

Test zaburzeń odżywiania (EAT-26)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Test postaw wobec jedzenia (EAT-26) służy do identyfikacji ryzyka i oceny nasilenia zaburzeń odżywiania na podstawie odczuć i zachowań związanych z jedzeniem. Zawiera 26 pytań oceniających ogólne zachowania żywieniowe oraz pięć dodatkowych pytań oceniających zachowania ryzykowne. EAT-26 może pomóc w badaniu przesiewowym i diagnozie zaburzeń odżywiania, takich jak jadłowstręt psychiczny, bulimia i zaburzenie z napadami objadania.

	Nigdy	Rzadko	Czasem	Często	Zwykle	Stale
1. Przeraża mnie perspektywa nadwagi.	0	0	0	1	2	3
2. Unikam jedzenia, kiedy czuję głód.	0	0	0	1	2	3
3. Jedzenie mnie pochłania.	0	0	0	1	2	3
4. Mam napady objadania się, w których czuję, że nie jestem w stanie przestać.	0	0	0	1	2	3
5. Kroję jedzenie na małe kawałki.	0	0	0	1	2	3
6. Zwracam uwagę na kaloryczność spożywanych pokarmów.	0	0	0	1	2	3
7. Szczególnie unikam produktów o wysokiej zawartości węglowodanów (np. chleba, ryżu, ziemniaków).	0	0	0	1	2	3
8. Mam wrażenie, że inni chcieliby, żeby moje porcje były większe.	0	0	0	1	2	3
9. Wymiotuję po jedzeniu.	0	0	0	1	2	3
10. Czuję po jedzeniu skrajne poczucie winy.	0	0	0	1	2	3
11. Pochłania mnie pragnienie bycia szczuplejszą osobą.	0	0	0	1	2	3
12. Kiedy ćwiczę, myślę o spalaniu kalorii.	0	0	0	1	2	3
13. Ludzie uważają mnie za zbyt szczupłą osobę.	0	0	0	1	2	3
14. Pochłania mnie myśl o tym, że moje ciało ma tłuszcz.	0	0	0	1	2	3
15. Jem wolniej niż inni.	0	0	0	1	2	3
16. Unikam produktów zawierających cukier.	0	0	0	1	2	3
17. Jem produkty dietetyczne.	0	0	0	1	2	3
18. Czuję, że jedzenie kontroluje moje życie.	0	0	0	1	2	3
19. Kontroluję się w kwestii jedzenia.	0	0	0	1	2	3
20. Czuję ze strony innych presję, żeby jeść.	0	0	0	1	2	3
21. Poświęcam jedzeniu zbyt dużo czasu i uwagi.	0	0	0	1	2	3
22. Czuję dyskomfort po zjedzeniu słodczy.	0	0	0	1	2	3
23. Trzymam się diety.	0	0	0	1	2	3
24. Lubię, kiedy mój żołądek jest pusty.	0	0	0	1	2	3
25. Mam chęć wymiotować po posiłkach.	0	0	0	1	2	3
26. Lubię próbować nowych, sycących potraw.	3	2	1	0	0	0

Suma punktów (pytania 1-26): _____

27. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzały Ci się napady objadania się (jedzenie znacznie większych ilości niż większość ludzi w tych samych okolicznościach, z poczuciem utraty kontroli), w których nie można było przestać?

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	2-3 razy w miesiącu	Raz w tygodniu	2-6 razy w tygodniu	Raz dziennie lub częściej
-------	--------------------------------	------------------------	----------------	------------------------	------------------------------

28. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzało Ci się wymiotować, aby kontrolować swoją wagę lub sylwetkę?

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	2-3 razy w miesiącu	Raz w tygodniu	2-6 razy w tygodniu	Raz dziennie lub częściej

29. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzało Ci się stosować środki przeczyszczające lub tabletki odchudzające, aby kontrolować swoją wagę lub sylwetkę?

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	2-3 razy w miesiącu	Raz w tygodniu	2-6 razy w tygodniu	Raz dziennie lub częściej

30. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy zdarzało Ci się ćwiczyć dłużej niż 60 minut dziennie, aby kontrolować swoją wagę lub sylwetkę?

☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nigdy	Raz w miesiącu lub rzadziej	2-3 razy w miesiącu	Raz w tygodniu	2-6 razy w tygodniu	Raz dziennie lub częściej

31. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy Twoja waga spadła o 9 kg lub więcej?

☐	☐
Nie	Tak

Dalszą diagnostykę uzasadnia wynik 20 lub więcej punktów w pytaniach 1-26, odpowiedź inna niż „Nigdy” w pytaniach 27-30 albo odpowiedź „Tak” w pytaniu 31.

Garner D.M., Olmsted M.P., Bohr Y., Garfinkel P.E., „The Eating Attitudes Test: Psychometric Features and Clinical Correlates”, Psychological Medicine 1982; 12(4): 871-878. Test wolno wykorzystywać pod warunkiem podania tego źródła.