

## TFEQ R-18

**Tämä kyselylomake sisältää syömistapoja ja näläntunnetta käsitteleviä väittämiä. Lue väittämät huolellisesti ja rastita sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto. Merkitse vastausvaihtoehto, joka kuvaa sinua parhaiten.**

	<b>pitää paikkansa</b>			
	täysin	melko hyvin	ei kovin hyvin	ei lainkaan
1. Kun tunnen tirisevän pihvin tai herkullisen ruuan tuoksun, minun on vaikea olla syömättä, vaikka olen juuri syönyt aterian.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Otan tarkoituksella pieniä ruoka-annoksia hallitakseni painoani.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Kun olen huolissani, syön tavallista enemmän.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Joskus tuntuu syödessäni siltä, etten voi lopettaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jos joku syö seurassani, alkaa itsenikin usein tehdä mieli syötävää ja alan myös syödä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Kun olen alakuloinen, syön usein liikaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nähdessäni jotakin todella hyvää syötävää, minun alkaa tehdä sitä niin mieli, että minun on syötävä se heti kokonaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Minun tekee niin kovasti mieli syödä, että vatsani vaikuttaa usein "pohjattomalta kaivolta".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Minun tekee aina mieli syötävää, joten minun on vaikea lopettaa syömistä ennen kuin lautanen on tyhjä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Kun tunnen oloni yksinäiseksi, lohdutan itseäni syömällä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Hillitsen tietoisesti syömistäni aterioilla, jotta painoni ei nousisi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

täysin  
totta

enimmäkseen  
totta

enimmäkseen  
ei ole totta

ei ole  
totta

12. En syö tiettyjä ruokia, koska ne lihottavat minua.

13. Voin syödä milloin tahansa, koska mielihaluni syödä on aina riittävän voimakas

14. Kuinka usein mielesi tekee ruokaa?

vain ruoka-aikoina

joskus aterioiden välillä

usein aterioiden välillä

lähes koko ajan

15. Kuinka usein vältät sitä, että sinulla on houkuttelevaa ruokaa saatavilla?

en juuri koskaan

harvoin

usein

lähes aina

16. Kuinka todennäköistä on, että onnistut tietoisesti syömään vähemmän kuin haluaisit?

epätodennäköistä

ei kovin todennäköistä

melko todennäköistä

hyvin todennäköistä

17. Jatkatko runsasta syömistä, vaikka et olisikaan nälkäinen?

ei koskaan

harvoin

joskus

ainakin kerran viikossa

18. **Asteikolla 1-8**, jolla 1 tarkoittaa rajoittamatonta syömistä (syön mitä haluan ja milloin haluan)

ja 8 tarkoittaa täydellistä pidättäytymistä (rajoitan tietoisesti syömistäni, enkä koskaan anna periksi), **minkä numeron antaisit itsellesi?**

1

2

3

4

5

6

7

8

syön mitä haluan ja milloin haluan

rajoitan jatkuvasti syömistäni, en koskaan anna periksi