olarak daha aksidirler ve daha zor sakinleştirilirler. Bu nedenle, negatif duygu durumu olan bebeklere sahip aileler, bebeği beslemeyi bir sakinleştirme metodu olarak kullanabildikleri ortaya çıkmıştır, bu da duygusal yemeyi arttıran bir faktördür. Bu durum aynı zamanda çocuğun yeme konusunda kendini regüle etmesini zayıflatır ve obezite durumu görülebilir.

Türk anne babalar tombul çocukları daha sağlıklı bulmaktadırlar bu nedenle çocukluktaki fazla kiloluluğu bir sağlık problemi olarak görmüyorlardır, aynı zamanda çocuklarının obez olduğunun farkında değildirler. Türkiye'deki bir çalışmaya göre, ailelerin sadece 2%'si çocuklarının obez olduğunu algılıyor, 90%'sı ise obez çocuklarının olduklarından daha zayıf olduğunu düşünüyor. Eğer anne çocuğunun olduğundan daha zayıf olduğunu düşünüyorsa ve tombul çocukların daha sağlıklı olduğuna inanıyorsa, çocuklarını daha çok besleme eğiliminde olabilirler. Daha yüksek kazanç obezite riski ile daha çok bağlantılıdır.

Bizim araştırmamızda, negatif duygu durumunun okul öncesi dönemde obezite ve fazla kiloluluk ile bir bağlantısı var mı sorusuna baktık, daha da önemlisi, negatif duygu durumunu kontrol altında tutarak, ebeveynlik türünün ve ailenin çocuğu besleme yöntemlerinin obezite ve fazla kilolulukta oynadığı rolleri ayrıştırmaya çalıştık. Bu araştırma, bizim bilgimize göre, Türkiye'de ebeveynlik türleri ile okul öncesi dönemde fazla kiloluluk ve obezite arasındaki bağı inceleyen ilk araştırmadır.

Genler, metabolik ve hormonal bozukluklar obezite oluşumunda rol oynasalar da obezitenin son yıllarda bu kadar artmasını açıklayamazlar. Müdahale programları için, hangi ebeveynlik özellikleri çocuktaki obezite ve fazla kilolulukta rol oynuyor sorusunun cevabı büyük bir önem taşıyor. Bu araştırmada aynı zamanda anne ve baba vücut kütle indeksi ve annenin eğitimi kontrol altında tuttuğumuz değişkenlerdir, çünkü bu değişkenler çocuğun vücut kütle indeksini etkileyebiliyor. Literatür taramamıza göre, ebeveynlik türlerinin ve ailenin çocuğu besleme yöntemlerinin çocuğun kilosunda rol oynayacağı hipotezini ileri sürdük. Hipotezimize göre, daha otoriter annelerin obez veya fazla kilolu çocuklarının olma olasılığı daha fazla ve daha yetkili ebeveynlik yapan annelerin çocuklarının ise normal kiloda olma olasılığı daha yüksek olacaktır.

Araştırmamızdaki aileler İstanbul'daki anaokullarından bulunmuştur. Araştırmamızda, iki okul öncesi yaşta grup vardı: İlk grup normal kiloda olan çocuklardan, ikinci grup ise obez ve fazla kilolu olan çocuklardan oluşmaktaydı. İki grupda da 61 çocuk vardı (her grupta 29 kız vardı). İkinci grup 13 obez (4 kız) ve 48 fazla kilolu (25 kız) çocuktan oluşmaktaydı. İki grupta da çocukların annelerinin yaşı 24 ile 45 arasında değişiyordu. İki grupta da annelerin aldığı eğitim ortalama 14 yıldı, yani bu 2 yıllık veya 4 yıllık üniversite eğitimine denk geliyor. Böylelikle, araştırmamızdaki anneler orta-yüksek derecede eğitim almış, Türkiye'deki annelerden oluşmaktaydı. Anneler çocuklarının yaşları ve kendi eğitim ile kilo ve boy durumlarıyla ilgili demografik bilgi formunu doldurdular. Babalar da kendi kilo ve boylarıyla ilgili demografik bir form doldurdular. Anne ve babanın boy ve kilo bilgileri her ikisinin de vücut kütle indeksini hesaplamak için kullanıldı. Çocuğun vücut kütle indeksi ise eve yapılan ziyaretlerde öğrenilen boy ve kilo durumuna göre hesaplanmıştır.

Çocuğu besleme soru formu annenin çocuğu beslemedeki kontrolünü anlamak için kullanılmıştır. Bu formda kullanılan alt başlıklar şu şekildedir: Kısıtlama (Örnek: "Bilerek bazı yiyeceklere çocuğumun erişimini engelliyorum."), yemesi için baskı yapma (Örnek: "Benim çocuğum her zaman tabağındaki yemekleri bitirmeli.") gözleme (Çocuğun yediği yüksek kalorili yiyecekleri ne kadar sayıyorsunuz?). Bütün cümleler anneler tarafından 1 ile 5 arasında puanlanmıştır: 1 (Katılmıyorum/Hiçbir zaman), 5 (Katılıyorum, Her zaman). Ebeveynlik türleri ve boyutları formu, annelerin sahip olduğu otoriter ebeveynlik ve yetkili ebeveynlik türlerini ölçmek için kullanılmıştır. Otoriter Ebeveynlik altbaşlığı 12 maddeden oluşuyordu ve sözel şiddet, fiziksel zorlama ve açıklama yapmama boyutlarını ölçüyordu. Yetkili ebeveynlik altbaşlığı ise 16 maddeden oluşuyordu ve sıcaklık, açıklayıcı olma ve otonomi verme boyutlarını ölçüyordu. Maddeler 1 ile 5 arasında puanlanmıştır. Çocuğun negatif duygu durumunu ölçmek

için ise annelere Negatif Duygu Durum ölçeği verilmiştir. Ölçekteki maddeler 1 (Çocuk için fazlasıyla yanlış) ile 7 (çocuk için fazlasıyla doğru) arasında anneler tarafından puanlanmıştır. Çocuğun boy ve kilosu ile ilgili bilgiler bir bayan araştırmacının yaptığı ev ziyaretleri sırasında alındığı gibi, tüm ölçekler de ziyaretler sırasında bu bayan araştırmacı tarafından ailelere verilmiştir.

Araştırmanın sonuçlarına göre, annenin daha otoriter ebeveynlik yapması, annenin çocuğa yemesi için baskı yapmaması ve annenin yüksek vücut kütle indeksi gibi özellikler çocuğun fazla kilolu veya obez olmasına neden olan etkenlerdir. Annenin çocuğu beseleme yöntemleri çocuğun kilosu üzerinde önemli bir faktör olduğu sonucu çıkmıştır fakat otoriter ebeveynlik fazla kiloluluk ve obeziteye daha büyük bir etki etmektedir ve bu konuda en büyük riski taşımaktadır. Düşük sıcaklık/samimiyet gösterilen ve yüksek katı kontrol altında olan otoriter annenin çocukları duygusal olarak reddedilmiş hissedebilirler, bu da duygusal yeme davranışını arttır ve fazla kiloluluk ve obezite problemlerine yol açabilir. Çocuğu besleme yöntemleri içinde yalnızca çocuğun yemesi için baskı yapma özelliği önemli bulunmuştur ve bu özellik okul öncesi dönemde düşük vücut kütle indeksi ile bağlantılıdır. Bu sonuçtan şöyle bir yorum çıkarılabilir: Annenin çocuğun sağlıklı yiyecekler yemesi için baskı yapması sonucunda çocuk gerçekten de daha çok sağlıklı yiyecekler tüketir böylece çocuk sağlıklı bir kiloya sahip olur. Aynı zamanda başka bir yorum daha yapılabilir: Yüksek vücut kütle indeksine sahip çocuklara anneleri tarafından çocuğun yemesi için baskı yapılmıyor olabilir. Annelerin vücut kütle indeksi yüksek olduğunda çocuğun obezite ve fazla kiloluk konusunda risk altında olabileceği sonucu bulunmuştur. Bu sonuçtan yola çıkarak, çocuklar hem genetik olarak fazla kiloluluk ve obeziteye yatkın olabileceği gibi obeziteyi arttıracak bir çevresel ortamda büyüdükleri için kilo problemleri ile karşılaşabilirler. Beklentilerimizin aksine, yetkili ebeveynlik, kısıtlayıcı besleme yöntemi ve gözleme yöntemi çocuğun kilosuyla bağlantılı olmadığı ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda, çocuğun negatif duygu durumunun Türk çocuklarının kilosu ile bağlantılı olmadığı sonucu bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle, negatif duygu durumu olan çocukların anneleri çocukları sakinleştirmek için beslemeyi bir yöntem olarak kullansa da çocuğun yaşı büyüdükçe çocuk kendi yemesi üzerinde kontrol kazanıyor ve problemli yeme davranışlarında bulunmuyor olabilir. Ebeveynlik türünün çocuğun kilosunu etkilediği gibi, çocuğun kilosu da ebeveynlik türünü etkiliyor, özellikle de çocuğu besleme yöntemlerini. Araştırmamızın sonuçları otoriter ebeveynlik türünün obezite ve fazla kiloluluk konusunda ne kadar önem taşıdığını ortaya çıkarmıştır ve müdahale programlarında annenin besleme yöntemlerinin hedef alınması gibi otoriter ebeveynlik türünün de hedef alınması gerektiği sonucunu oraya çıkarmış bulunuyoruz. Bu araştırmaya göre, aileler otoriter ebeveynliğin yarattığı riskler konusunda bilgilendirilmeli, özellikle de yüksek kontrol, düşük seviyede sıcaklık/samimiyetin kilo üzerindeki etkisi müdahale programlarında ailelere anlatılmalıdır. Bulduğumuz sonuçlar özellikle Türkiye gibi ülkeler için çok önemlidir çünkü Türkiye'deki aileler çocuklarının üzerinde yüksek kontrol kurmakta ve çocuklardan itaat beklemektedir.