

Diyetisyenlik Öğrencileri İçin Yeme Bozuklukları Okuma Listesi

Bu sayfa, yeme bozukluklarını tanımak ve beslenme tedavisinin bu tablodaki yerini anlamak isteyen beslenme ve diyetetik öğrencileri için 7 Ekim tarihi itibarıyla 18 ücretsiz kaynaklık **giriş seviyesi bir okuma listesini** içermektedir. Bu kaynaklar konu ile ilgili kendinizi geliştirmek isteyen ancak nereden başlaması gerektiğini bilmeyenler için tarafımdan bir eğitim arşivi oluşturmak amacıyla derlenmiştir ve belirli bir okuma sırasını takip etmektedir. Her kaynağın altında ne anlattığı, önce hangi bölümlerine bakabileceğiniz ve okuma aracına dair bilgi bulacaksınız. Tamamlayıcı okumaları ilginize göre seçebilirsiniz. Çalışmalar, giriş seviyesinde konuya ilgi duyanlara **net ve hızlı bir literatür girişi** sağladıkları için seçilmiştir: okumaları kolay, bilgileri net, bilimsel ve güncel.

Son güncelleme: 07.10.2026 · Web sürümü: dyteris.com/yeme-bozukluklari-okuma-listesi

Listedeki makale, rehber ve kitapların hepsi son on yılda yayımlandı; içlerinde ele alınan araştırmaların bir kısmı daha eski tarihli. Kaynaklar İngilizce, **açıklamalar Türkçe**.

Önerilen Okuma Sırası

Hafta	Kaynaklar	Konular
1. hafta	1, 2, 3	Temel tanımlar , ilk görüşme ve diyetisyenin rolü
2. hafta	4, 5, 6	Atipik anoreksiya, bulimia , tıknırcasına yeme ve ARFID
3. hafta	7, 8	Beslenme tedavisi , beslenme yetersizliği ve sağlık riskleri
4. hafta	9, 10	Kiloya yönelik önyargılar ve tedavi önerileri

Temel Terimler

- AN:** anoreksiya nervoza
- BN:** bulimia nervoza
- BED:** tıknırcasına yeme bozukluğu
- ARFID:** kaçınan/kısıtlı yiyecek alımı bozukluğu
- OSFED:** diğer belirtilmiş beslenme ya da yeme bozukluğu

- **UFED:** belirtilmemiş beslenme ya da yeme bozukluğu
- **CBT-E:** geliştirilmiş bilişsel davranışçı terapi
- **CBT-ED:** yeme bozukluğuna odaklı bilişsel davranışçı terapi
- **FBT:** aile temelli tedavi
- **Refeeding:** yeniden besleme
- **LOC:** yeme sırasında kontrol kaybı

İlk 10 Kaynak

1. Temel kavramlar

Hay P. Current approach to eating disorders: a clinical update. Internal Medicine Journal. 2020;50(1):24-29. doi:10.1111/imj.14691

Yeme bozukluklarını öğrenmeye başlamak için **kısa ve anlaşılır** bir yazı. Anoreksiya, bulimia, tıknırcasına yeme bozukluğu ve ARFID arasındaki farkları, ardından temel tedavi yaklaşımlarını anlatıyor.

Önce tanıları karşılaştıran Tablo 1'e bakın, sonra tanı ve tedavi bölümleriyle devam edin. Yazının tamamını rahatça okuyabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap: Tıknırcasına yeme bozukluğunu bulimia nervozadan ayıran temel davranış nedir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

2. İlk görüşmede nelere dikkat etmeli?

Klein DA, Sylvester JE, Schvey NA. Eating Disorders in Primary Care: Diagnosis and Management. American Family Physician. 2021;103(1):22-32. Düzeltme: Am Fam Physician. 2021;103(5):263.

İlk görüşmede sorulabilecek soruları, dikkat edilmesi gereken belirtileri ve **başka bir uzmana yönlendirme** gerektiren durumları anlatıyor. Tablolar sayesinde okuduklarınızı bir danışan görüşmesinde nasıl kullanacağınızı düşünebilirsiniz.

Erken fark etme (Early Identification) ve klinik yaklaşım (Clinical Approach) bölümleriyle başlayın. Görüşme sorularını, SCOFF tarama ölçeğini ve hastaneye yatış gerektirebilen durumları gösteren tabloları okuyun. İlaç ayrıntılarını sonraya bırakabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap: Tarama ölçeğinin sonucu ile klinik tanı arasındaki fark nedir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

3. Tedavide diyetisyenin yeri

Heruc G, Hart S, Stiles G, et al. ANZAED practice and training standards for dietitians providing eating disorder treatment. Journal of Eating Disorders. 2020;8:77. doi:10.1186/s40337-020-00334-z

Diyetisyenin değerlendirme, beslenme planı ve takipteki görevlerini açıklıyor. **Tedavi ekibiyle birlikte çalışmanın** ve deneyimli bir meslektaştan düzenli destek almanın neden önemli olduğunu da anlatıyor.

Önce sade dille yazılmış özet (Plain English summary) ve Tablo 1'i okuyun. Ardından tarama (Screening), mesleki sorumluluklar (Professional responsibilities) ve beslenme bakım süreci (Nutrition care process) bölümlerini okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap: Diyetisyen hangi görevleri üstlenir, hangi konularda tedavi ekibinden destek almalıdır?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

4. Atipik anoreksiya nervoza

Vo M, Golden N. Medical complications and management of atypical anorexia nervosa. Journal of Eating Disorders. 2022;10:196. doi:10.1186/s40337-022-00720-9

BKİ düşük olmasa da **ciddi beslenme yetersizliği** ve sağlık sorunları görülebileceğini anlatıyor. Değerlendirmede bugünkü kilonun yanında kaybedilen kilonun miktarına ve ağırlık kaybının hızına da bakmak gerektiğini gösteriyor.

Sade dille yazılmış özet, sağlık sorunlarını özetleyen tablo ve tedavi (Management) bölümüyle başlayın.

Okumanın vermesi gereken cevap: BKİ düşük olmayan bir kişide hangi belirtiler ve kilo değişimleri kısıtlayıcı bir yeme bozukluğunu düşündürür?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

5. Bulimia ve tıknırcasına yeme

Matheson BE. Bulimia Nervosa and Binge-Eating Disorder Across the Lifespan. Focus. 2024;22(3):278-287. doi:10.1176/appi.focus.20240001

Bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğunda kontrol kaybıyla seyreden yeme ataklarını, iki tanının ölçütlerini ve çocuk, ergen ve yetişkinlerde kullanılan tedavileri anlatıyor. Bulimiada yeme ataklarının ardından **düzenli telafi davranışları** görülür; tıknırcasına yeme bozukluğunda bu davranışlar yoktur. Bu ayrımı yan yana görmek için 1. kaynaktaki Tablo 1'e dönebilirsiniz.

Önce tanı ve psikoterapi bölümlerini okuyun. İlaçlarla ilgili bölümde ilaçların tedavide hangi amaçla kullanıldığını görmeniz yeterli; doz ayrıntılarını sonraya bırakabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap: Yeme sırasında kontrol kaybı ne anlama gelir? Kusmanın dışında hangi telafi davranışları görülebilir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

6. ARFID ve seçici yeme

Menzel JE, Perry TR. Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder: Review and Recent Advances. Focus. 2024;22(3):288-300. doi:10.1176/appi.focus.20240008

Yemeye ilgi duymama, yiyeceklerin tat ya da dokusuna hassasiyet, boğulma ya da kusma korkusu gibi nedenlerle yemenin nasıl kısıtlanabildiğini anlatıyor. Bu kısıtlama **kilo alma korkusundan** ya da beden algısındaki bir bozulmadan kaynaklanmaz; ARFID'i anoreksiyadan ayıran da budur. ARFID'in kilo kaybı, büyümede gerileme, besin eksiklikleri ve günlük yaşam üzerindeki sonuçlarını ve nasıl değerlendirildiğini de anlatıyor.

Belirtiler, değerlendirme ve tedavi bölümlerini okuyun; nedenlerin anlatıldığı Etiology bölümünü sonraya bırakabilirsiniz.

Okumanın vermesi gereken cevap: Seçici yeme ile ARFID'i ayırırken beslenme yetersizliği, büyüme ve günlük yaşam üzerindeki etkiler neden önemlidir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

7. Diyetisyenin katkısı üzerine araştırmalar

Yang Y, Conti J, McMaster CM, Hay P. Beyond Refeeding: The Effect of Including a Dietitian in Eating Disorder Treatment. A Systematic Review. Nutrients. 2021;13(12):4490. doi:10.3390/nu13124490

Ayaktan tedavide diyetisyenin katkısını inceleyen araştırmaları bir araya getiriyor. **Öğün planlamanın ötesinde** üstlenebileceğimiz görevleri tartışıyor; hangi konularda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu da gösteriyor.

Önce özet, tartışma ve sonuç bölümlerini, ardından araştırmalarda hangi beslenme yaklaşımlarının kullanıldığını okuyun. Çalışmalar az sayıda, yöntemleri birbirinden farklı ve çoğu eski tarihli; sonuçları bunu akılda tutarak değerlendirin.

Okumanın vermesi gereken cevap: Bir yaklaşımın önerilmesi ile yararının araştırmalarla gösterilmesi arasında nasıl bir fark vardır?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

8. Beslenme yetersizliği ve yeniden besleme

Society for Adolescent Health and Medicine. Medical Management of Restrictive Eating Disorders in Adolescents and Young Adults. Journal of Adolescent Health. 2022;71(5):648-654. doi:10.1016/j.jadohealth.2022.08.006

Ergen ve genç yetişkinlerde beslenme yetersizliğini değerlendirmeyi, hedef ağırlığı belirlemeyi ve yeniden besleme sırasında dikkat edilmesi gerekenleri anlatıyor. Hastanede yatan anoreksiya nervozalı ergen ve genç yetişkinlerde beslenmeye daha yüksek kaloriyle başlayıp **daha hızlı artırmanın** uygulanabileceğini söylüyor; çok ağır beslenme yetersizliğinde, atipik anoreksiyada ve ARFID'de bu yaklaşımın güvenliği henüz bilinmiyor. Yeniden besleme sırasında kandaki fosfor düşüşünün, başlangıç kalorisinden çok beslenme yetersizliğinin derecesiyle ilişkili olduğuna da dikkat edin.

İlk olarak meslek örgütünün önerilerini sıralayan Positions of the Society for Adolescent Health and Medicine bölümüne bakın. Beslenme yetersizliği ve hastaneye yatışla ilgili tabloları, ardından yeniden beslemeyi ele alan 7. öneriyi (Position 7) okuyun.

Okumanın vermesi gereken cevap: Beslenme yetersizliğinin derecesi ile tedavide hedeflenen ağırlık neden ayrı değerlendirilir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

9. Yüksek beden ağırlığında yeme bozuklukları

Ralph AF, Brennan L, Byrne S, et al. Management of eating disorders for people with higher weight: clinical practice guideline. Journal of Eating Disorders. 2022;10:121. doi:10.1186/s40337-022-00622-w

Beden ağırlığı yüksek olan kişilerde yeme bozukluklarının **neden gözden kaçabildiğini** anlatıyor. Kiloya yönelik önyargıların görüşmeyi ve tedaviyi nasıl etkileyebileceğini düşünmek için önemli bir kaynak.

Sade dille yazılmış özet (Plain English summary), kiloya bağlı damgalama (Weight stigma) bölümü ve beslenme ile tıbbi takibe ilişkin önerilerin yer aldığı Tablo 11 ilk okunacak yerler. İlk okumada rehberin tamamını bitirmeniz gerekmiyor. Önerilerin çoğunun sınırlı araştırma bulgularına ve uzman görüşüne dayandığını unutmayın.

Okumanın vermesi gereken cevap: Kilo verme isteğiyle gelen bir kişide yeme bozukluğu şüphesi, görüşmenin hedefini nasıl değiştirir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

10. Değerlendirme ve tedavi için NICE rehberi

National Institute for Health and Care Excellence. Eating disorders: recognition and treatment. NICE guideline NG69. 2017; son güncelleme 16 Aralık 2020.

Önceki okumalarda öğrendiklerinizi değerlendirme ve tedavi önerileriyle bir araya getirir. Tarama sonucunun ya da tek bir BKİ değerinin karar vermek için neden **yeterli olmadığını** açıklıyor.

Şu bölümleri okuyun: 1.2 değerlendirme; 1.3.20-1.3.23 anoreksiya nervozada beslenme danışmanlığı; 1.4 tıkinırcasına yeme bozukluğu; 1.5 bulimia; 1.6 OSFED; 1.10 fiziksel sağlık değerlendirmesi ve takip; 1.11 yatarak ve gündüz hastanesinde tedavi.

Okumanın vermesi gereken cevap: Bir tarama puanı ya da tek bir BKİ değeri, tedavi kararını vermek için neden yeterli değildir?

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (NICE)

Tamamlayıcı Okumalar

11. Konuya daha geniş bir bakış

Treasure J, Duarte TA, Schmidt U. Eating disorders. The Lancet. 2020;395(10227):899-911. doi:10.1016/S0140-6736(20)30059-3

İlk 10 kaynağı tamamladıktan sonra okuyabileceğiniz **kapsamlı bir derleme**. Yeme bozukluklarının nasıl geliştiğini, belirtilerini ve tedavilerini bir arada anlatıyor. Orta-ileri düzey; PubMed özeti açık, tam metne üniversitenizin kütüphanesi üzerinden ya da satın alarak ulaşabilirsiniz.

Kaynak linki · Özet (PubMed)

12. Yeme bozuklukları ne kadar yaygın?

Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavalacci MP. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. The American Journal of Clinical Nutrition. 2019;109(5):1402-1413. doi:10.1093/ajcn/nqy342

Yeme bozukluklarının ne kadar yaygın olduğuna dair araştırmaları bir araya getiriyor. Tanı ölçütleri ve değerlendirme yöntemleri değiştiğinde sonuçların nasıl farklılaştığına dikkat edin. Önce özet, tartışma ve sonuç bölümlerini okuyabilirsiniz. İncelenen çalışmalar 2000-2018 dönemine ait; oranları **bugünün sıklığı gibi** yorumlamayın. Tam metni dergi sitesinde açık.

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi) · Kaynak linki · Özet (PubMed)

13. Ayaktan tedavide beslenme danışmanlığı

McMaster CM, Fong M, Franklin J, Hart S. Dietetic intervention for adult outpatients with an eating disorder: a systematic review and assessment of evidence quality. Nutrition Reviews. 2021;79(8):914-930. doi:10.1093/nutrit/nuaa105

Ayaktan tedavi gören yetişkinlerde beslenme danışmanlığını inceleyen araştırmaları ve bu araştırmaların **ne kadar güvenilir** olduğunu değerlendiriyor. 7. kaynakla birlikte okumanızı öneririm. Beslenme tedavisinin ekip içindeki yerini ve henüz yanıtlanmamış soruları düşünmek için yararlı. Orta-ileri düzey; PubMed özeti açık, tam metne üniversitenizin kütüphanesi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kaynak linki · Özet (PubMed)

14. Yeme bozukluklarında besin tüketimi

Jenkins PE, Proctor K, Snuggs S. Dietary intake of adults with eating disorders: A systematic review and meta-analysis. Journal of Psychiatric Research. 2024;175:393-404. doi:10.1016/j.jpsychires.2024.05.038

Yetişkinlerde anoreksiya, bulimia ve tıknırcasına yeme bozukluğunda enerji ve besin ögesi alımını inceleyen bir sistematik derleme ve meta-analiz. Araştırmalardaki ortalamalar **her danışanın gereksinimini göstermez**; bireysel plan hazırlarken bu ayrımı akılda tutun. Ortaları düzey; tam metni dergi sitesinde açık.

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi) · Kaynak linki · Özet (PubMed)

15. Mesleki eğitimdeki eksikler

Brien M, Plouffe M, Gagnon-Girouard MP. Existing Trainings and Deficiencies in the Education of Dietitians about Eating Disorders: A Systematic Review. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research. 2026;87(2):85-95. doi:10.3148/cjdp-2025-027. İlk çevrimiçi yayın: 18 Kasım 2025.

Diyetisyenlerin yeme bozuklukları eğitiminde **eksik kalan konuları** anlatıyor. İlk 10 okumayı tamamladıktan sonra, hangi konularda daha fazla bilgiye ve uygulama deneyimine ihtiyaç duyduğunuzu düşünmek için okuyabilirsiniz. PubMed özeti açık; tam metne üniversitenizin kütüphanesi üzerinden ulaşabilirsiniz.

Kaynak linki · Özet (PubMed)

16. Öğün planında hangi besinlere yer vermeli?

Bendall C, Winderlich J, Anderson A, et al. Meal plan inclusions and exclusions in the inpatient, outpatient and community setting for adolescent and adult eating disorder care: a scoping review. Journal of Eating Disorders. 2025;13:220. doi:10.1186/s40337-025-01410-y

Öğün planlarında besin çeşitliliğini ve bazı besinlere neden yer verilmediğini inceleyen bir kapsam derlemesi. Kanıt sınırlı ve dağınık; yine de **korkulan besinlerin plana alınmasının** ve çeşitliliğin desteklenmesinin, özellikle terapist desteğiyle yürütülen yaklaşımlarda yeme davranışındaki iyileşmeyle ilişkili olduğu bildiriliyor. ARFID bu derlemenin kapsamına alınmamış. Özet, tartışma ve sonuçla başlayın. Açık erişim; orta düzey.

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

17. Farklı tanımlar ve kişiye uygun tedavi

Schmidt UH, Claudino A, Fernández-Aranda F, et al. The current clinical approach to feeding and eating disorders aimed to increase personalization of management. World Psychiatry. 2025;24(1):4-31. doi:10.1002/wps.21263

Farklı yeme bozukluklarını ve tedavinin **kişiyeye göre nasıl düzenlenebileceğini** anlatan güncel bir derleme. Önce tanımların açıklandığı Clinical subtypes bölümünü, ardından fiziksel sağlık sorunlarını okuyun. OSFED, pika ve ruminasyon bozukluğuna da yer veriyor. Tedaviyi kişiye uyarlamada hangi yaklaşımların araştırmalarla desteklendiğine dikkat edin. Tam metni açık; orta-ileri düzey.

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

18. Kitap önerisi

Birmingham CL, Treasure J. Medical Management of Eating Disorders. 3. baskı. Cambridge University Press; 2019. doi:10.1017/9781108618410. ISBN: 9781108465991.

Tanımlar ve epidemiyoloji için 1., öykü alma ve fizik muayene için 3., beslenme tedavisinde gelişebilecek sorunlar için 5., hedef ağırlık için 9. ve tedavi yaklaşımları için 11. bölümü öneririm. Kitabı **baştan sona bitirmeniz gerekmiyor**. Satın alınarak ya da üniversite kütüphanesi üzerinden erişilebiliyor.

Kaynak linki · Kitabın sayfası (Cambridge)

Son Not

Bu kaynağı ilerleyen dönemde **düzenli olarak güncellemeyi** planlıyorum. Öneri ve tavsiyelerinizi, özellikle yararlı bulduğunuz ve yer alsa iyi olur dediğiniz kaynakları benimle dilediğiniz zaman paylaşabilirsiniz.

İletişim sayfası