

INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS MUIHIN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN
PIIRTEISIIN, PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN JA KEHONKUVAAN

Hyvärinen Taru
Kandidaatintyö
Ravitsemustiede
Lääketieteen laitos
Itä-Suomen yliopisto
Syyskuu 2017

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
Ravitsemustiede

HYVÄRINEN, TARU T.: Intuitiivisen syömisen yhteys muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan

Kandidaatintyö, 34 sivua

Ohjaaja: Elina Järvelä-Reijonen, TtM

Syyskuu 2017

Avainsanat: intuitiivinen syöminen, syömiskäyttäytymisen piirre, syömiskäyttäytyminen, psyykkinen hyvinvointi, kehonkuva

INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS MUIHIN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN PIIRTEISIIN, PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN JA KEHONKUVAAN

Intuitiivinen syöminen kuvaa syömiskäyttäytymistä, joka perustuu sisäisten nälkä- ja kylläisyystilojen havaitsemiseen ja noudattamiseen. Muita syömiskäyttäytymisen piirteitä ovat muun muassa syömisen tietoinen rajoittaminen, syömisen jäykkä ja joustava rajoittaminen, kontrolloimaton syöminen, tunnesyöminen, syömisen taito, mielihyvän hakeminen ruuasta, ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen ja tietoinen syöminen. Tämän työn tavoite on selvittää intuitiivisen syömisen suhdetta muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin sekä intuitiivisen syömisen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan. Intuitiivisen syömisen yhteyden tarkastelu suhteessa muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin tarjoaa erottelukykyä syömiskäyttäytymisen piirteiden välillä sekä mahdollisia viitteitä eri syömiskäyttäytymisen piirteiden vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Intuitiivisen syömisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan tarjoaa laajemman näkökulman syömiskäyttäytymisen suhteesta yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin aineistohakupalvelu UEF-Finnan kautta.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa mukana olleista syömiskäyttäytymisen piirteistä vain syömisen taito oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Syömisen tietoinen rajoittaminen, syömisen jäykkä rajoittaminen, kontrolloimaton syöminen ja tunnesyöminen olivat käänteisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen. Intuitiivinen syöminen ja tietoinen syöminen eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä toisiinsa. Tutkimustulokset intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen yhteydestä eivät ole yhdenmukaisia, jonka vuoksi yhteys jää epäselväksi. Tutkimustietoa ei löydetty intuitiivisen syömisen yhteydestä mielihyvän hakemiseen ruuasta tai ruuan käyttämisestä itsensä palkitsemiseen. Intuitiivinen syöminen oli voimakkaasti yhteydessä myönteisen kehonkuvan ulottuvuuksiin sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusnäyttö intuitiivisen syömisen yhteydestä muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin on kuitenkin melko suppeaa ja yksipuolista, joten monipuolisempaa ja laajempaa tutkimusta tarvitaan syventämään tämänhetkisen tutkimustiedon tarjoamaa tietoa.

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	INTUITIIVINEN SYÖMINEN.....	7
	2.1 Intuitiivisen syömisen määritelmä.....	7
	2.2 Kehoaistitietoisuus ja kehoaistivasteisuus.....	7
	2.3 Intuitiivisen syömisen mittaaminen.....	8
	2.3.1 IES-H.....	8
	2.3.2 IES-T.....	8
	2.3.3 IES-2.....	9
	2.4 Intuitiivisen syömisen yhteys terveyteen.....	9
3	MUITA SYÖMISKÄYTTÄYTYMISTÄ KUVAAVIA PIIRTEITÄ.....	12
	3.1 Syömisen tietoinen rajoittaminen.....	12
	3.2 Syömisen jäykkä ja joustava rajoittaminen.....	12
	3.3 Kontrollioimaton syöminen.....	14
	3.4 Tunnesyöminen.....	14
	3.5 Syömisen taito.....	14
	3.6 Mielihyvän hakeminen ruuasta.....	15
	3.7 Ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen.....	15
	3.8 Tietoinen syöminen.....	15
4	INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS MUIHIN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN PIIRTEISIIN.....	17
	4.1 Intuitiivinen syöminen ja syömisen tietoinen rajoittaminen.....	17
	4.2 Intuitiivinen syöminen ja joustava syömisen rajoittaminen.....	17
	4.3 Intuitiivinen syöminen ja jäykkä syömisen rajoittaminen.....	18
	4.4 Intuitiivinen syöminen ja kontrollioimaton syöminen.....	18
	4.5 Intuitiivinen syöminen ja tunnesyöminen.....	18
	4.6 Intuitiivinen syöminen ja syömisen taito.....	18
	4.7 Intuitiivinen syöminen ja mielihyvän hakeminen ruuasta.....	19
	4.8 Intuitiivinen syöminen ja ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen.....	19
	4.9 Intuitiivinen syöminen ja tietoinen syöminen.....	19
5	INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS PSYYKKISEEN HYVINVOINTIIN.....	22
6	INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS KEHONKUVAAN.....	24
7	POHDINTA.....	27

8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	30
	LÄHTEET.....	31

1 JOHDANTO

Käsite *intuitio* merkitsee jonkin asian ymmärtämistä tai tiedostamista ilman perusteltua tietoa, perustuen tunteeseen (Cambridge University Press 2017). Syömisen yhteydessä intuitiolla viitataan erilaisiin kehon tuntemuksiin. Kehon tuntemusten mukaisen syömisen on esitetty olevan ihmiselle täysin luontaista sekä samalla ihanteellinen keino saavuttaa yksilölle optimaalinen energiatasapaino (Birch & Fisher 1998). Tutkimuksissa lapsilla on osoitettu olevan kyky hallita ruokavalionsa energiatiheyttä fysiologisen tarpeen mukaan. Luontainen kyky havaita kehonsisäisiä tuntemuksia voi kuitenkin heikentyä, esimerkiksi vanhempien rajoittaessa tiukasti lapsen syömistä (Birch & Fisher 1998). Vanhempien tiukka lapsen syömisen rajoittaminen voi vaikeuttaa uusien ruokien hyväksymistä sekä tahattomasti voimistaa lapsen mieltymystä runsasrasvaisiin ja energiatiheisiin ruokiin. Lapsen luontainen kyky säädellä energiansaantiaan fysiologisen nälän ja kylläisyyden mukaan voi täten häiriintyä, kun kehonsisäisiin tuntemuksiin keskittyminen vaihtuu keskittymiseen ulkoisiin syömiseen viittaaviin viesteihin (Birch & Fisher 1998).

Syömisen sisäisellä säätelyllä viitataan syömisen säätelyyn kehon tuntemusten mukaan, eli toisin sanoen syömistä intuition mukaan. Syömisen sisäiseen säätelyyn vaikuttavat yksilön aikaisemmat syömiskokemukset, aistinelinten välittämä informaatio ja elimistön hormonaaliset signaalit (Ukkola & Karhunen 2015). Nämä syömistä säätelevät tekijät ovat kuitenkin usein ihmiselle tiedostamattomia. Yksinkertaisempia havaittavia kehon tuntemuksia ovat nälkä- ja kylläisyystilat, joiden välittämä viesti on selkeä; näläntunne viittaa syömisen aloittamiseen ja kylläisyyden tunne syömisen lopettamiseen. Lapsilla tehdyssä tutkimuksessa on löydetty viitteitä nälkä- ja kylläisyystilojen havaitsemisen heikkenemisestä syömisen sisäisen säätelyn vaihtuessa ulkoiseksi (Birch & Fisher 1998), joka voisi mahdollisesti selittää myös aikuisiällä heikkoa kykyä havaita nälkä- ja kylläisyystiloja.

Ulkoisella syömisen säätelyllä viitataan ympäristön vaikutukseen yksilön syömiskäyttäytymisessä, jolloin puhutaan ruokaympäristöstä. Ruokaympäristö viittaa kaikkeen ruokaan liittyvään ihmisen elinympäristössä (Mustajoki 2015). Sosiaaliset ja kulttuuriin liittyvät normit ovat omalta osaltaan määrittämässä ihmisten syömiskäyttäytymistä. Myös ympäristön tarjoamat vihjeet, esimerkiksi mainokset, tuoksut ja tietyt kellonajat, vaikuttavat ihmisten syömiskäyttäytymiseen. Ympäristössä, jossa on jatkuvasti houkuttelevaa ruokaa helposti saatavilla, korostuu ihmisen sisäisten nälkä- ja kylläisyystilojen havaitsemisen ja

ymmärtämisen tärkeys, jotta ympäristö ei johda yksilöä liialliseen syömiseen. Ilman taitoa syödä elimistön nälkä- ja kylläisyysignaalien mukaan voi syömiseen alati houkutteleva ympäristö johtaa liialliseen syömiseen ja sitä myötä ylipainoon.

Useissa tutkimuksissa intuitiivinen syöminen on osoittautunut olevan yhteydessä pienempään painoindeksiin tutkittavilla (Tylka & Kroon Van Diest 2013, Tylka 2006, Tylka & Wilcox 2006, Hawks ym. 2005, Hawks ym. 2004). Eräs tutkimusryhmä on ehdottanut intuitiivisen syöminen oppeja käytettäväksi jopa kansanterveyden edistämiseksi (Tylka ym. 2015), mikä herättää kysymyksiä intuitiivisen syöminen vaikutuksesta laajemmin yksilön hyvinvointiin. On myös tärkeää tarkastella, eroaako intuitiivinen syöminen muusta syömiskäyttäytymisestä itsenäisenä järjestelmänä, vai onko intuitiivisen syöminen ja muiden syömiskäyttäytymisen piirteiden välillä yhtenevyyttä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoite on tarkastella intuitiivisen syöminen yhteyttä muihin syömistä kuvaaviin piirteisiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan. Kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin pääasiassa sähköisten aineistojen hakupalvelu UEF-Finnan kautta.

2 INTUITIIVINEN SYÖMINEN

2.1 Intuitiivisen syömisen määritelmä

Intuitiivinen syöminen (*intuitive eating*) tarkoittaa syömiskäyttäytymistä, jota ohjaa elimistön nälkä- ja kylläisyystilojen tunnistaminen ja niiden seuraaminen (Tribole ja Resch 1995). Intuitiivisessa syömisessä korostetaan syömisen tapahtumista fysiologisen nälän ohjaamana, kun taas syömistä esimerkiksi tunteiden säätelykeinona pyritään välttämään. Intuitiivisesti syövät henkilöt ovat tietoisia erilaisten ruokien vasteista omassa kehossaan ja he usein valitsevatkin ruokia, jotka auttavat heidän kehoaan toimimaan paremmin. Ruuanvalinnassa korostuu terveellisyden lisäksi myös maku: on tärkeää syödä sellaista ruokaa, josta nauttii. Lisäksi intuitiiviseen syömiseen sisältyy ajatus täydellisestä vapaudesta syödä mitä haluaa, eikä siis minkään tietyn ruokalajin syömistä rajoiteta tai kieltäydytä (Tribole & Resch 1995).

Intuitiivinen syöminen käsittää neljä osa-aluetta: ehdoton lupa syödä (*unconditional permission to eat*), syöminen fyysisistä syistä enemmän kuin emotionaalisista syistä (*eating for physical rather than emotional reasons*), luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin (*reliance on hunger and satiety cues*) ja keho-ruoka valinnan yhtenevyys (*body-food choice congruence*) (Tylka & Kroon Van Diest 2013, Tylka 2006). Ehdoton lupa syödä tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö ei pyri rajoittamaan syömistään, esimerkiksi välttämällä tiettyjä ruoka-aineita, ennaltamäärämällä syödyn ruuan määrää tai syömällä tiettyyn kellonaikaan. Syöminen fyysisistä syistä enemmän kuin emotionaalisista syistä viittaa siihen, että syöminen tapahtuu vain fysiologisen nälän ohjaamana. Ruokaa ei käytetä tunnetilojen käsittelyyn, esimerkiksi yksinäisyyteen, tylsyyteen tai suruun. Luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin tarkoittaa sitä, että henkilö kokee näiden signaalien olevan riittävän tarkkoja ja luotettavia kertomaan elimistön energiantarpeesta sekä kokee pystyvänsä toimimaan niiden mukaan (Tylka 2006). Keho-ruoka valinnan yhtenevyys viittaa taipumukseen valita ruokia, joiden henkilö kokee antavan keholle energiaa ja edesauttavan kehon toimintaa (Tylka & Kroon Van Diest 2013).

2.2 Kehoaistitietoisuus ja kehoaistivasteisuus

Intuitiiviseen syömiseen liittyy olennaisesti ymmärrys kehon aistikokemuksista sekä vastaaminen kehon tarpeisiin aistikokemusten mukaan (Tribole & Resch 1995). Kehoaistitietoisuus (*interoceptive awareness*) kuvaa kykyä havaita kehonsisäisiä aistikokemuksia (Oswald ym. 2017, Tylka ym. 2015), kun taas kehoaistivasteisuudella

(*interoceptive responsiveness*) viitataan kykyyn toimia kehonsisäisten aistikokemusten mukaan (Oswald ym. 2017). Kehon aistikokemuksista nälkä- ja kylläisyssignaalit määräävät milloin syödään, mitä syödään ja kuinka paljon.

2.3 Intuitiivisen syömisen mittaaminen

Intuitiivista syömistä mittaavia kyselylomakkeita on tiedettävästi luotu kolme; IES-H (Hawks ym. 2004), IES-T (Tylka 2006) ja IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013). Hawks ym. (2004) ja Tylka (2006) ovat molemmat nimenneet kyselylomakkeensa IES:ksi (*The Intuitive Eating Scale*) ja selvyyden vuoksi tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetään IES-H:ta kuvaamaan Hawks ym. (2004) luomaa kyselylomaketta ja IES-T:tä kuvaamaan Tylka (2006) luomaa kyselylomaketta. Intuitiivista syömistä mittaavat kyselylomakkeet on koottu taulukkoon 1.

2.3.1 IES-H

Hawks ym. kehittivät vuonna 2004 intuitiivista syömistä mittaavan kyselylomakkeen (*The Intuitive Eating Scale*, IES) (Taulukko 1). IES-H rakentuu neljästä ulottuvuudesta; sisäinen syöminen (*intrinsic eating*), ulkoinen syöminen (*extrinsic eating*), laihduttamattomuus (*antidiating*), itsestään huolehtiminen (*self-care*). Sisäinen syöminen kuvastaa luottamusta sisäisten signaalien luotettavuuteen syömisen aloittamisesta ja lopettamisesta (Hirschmann & Munter 1988). Ulkoinen syöminen sitä vastoin kuvastaa syömisen välttämistä tunnetilojen tai ulkoisten ärsykkeiden vaikutuksesta (Tribole & Resch 1995). Laihduttamattomuus kuvaa tilaa, jossa henkilö ei laihduta eikä pyri laihduttamaan (Schwartz 1996). Itsestään huolehtiminen on suuntautumista terveyteen enemmän kuin muotiin ja ulkoiseen kauneuteen (Hirschmann & Munter 1997). Hawks ym. (2004) tutkimuksessa ilmeni lievä yhteys korkean intuitiivisen syömisen määrän ja pienemmän painoindeksin, syömishäiriöisen syömiskäyttäytymisen ja rajoittavan laihduttamisen (*restrictive dieting*) välillä. Tutkimuksen rajoitteiksi ilmoitettiin yksipuoleinen, melko ainutlaatuinen tutkimuspopulaatio ja omaan ilmoitukseen perustuneet muuttujat, kuten fyysisen aktiivisuuden taso, laihduttaminen, kokemus syömishäiriöistä sekä paino ja pituus. Hawks ym. (2004) eivät pidä mittaria pätevänä tai luotettavana mittaamaan intuitiivista syömistä yleisesti väestössä ilman lisätutkimusta.

2.3.2 IES-T

Tribole & Resch esittelivät vuonna 1995 kirjassaan kymmenen intuitiivisen syömisen periaatetta, joiden pohjalta Tylka (2006) loi intuitiivista syömistä mittaavan mittarin (IES,

Intuitive Eating Scale) (Taulukko 1). IES-T sisältää 21 kysymystä, jotka mittaavat kolmea eri intuitiivisen syömisen osa-aluetta; ehdoton lupa syödä (*unconditional permission to eat*), syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä (*eating for physical rather than emotional reasons*) ja luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin (*reliance on hunger and satiety cues*). IES-T –mittarilla mitattuna intuitiivinen syöminen oli positiivisesti yhteydessä lukuisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin ja käänteisesti yhteydessä syömishäiriöiseen oireiluun (*eating disorder symptomatology*), kehotyytymättömyyteen (*body dissatisfaction*), huonoon kehoaistitietoisuuteen (*poor interoceptive awareness*), paineeseen laihuudesta (*pressure for thinness*), laihuuden ihannointiin (*internalization of the thin ideal*) ja kehonpainoon (*body mass*) (Tylka 2006).

2.3.3 IES-2

Tylka & Kroon Van Diest kehittivät vuonna 2013 IES-2 (*Intuitive Eating Scale-2*) –mittarin alkuperäisen IES:n (Tylka 2006) pohjalta mittaamaan intuitiivista syömistä (Taulukko 1). IES-2:n lisättiin neljäs intuitiivista syömistä mittaava ulottuvuus, keho-ruoka valinnan yhtenevyys (*body-food choice congruence*), alkuperäisen kolmen ulottuvuuden lisäksi. IES-2 –kyselylomakkeessa on yhteensä 23 kysymystä, joista 11 on säilytetty alkuperäisestä IES:stä ja 12 kysymystä on uusia. IES-2 –pisteet olivat positiivisesti yhteydessä kehoarvostukseen, itsetuntoon ja tyytyväisyyteen elämässä. Käänteisesti IES-2 pisteet olivat yhteydessä syömishäiriöiseen oireiluun (*eating disorder symptomatology*), huonoon kehoaistitietoisuuteen (*poor interoceptive awareness*), kehotarkkailuun (*body surveillance*), kehohäpeään (*body shame*), painoindeksiin (*body mass index*) ja laihuuden ihannointiin (*internalization of media appearance ideals*) (Tylka & Kroon Van Diest 2013).

2.4 Intuitiivisen syömisen yhteys terveyteen

Intuitiivisesti syövillä henkilöillä on ilmennyt tiettyjä terveyshyötyjä verrattuna ei-intuitiivisesti syöviin henkilöihin (Hawks ym. 2005). Intuitiivinen syöminen on useissa tutkimuksissa osoittautunut olevan yhteydessä pienempään painoindeksiin (Tylka & Kroon Van Diest 2013, Tylka 2006, Tylka & Wilcox 2006, Hawks ym. 2005, Hawks ym. 2004). Lisäksi intuitiivisella syömisellä on yhteys korkeampaan HDL-kolesterolitasoon ja seerumista mitattuun raudan sitomiskykyyn (*total iron binding capacity, TIBC*) (Hawks ym. 2005). Verestä mitattujen rasva-arvojen perusteella arvioitu sydän- ja verisuonitautien riski oli vain hieman alempi intuitiivisesti syövillä henkilöillä verrattuna ei-intuitiivisesti syöviin henkilöihin. Paastoglukoosin, kolesterolin, LDL-kolesterolin, kehon rasvaprosentin ja raudan

määrät eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi intuitiivisesti syövien ja ei-intuitiivisesti syövien henkilöiden välillä (Hawks ym. 2005).

Intuitiivinen syöminen on yhteydessä vähäisempään tietoisuuteen ruuan terveydellisyydestä, mutta intuitiivisen syömisen ei ole osoitettu olevan yhteydessä huonompaan ruokavalion laatuun (Smith ja Hawks 2006). Intuitiivinen syöminen on yhteydessä ruokavalion vaihtelevuuteen, joka on edelleen yhteydessä säännöllisempään aamupalan syömiseen. Intuitiivisen syömisen ei ole osoitettu olevan yhteydessä pikaruuan kulutukseen (Smith ja Hawks 2006).

Pitkällä aikavälillä intuitiivinen syöminen mahdollisesti lisää ilmeneviä terveyshyötyjä (Bacon ym. 2005). Ylipainoisilla naisilla tehdyssä interventiotutkimuksessa intuitiivisen syömisen ryhmän tutkittavilla oli pitkällä aikavälillä tilastollisesti merkitsevä lasku veren kokonaiskolesterolin, HDL- ja LDL-kolesterolin määrissä sekä verenpaineessa (Bacon ym. 2005). Huomionarvoista tutkimuksessa on, että intuitiivisen syömisen interventioryhmässä kaikki edellä mainitut veren rasva-arvot sekä verenpaine nousivat intervention aikana. Vasta intervention jälkeen seurantamittauksissa ilmeni veren rasva-arvojen ja verenpaineen tilastollisesti merkitsevä lasku lähtötilanteeseen nähden. Kyseisen tutkimuksen yksipuoleisesta tutkimuspopulaatiosta sekä verrokkiryhmän puuttumisesta johtuen tutkimustuloksia ei voida yleistää muuhun väestöön, mutta tulokset antavat mahdollisia viitteitä intuitiivisen syömisen pitkäaikaisista vaikutuksista terveyteen (Bacon ym. 2005).

Taulukko 1: Intuitiivista syömistä mittaavat kyselylomakkeet.

MITTARI	VIITE (MAA)	VALIDOINTITUTKIMUKSEN TUTKIMUSJOUKKO	VÄITTÄMÄT	ULOTTUVUUDET	ESIMERKKEJÄ VÄITTÄMISTÄ (vapaa käänös)
IES-H	Hawks ym. 2004 (Yhdysvallat)	Uskonnollisuutta edellyttävän yliopiston opiskelijoita (n=391)	27	<ul style="list-style-type: none"> Sisäinen syöminen Ulkoisen syöminen Laihduttamattomuus Itsestään huolehtiminen 	<p>”Pyrin tietoisesti syömään sellaisia ruokia, joiden uskon tyydyttävän nälkäni parhaiten.”</p> <p>”Harrastan liikuntaa pääasiassa sen antaman fyysisen hyvinolon tunteen vuoksi.”</p>
IES-T	Tylka 2006 (Yhdysvallat)	<p><u>Tutkimus 1:</u> Psykologian kurssille ilmoittautuneita naisia (n=391).</p> <p><u>Tutkimus 2:</u> Psykologian kursseille osallistuneita naisia (n=476).</p>	21	<ul style="list-style-type: none"> Ehdoton lupa syödä Luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin Syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä 	<p>”Lopetan syömisen kun olen kylläinen (ei ähky).”</p> <p>”Jos himoitsen tiettyä ruokaa, sallin itseni syödä sitä.”</p> <p>”Syön rauhoittaakseni kielteisiä tunteitani.” (käänteinen väittämä)</p>
IES-2	Tylka & Kroon Van Diest 2013 (Yhdysvallat)	<p><u>Tutkimus 1:</u> Alemman korkeakoulututkinnon opiskelijoita (n=878).</p> <p><u>Tutkimus 2:</u> Alemman korkeakoulututkinnon opiskelijoita (n=1200)</p>	23	<ul style="list-style-type: none"> Ehdoton lupa syödä Luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin Syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä Keho-ruoka valinnan yhtenevyys 	<p>”Haluan syödä pääasiassa ravitsevaa ruokaa.”</p> <p>”Syön pääasiassa ruokia jotka antavat keholleni energiaa ja kestävyyttä.”</p>

3 MUITA SYÖMISKÄYTTÄYTYMISTÄ KUVAAVIA PIIRTEITÄ

Ihmisten syömiskäyttäytyminen tarkoittaa kaikkea syömiseen liittyvää toimintaa, jota ohjaavat ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet (Bellisle 2003). Ulkoisia syömiseen liittyviä ärsykejä ovat muun muassa aikaan ja paikkaan sidoksissa olevat vihjeet sekä sosiaalinen käyttäytyminen. Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavia sisäisiä ärsykejä ovat muun muassa tietoinen harkinta, asenteet ja tunteet syömistä kohtaan sekä aistikokemukset (Bellisle 2003, Satter 2007).

Syömiskäyttäytymisen piirteillä pyritään kuvaamaan syömiskäyttäytymisen vaihtelua yksilöiden välillä. Syömiskäyttäytymisen piirteistä ei ole virallista jaottelua, mutta tutkimuksissa on löydetty erilaisia mutta myös toisiaan muistuttavia syömistä kuvaavia piirteitä. Muita syömiskäyttäytymistä kuvaavia piirteitä ovat edellä mainitun intuitiivisen syömisen lisäksi muun muassa tietoinen syömisen rajoittaminen (Karlsson ym. 2000), syömisen jäykkä ja joustava rajoittaminen (Westenhofer 1991), kontrolloimaton syöminen (Karlsson ym. 2000), tunnesyöminen (Karlsson ym. 2000), syömisen taito (Satter 2007), mielihyvän hakeminen ruuasta (Roininen ym. 1999), ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen (Roininen ym. 1999) ja tietoinen syöminen (Kristeller & Wolever 2010).

3.1 Syömisen tietoinen rajoittaminen

Syömisen tietoinen rajoittaminen (*cognitive restraint*) merkitsee syömiskäyttäytymistä, jolloin henkilö tietoisesti harkiten pyrkii rajoittamaan syömistään tavoitteenaan laihtua tai ylläpitää kehonpainoa (Karlsson ym. 2000). Aterioiden yhteydessä syömistä pyritään hallitsemaan ottamalla pieniä ruoka-annoksia ja kieltäytymällä syömästä tiettyjä ruokia, joiden pelätään vaikeuttavan painonhallintaa. Syömistään tietoisesti rajoittavat henkilöt voivat pyrkiä hallitsemaan painoaan syömällä tietoisesti vähemmän mitä haluaisivat. Syömisen tietoiseen rajoittamiseen liittyy myös houkuttelevien ruokien säilyttämisen välttäminen, jolla pyritään estämään houkuttelevien ruokien syöminen mielihaluksen vallassa. Henkilö on hyvin tietoinen syömistään ruuasta ja sen määrästä, jota hän pyrkii jatkuvasti hallitsemaan (Karlsson ym. 2000).

3.2 Syömisen jäykkä ja joustava rajoittaminen

Syömisen jäykkä rajoittaminen (*rigid dietary control*) tarkoittaa syömiskäyttäytymistä, jossa henkilö pyrkii rajoittamaan ruokavaliotaan painonhallintaa tavoitellen (Westenhofer 1991). Jäykkä syömisen rajoittaminen eroaa tietoisesta syömisen rajoittamisesta siten, että jäykkään

syömisen rajoittamiseen liittyy kaksijakoinen, kaikki-tai-ei-mitään –ajattelu ruuan, syömisen ja painonhallinnan suhteen kun taas tietoiseen syömisen rajoittamiseen ei kyseistä jaottelua liity. Käytännössä tämä jaottelu voi tarkoittaa esimerkiksi tiukasti kontrolloituja laihdutusajanjaksoja, jolloin henkilö noudattaa tarkkaa ruokavaliota tai jopa paastoa tavoitteenaan laihtua, mikä usein jatkuessaan johtaa sietämättömän nälän seurauksena hallitsemattomaan ahmimiseen, jolloin henkilö ei kykene lopettamaan syömistään. Kaksijakoinen ajattelu syömisessä voi ilmetä myös ruokien jaottelulla ”hyviin ja sallittaviin”, joita on sallittua syödä, sekä ”pahoihin ja kiellettyihin”, joiden syömistä on tarkoitus vältellä. Ruokavaliotaan jäykästi rajoittavat henkilöt ovat usein laihdutuskuurilla, mutta eivät ole kovin harkitsevaisia syömästään ruuasta, eivät kompensoi syötyään kiellettyjä ruokia, eivätkä tietoisesti hidasta syömistään aterioilla vähentääkseen syödyn ruuan määrää (Westenhofer 1991).

Syömisen joustava rajoittaminen tarkoittaa syömisen rajoittamista, johon liittyy syömisen tietoinen rajoittaminen syödyn ruuan energiasisällön perusteella (Westenhofer 1991). Joustavasti syömistään rajoittavat henkilöt laskevat syömänsä ruuan energian määrän pyrkimyksenään pudottaa painoa. Syödyn ruuan energian määrää pyritään hallitsemaan esimerkiksi lopettamalla syöminen aterialla kun on syöty tietyn energiamäärän verran ruokaa, ottamalla pieniä ruoka-annoksia ja syömällä hitaasti. Joustavassa syömisen rajoittamisessa saatetaan myös jaotella ruokia ”kiellettyihin” ja ”sallittuihin”. Jos joustavasti syömistään rajoittava henkilö kuitenkin syö ”kiellettyjä” ruokia, hyvittää hän sen seuraavalla aterialla esimerkiksi syömällä vähemmän. Joustavasti syömistään rajoittavat henkilöt kiinnittävät paljon huomiota vartalonsa ulkonäköön ja etenkin sen muutoksiin (Westenhofer 1991). Tutkimustulokset ovat ristiriitaisia syömisen joustavan rajoittamisen yhteyksistä painonhallintaan ja hyvinvointiin (Westenhofer ym. 1999, Tylka ym. 2015). Joustava syömisen rajoittaminen on yhdistynyt eräässä tutkimuksessa muun muassa alempaan painoindeksiin ja vähäisempään ahmimiskäyttäytymiseen (Westenhofer ym. 1999), mutta toisessa tutkimuksessa joustava syömisen rajoittaminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä painoindeksiin tai ahmimiskäyttäytymiseen (Tylka ym. 2015).

Syömisen joustava ja jäykkä rajoittaminen ovat tutkimuksissa osoittautuneet varsin samankaltaisiksi syömiskäyttäytymisen piirteiksi (Linardon ja Mitchell 2017, Tylka ym. 2015). Tämä antaa viitettä sille, että joustava ja jäykkä syömisen rajoittaminen olisivatkin vain kaksi muunnelmaa samasta syömiskäyttäytymisen piirteestä (Linardon ja Mitchell 2017, Tylka ym. 2015), toisin kuin aiemmassa tutkimuksessa on väitetty (Westenhofer ym. 1999).

Tutkimusten mukaan syömisen jäykällä ja joustavalla rajoittamisella on päällekkäisiä käsitteitä (Tylka ym. 2015) ja ne ovat positiivisesti yhteydessä syömishäiriöiseen syömiskäyttäytymiseen ja kaksijakoiseen ajatteluun ruuasta ja syömisestä (Linardon ja Mitchell 2017).

3.3 Kontrolloimaton syöminen

Kontrolloimattomaan syömiseen (*uncontrolled eating*) sisältyy ajatus syömisen hallitsemattomuudesta (Karlsson ym. 2000). Ulkoiset ärsykkeet, esimerkiksi tuoksut ja näköhavainnot, vaikuttavat voimakkaasti haluun syödä fysiologisesta nälästä huolimatta. Esimerkiksi herkullisen ruuan tai toisen ihmisen syömisen katselu voi aiheuttaa halun syödä, vaikka henkilö olisi juuri aterioinut itse. Ruuan katselu voi myös aiheuttaa tuntemuksen nälästä, jolloin henkilö kokee tarpeen syödä. Kontrolloimattomasti syövät henkilöt kokevat nälän tunteen voimakkaana ja toistuvasti, jonka vuoksi he kokevat pystyvänsä syömään milloin tahansa. Syömisen lopettaminen kesken aterian voi tuntua äärimmäisen hankalalta, mikä johtaa helposti ahmimiseen ja ähkyyn. Ahmimista voi tapahtua myös silloin, kun henkilö ei koe nälän tunnetta (Karlsson ym. 2000).

3.4 Tunnesyöminen

Tunnesyöminen tarkoittaa syömiskäyttäytymistä, jossa henkilö pyrkii hallitsemaan tunnetilojaan syömisen avulla (Karlsson ym. 2000). Tällaisia tunteita voivat olla ahdistus, masennus, suru tai yksinäisyys. Tunnesyöminen voi olla väylä purkaa voimakkaita tunteita, tai se voi olla miellyttävä keino turruttaa lievää mielihahaa, tai mitä tahansa tältä väliltä. Usein tunnesyömisellä pyritään välttämään tunteen tai sen syyn käsittelemistä (de Lauzon ym. 2004). Tunnesyöminen voi olla normaalista poikkeavampaa syömistä määrän tai ruuan laadun suhteen, tai se voi olla ahmimista (Karlsson ym. 2000).

3.5 Syömisen taito

Satter (2007) on kehittänyt *ecSatter*-mallin, joka kuvaa syömisen taitoa (*eating competence*). Syömisen taito koostuu neljästä ulottuvuudesta: syömiseen liittyvät asenteet (*eating attitudes*), ruuan hyväksyntä (*food acceptance*), syömisen sisäinen säätely (*internal regulation of food intake*) ja syömistilanteiden hallinta (*management of eating context*). Syömisen taitoon kuuluu positiivinen asenne syömistä ja ruokaa kohtaan, jota tukee nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen. Ruuan valinnassa korostuu luottava, hyväksyvä ja arvostava asenne. Taitavaan syömiseen liittyy uusien makujen opettelu ja monipuolinen ruokavalio. Taitavaan syömiseen

sisältyy myös sisäisen säätelyn taito, joka mahdollistaa ravintosisällöltään sopivan ruokamäärän valitsemisen, joka puolestaan tukee kehonpainon ylläpitoa. Lisäksi syömisen taitoon kuuluu taito huolehtia ateriaritmistä ja varata aikaa syömiseen ja perheiden yhteisiin aterioihin (Satter 2007).

3.6 Mielihyvän hakeminen ruuasta

Mielihyvän (*pleasure*) hakemisessa ruuasta korostuu ruuan maku ja ulkomuoto ruuan tärkeimpinä ominaisuuksina (Roininen ym. 1999). Ruuan tulisi olla maittavaa ja ulkoisesti miellyttävää jokaisella aterialla myös arkisin, eikä ainoastaan viikonloppuisin. Henkilöt, jotka hakevat mielihyvää ruuasta, tiedostavat mielihyvän tavoittelunsa ja keskittyvät aterioilla nautiskelemaan ruuan mausta. Erityisen maukkaan ruuan syöminen on viikonloppujen tärkeä osa. Mielihyvää ruuasta hakevat henkilöt saattavat jättää ateriansa syömättä, mikäli ruuan maku ei ole heistä miellyttävä (Roininen ym. 1999).

3.7 Ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen

Itsensä palkitsemisessa ruualla (*using food as a reward*) syödään herkullista ja maittavaa ruokaa silloin, kun halutaan hemmotella itseä (Roininen ym. 1999). Ruokaa käytetään palkitsemiseen, esimerkiksi palkintona raskaasta työviikosta suoriutumisesta. Lisäksi ruokaa käytetään itsensä lohduttamiseen, esimerkiksi alakuloisena. Ruuan maku ja miellyttävyys on tärkeää käytettäessä ruokaa palkintona. Usein epäterveelliseksi mielletyt ruuat, esimerkiksi täysrasvainen juusto, suklaa ja virvoitusjuomat, toimivat ruualla palkitsemisessa (Roininen ym. 1999).

3.8 Tietoinen syöminen

Tietoisessa syömisessä (*mindful eating*) tavoitteena on tuoda tietoisuus syömishetkeen mukaan ja keskittää huomio syötyyn ruokaan (Kristeller & Wolever 2010, Framson ym. 2009). Syömisen yhteydessä tietoisuudella viitataan ruumiillisten ja tunne-elämän tuntemusten havainnoimiseen ilman tuomitsemista, hyväksyen ne sellaisinaan (Framson ym. 2009). Tietoinen syöminen koostuu viidestä ulottuvuudesta: estottomuus (*disinhibition*; kyky lopettaa syöminen ollessa kylläinen), tietoisuus (*awareness*; ruuan ominaisuuksien havainnointi), ulkoiset ärsykkeet (*external cues*; kyky havaita ulkoisten tekijöiden vaikutus omaan syömiskäyttäytymiseen), tunne-elämän vaste (*emotional response*; tunnesyöminen) ja häiriintyminen (*distraction*; keskittymättömyys syödessä) (Framson ym. 2009). Tiedostamatonta syömistä, esimerkiksi syömistä televisiota katsellessa, pyritään välttämään.

Nälän ja kylläisyyden tunteiden havaitseminen ja toimiminen niiden mukaan on tärkeää. Ruuan valinta on tietoisista ja perustuu sekä ruuan terveellisyyteen että ruuan miellyttävyyteen. Syödyistä ruuista nautitaan ja ruokaa maistellaan tietoisesti. Syömiseen liittyvästä tuomitsemisesta ja kaksijakoisista ajatusmalleista pyritään pääsemään eroon (Kristeller & Wolever 2010).

4 INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS MUIHIN SYÖMISKÄYTTÄYTYMISEN PIIRTEISIIN

Intuitiivisen syömisen ja muiden syömiskäyttäytymisen piirteiden suhdetta selvittäneet tutkimukset on esitetty taulukossa 2.

4.1 Intuitiivinen syöminen ja syömisen tietoinen rajoittaminen

Intuitiivinen syöminen on käänteisesti yhteydessä tietoiseen syömisen rajoittamiseen (Camilleri ym. 2015). Lisäksi on tutkittu erikseen intuitiivisen syömisen kolmen osa-alueen (IES-T: ehdoton lupa syödä, syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin) itsenäisiä yhteyksiä tietoiseen syömisen rajoittamiseen. Kaikki kolme osa-aluetta olivat käänteisesti yhteydessä tietoiseen syömisen rajoittamisen kanssa (Camilleri ym. 2015).

4.2 Intuitiivinen syöminen ja joustava syömisen rajoittaminen

Tutkimustulokset intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen yhteydestä eivät ole yhdenmukaisia. Tutkimustuloksia on intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen voimakkaasta käänteisestä yhteydestä, sekä eroista niiden käsitteissä (Tylka ym. 2015). Sitä vastoin toisessa tutkimuksessa intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen välillä ei ilmennyt tilastollista merkitsevyyttä (Linardon & Mitchell 2017).

Intuitiivinen syöminen ja joustava syömisen rajoittaminen ovat eri lailla yhteydessä erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin (Tylka ym. 2015). Intuitiivisella syömisellä on positiivinen yhteys psykologiseen sopeutumiseen (*psychological adjustment*), joka sisältää tyytyväisyyden elämään, positiiviset tunteet (*positive affect*) ja kehoarvostuksen. Lisäksi intuitiivinen syöminen on käänteisesti yhteydessä painoindeksiin ja psykologiseen ahdinkoon (*psychological distress*), joka sisältää kielteiset tunteet (*negative affect*), huonon kehoistitietoisuuden (*poor interoceptive awareness*), ahmimiskäyttäytymisen (*binge eating*) ja pakkomielleen ruuasta (*food preoccupation*). Sen sijaan joustava syömisen rajoittaminen ei ollut yhteydessä painoindeksiin, psykologiseen sopeutumiseen tai ahdinkoon, lukuun ottamatta pientä positiivista yhteyttä huonoon kehoistitietoisuuteen miehillä sekä pakkomiellettä ruokaan naisilla ja miehillä (Tylka ym. 2015).

4.3 Intuitiivinen syöminen ja jäykkä syömisen rajoittaminen

Intuitiivisella syömisellä ja jäykällä syömisen rajoittamisella on voimakas käänteinen yhteys (Linardon & Mitchell 2017, Tylka ym. 2015). Intuitiivisen syömisen ollessa positiivisesti yhteydessä useisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten positiivisiin tuntemuksiin ja kehoarvostukseen, on jäykkä syömisen rajoittaminen käänteisesti yhteydessä kehoarvostukseen ja tyytyväisyyteen elämässä (Tylka ym. 2015). Lisäksi jäykkä syömisen rajoittaminen on positiivisesti yhteydessä kielteisiin tuntemuksiin, huonoon kehoistitietoisuuteen, ahmimiskäyttäytymiseen, pakkomielteeseen ruuasta ja painoindeksiin (Tylka ym. 2015).

4.4 Intuitiivinen syöminen ja kontrolloimaton syöminen

Intuitiivinen syöminen on käänteisesti yhteydessä kontrolloimattomaan syömiseen (Camilleri ym. 2015). On myös tutkittu erikseen ranskankielisellä IES-2 –mittarilla mitattujen kolmen intuitiivisen syömisen osa-alueen (ehdoton lupa syödä, syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin) yhteyksiä kontrolloimattomaan syömiseen. Kaikki kolme tutkimuksessa mukana ollutta ulottuvuutta olivat käänteisesti yhteydessä kontrolloimattomaan syömiseen (Camilleri ym. 2015).

4.5 Intuitiivinen syöminen ja tunnesyöminen

Tunnesyöminen on käänteisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen (Camilleri ym. 2015). Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi intuitiivisen syömisen ja sen kolmen osa-alueen (ehdoton lupa syödä, syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin) erillisiä yhteyksiä tunnesyömiseen (Camilleri ym. 2015). Kaikki kolme tutkimuksessa mukana olleet intuitiivisen syömisen ulottuvuudet olivat käänteisesti yhteydessä tunnesyömiseen.

4.6 Intuitiivinen syöminen ja syömisen taito

Intuitiivinen syöminen ja syömisen taito ovat osittain positiivisesti yhteydessä toisiinsa (Tylka ym. 2013). Syömisen taidon osa-alueista ”asenteet syömistä kohtaan” on positiivisesti yhteydessä kaikkien kolmen intuitiivista syömistä mittaavan ulottuvuuden (ehdoton lupa syödä, syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin) kanssa. ”Ruuan hyväksyntä” -ulottuvuus on tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä intuitiivisen syömisen osa-alueista vain ”luottamus sisäisiin nälkä-

ja kylläisyssignaaleihin” kanssa. ”Sisäisen säätelyn taito” on lievästi yhteydessä ”ehdoton lupa syödä” –osa-alueen kanssa ja voimakas positiivinen yhteys löytyi ”sisäisen säätelyn taidon” ja ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin” kanssa. ”Syömistilanteiden hallinta” on yhteydessä sekä ”syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä” että ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin” kanssa (Tylka ym. 2013).

4.7 Intuitiivinen syöminen ja mielihyvän hakeminen ruuasta

Intuitiivinen syöminen on erään heikkolaatuisen tutkimuksen mukaan yhteydessä suurempaan mielihyvän hakemiseen ruuasta (Smith & Hawks 2006). Tutkimuksen tuloksiin tulee suhtautua varauksella, mutta se voi antaa suuntaa mahdollisesta intuitiivisen syömisestä ja mielihyvän hakemisesta ruuasta yhteydestä.

4.8 Intuitiivinen syöminen ja ruuan käyttäminen itsensä palkitsemiseen

Intuitiivisen syömisestä ja ruuan käyttämisestä itsensä palkitsemiseen yhteydestä ei tiedettävästi ole vielä tutkimustietoa.

4.9 Intuitiivinen syöminen ja tietoinen syöminen

Tietoisella syömisellä ja intuitiivisella syömisellä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (Anderson ym. 2016). Intuitiivisen syömisestä kolmesta ulottuvuudesta (ehdoton lupa syödä, syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin) vain yksi oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tietoiseen syömiseen. ”Syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä” oli käänteisesti yhteydessä tietoiseen syömiseen (Anderson ym. 2016).

Taulukko 2: Intuitiivisen syömisen yhteyttä muihin syömisikäyttäytymisen piirteisiin selvittäneet tutkimukset.

VIITE (MAA)	OTOS	N	IKÄ	BMI	SUKUPUOLI	TUTKIMUSMENETELMÄT (KYSELYT)	KESKEISET TULOKSET
Linardon & Mitchell 2017 (Australia)	Verkkoyhteisön jäseniä	375	18-65 v	N: 24,31 M: 24,99	301 naista 74 miestä	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), Cognitive Restraint Scale (Westenhofer ym. 1991), TFEQ (Stunkard & Messick 1985)	Intuitiivinen syöminen oli käänteisesti yhteydessä jäykkään syömisen rajoittamiseen, mutta tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ilmennyt intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen välillä.
Anderson ym. 2016 (Yhdysvallat)	Alemman korkeakoulututkinnon yliopisto-opiskelijoita	125	ka: 19,3 v	ka: 23,0	94 naista 31 miestä	IES (Tylka 2006), Mindful Eating Questionnaire (Framson ym. 2009)	Intuitiivisella syömisellä ja tietoisella syömisellä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.
Tylka ym. 2015 (Yhdysvallat)	Verkkoyhteisön jäseniä	382	ka: 33,8 v	N: 26,82 M: 26,54	192 naisia, 190 miehiä	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), Cognitive Restraint Scale (Westenhofer ym. 1999)	Intuitiivinen syöminen ja joustava syömisen rajoittaminen ovat toisilleen käänteisiä järjestelmiä. Intuitiivinen syöminen oli käänteisesti yhteydessä joustavaan syömisen rajoittamiseen ja jäykkään syömisen rajoittamiseen.
Camilleri ym. 2014 (Ranska)	Satunnaisesti valittu verkkopohjaisesta NutriNet-Santé – tutkimuspopulaatiosta	632	ka: 48,5 v	ka: 25,1	335 naista 297 miestä	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), TFEQ-R21 (de Lauzon ym. 2004)	Intuitiivinen syöminen oli käänteisesti yhteydessä tietoiseen syömisen rajoittamiseen, tunnesyömiseen ja kontrolloimattomaan syömiseen.

(jatkuu)

Taulukko 2, jatkuu

VIITE (MAA)	OTOS	N	IKÄ	BMI	SUKUPUOLI	TUTKIMUSMENETELMÄT (KYSELYT)	KESKEISET TULOKSET
Tylka ym. 2013 (Yhdysvallat)	2-5 –vuotiaiden lasten äitejä, kerätty lasten päivähoitokeskuksista ja perusterveydenhuolto- keskuksista	180	ka: 34,31 v	ka: 26,41 (n=162*)	Naisia	IES-T (Tylka 2006), ecSatter Inventory (Lohse ym. 2007)	Syömisen taidon ”asenteet syömistä kohtaan” -ulottuvuus oli positiivisesti yhteydessä kaikkien intuitiivisen syömisen ulottuvuuksien kanssa. Kaikki syömisen taidon ulottuvuudet olivat voimakkaasti yhteydessä intuitiivisen syömisen ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyssignaaleihin” -ulottuvuuden kanssa.

*Pituuden ja painon ilmoittaneet tutkittavat
ka = keskiarvo
M = miehet
N = naiset

5 INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS PSYKKISEEN HYVINVOINTIIN

Psyykinen hyvinvointi ei tarkoita vain iloista mieltä tai tyytyväisyyttä elämään, vaan psyykinen hyvinvointi koostuu useasta osa-alueesta (Ryff & Keyes 1995). Psyykkiseen hyvinvointiin sisältyy yhden määritelmän mukaan kuusi ulottuvuutta: itsensä hyväksyminen (*self-acceptance*), myönteiset ihmissuhteet (*positive relations with others*), autonomia (*autonomy*), ympäristön hallinta (*environmental mastery*), merkitys elämässä (*purpose in life*) ja henkinen kasvu (*personal growth*). Itsensä hyväksyminen edellyttää positiivisia asenteita itseään ja menneisyyttä kohtaan sekä omien hyvien ja huonojen puolien tiedostamista ja hyväksymistä. Positiiviset ihmissuhteet kuvaavat kykyä suhtautua muihin ihmisiin positiivisesti ja luottavasti sekä kykyä tuntea ja ilmaista empatiaa ja kiintymystä. Autonomia kuvaa itsenäistä ajattelua ja päätöskykyä sekä kykyä vastustaa sosiaalisia paineita. Ympäristön hallinta tarkoittaa taitoa selviytyä ympäristössä, kuten huomaamalla ympäristön mahdollisuuksia ja kykenemällä tekemään valintoja omien tarpeiden mukaan. Merkitys elämässä kuvaa elämän tavoitteita ja suuntia, joita pyritään saavuttamaan. Henkinen kasvu sisältää kokemuksen omasta kehityksestä ja uusista mahdollisuuksista, avoimuuden uusille kokemuksille ja oman kehityksen havaitsemisen (Ryff & Keyes 1995).

Intuitiivinen syöminen on osoittautunut tutkimuksissa olevan positiivisesti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Tylka ym. 2015, Tylka & Wilcox 2006). Eräässä tutkimuksessa intuitiivista syömistä verrattiin seitsemään psykologiseen hyvinvoinnin osa-alueeseen (Tylka ym. 2015). Kyseisen tutkimuksen hyvinvoinnin osa-alueet olivat tyytyväisyys elämään (*life satisfaction*), myönteiset tunteet (*positive affect*), kielteiset tunteet (*negative affect*), kehon arvostaminen (*body appreciation*), huono kehoistitietoisuus (*poor interoceptive awareness*), ahmimistaipumus (*binge eating*) ja pakkomielle ruuasta (*food preoccupation*). Tutkimuksessa ilmeni, että intuitiivinen syöminen oli positiivisesti yhteydessä psykologiseen sopeutumiseen eli tyytyväisyyteen elämässä, myönteisiin tunteisiin ja kehon arvostamiseen. Käänteisesti intuitiivinen syöminen oli yhteydessä psykologiseen ahdistukseen (*distress*) eli kielteisiin tunteisiin, huonoon kehoistitietoisuuteen, pakkomielteeseen ruuasta ja ahmimistaipumukseen (Tylka ym. 2015).

Intuitiivisen syömisestä ulottuvuuksien itsenäisiä yhteyksiä hyvinvointiin on myös tutkittu (Tylka & Wilcox 2006). ”Syöminen fyysisistä enemmän kuin emotionaalisista syistä” sekä ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyys-signaaleihin” ovat voimakkaasti yhteydessä myönteisiin tunteisiin, itsetuntoon (*self-esteem*) ja ennakoivaan selviytymiseen (*proactive*

coping). ”Ehdoton lupa syödä” on voimakkaasti yhteydessä itsetuntoon ja lievästi yhteydessä ennakoivaan selviytymiseen, mutta positiivisten tuntemusten kanssa ei ilmennyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Sen sijaan kaikki kolme intuitiivisen syömisen ulottuvuutta ovat käänteisesti yhteydessä syömishäiriöiseen laihduttamiseen (esim. ”tunnen äärimmäistä syyllisyyttä syömisen jälkeen”) ja bulimiaan/pakkomielleeseen ruuasta (esim. ”olen kokenut ahmimiskohtauksia jolloin minusta tuntuu etten kykene lopettamaan syömistä”) (Tylka & Wilcox 2006).

6 INTUITIIVISEN SYÖMISEN YHTEYS KEHONKUVAAN

Kehonkuva (*body image*) tarkoittaa henkilön omaa kokemusta ulkomuodostaan (Burke ym. 2012). Kehonkuva voi olla määrittämässä henkilön maailmankuvaa, itsetuntoa, syömiskäyttäytymistä, mielialaa ja sosiaalisia vuorovaikutuksia. Kehonkuvaan vaikuttavat myös kulttuuriin sidonnaiset kauneusihanteet, jotka määrittävät, millaiset ulkomuodon ominaisuudet ovat yleisesti toivottavia ja haluttavia. Kielteisellä kehonkuvalla viitataan tyytymättömyyteen kehonkuvassa tai kehonkuvan häiriöön. Usein huonoon kehonkuvaan liittyy tyytymättömyys painoon, kehon muotoon tai pituuteen, joiden painotus vaihtelee eri kulttuurien kauneusihanteiden välillä (Burke ym. 2012).

Myönteinen kehonkuva on ilmennyt hyvin moniulotteiseksi järjestelmäksi, eikä sitä voi mitata ainoastaan henkilön kehotyytyväisyydellä tai mieltymyksellä omaan ulkomuotoonsa (Tylka & Wood-Barcalow 2015). Myönteisessä kehonkuvassa korostuvat sisäiset, myönteiset asenteet, ajatukset ja käyttäytyminen. Myönteiseen kehonkuvaan liittyy ajatus laaja-alaisesta kauneuden käsitteestä ja keho hyväksytään sellaisena kuin se on, vaikka kaikki kehon piirteet eivät täysin miellyttäisikään. Oman kehon arvostaminen ja rakastaminen eivät kuitenkaan viittaa narsismiin tai turhamaisuuteen. Ulkomuodostaan voi huolehtia, mutta tuhoisa ulkomuodon parantelu sopeutuakseen ulkoisiin kauneusihanteisiin ei sisälly myönteiseen kehonkuvaan. Myönteinen kehonkuva on yhteydessä kokemukseen muiden ihmisten ja yhteiskunnan hyväksynnästä omaa kehoa kohtaan. Myönteinen kehonkuva ei ole merkitykseltään maailmanlaajuinen, vaan vaihtelee erilaisten sosiaalisten identiteettien mukaan, kuten kulttuurin, iän, sukupuolen ja painoindeksin (Tylka & Wood-Barcalow 2015).

Useissa tutkimuksissa on ilmennyt intuitiivisen syömisestä voimakas yhteys myönteistä kehonkuvaa tukeviin ulottuvuuksiin (taulukko 3) (Linardon & Mitchell 2017, Spoor & Madanat 2016, Tylka & Kroon Van Diest 2013). Intuitiivinen syöminen on positiivisesti yhteydessä kehon arvostamiseen (*body appreciation*; Linardon & Mitchell 2017, Tylka & Kroon Van Diest 2013) ja tyytyväisyyteen omaan kehonkuvaan (Spoor & Madanat 2016). Tyytymättömyyttä kehonkuvaan mitattiin kehonkuvan ristiriidalla (*Body Image Discrepancy*, BID), joka tarkoittaa henkilön kokemusta siitä, onko hänen vartalonsa liian suuri tai liian pieni verrattuna omaan mielikuvaansa ihannevartalosta. Suuri kehonkuvan ristiriita ennusti vähäisempää tietoisuutta kehonsa nälkä- ja kylläisyys-signaaleista ja näin ollen käänteistä yhteyttä intuitiiviseen syömiseen (Spoor & Madanat 2016). Lisäksi intuitiivinen syöminen on

käänteisesti yhteydessä rutiininomaiseen kehon tarkkailuun (Linardon & Mitchell 2017, Tylka & Kroon Van Diest 2013) ja oman kehon häpeämiseen (Tylka & Kroon Van Diest 2013).

Toisaalta kehon arvostaminen voi olla myötävaikuttamassa intuitiivisen syömisen omaksumista (Oswald ym. 2017). Tutkimuksen mukaan suuri kehon arvostus on positiivisesti yhteydessä intuitiivisen syömisen kaikkiin kolmeen osa-alueeseen (IES-T: ehdoton lupa syödä, syöminen fysiologisista enemmän kuin emotionaalisista syistä, luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin). Tätä suhdetta on perusteltu sillä, että oman kehonsa arvostaminen johtaa kykyyn tunnistaa kehon tunnetiloja sekä vastaamaan niihin. Henkilöt, jotka arvostavat suuresti kehoaan, luonnostaan ottavat enemmän huomioon kehonsa tarpeita ja arvostavat niitä syömällä sisäisten signaalien mukaan. Kehoaistivasteisuus on osittain vastuussa kehon arvostamisen ja kahden intuitiivisen syömisen osa-alueen (luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin, ehdoton lupa syödä) suhteesta. Pelkkä kyky havaita sisäisiä signaaleja ei siis yksinään riitä, vaan on vähintäänkin yhtä tärkeää osata arvostaa näitä signaaleja ja toimia niiden mukaan (Oswald ym. 2017).

Taulukko 3: Intuitiivisen syömisen ja kehonkuvan yhteyttä selvittäneet tutkimukset.

VIITE (MAA)	OTOS	N	IKÄ	BMI (ka)	SUKU- PUOLI	TUTKIMUSMENETELMÄT (KYSELYT)	KESKEISET TULOKSET
Linardon & Mitchell 2017 (Australia)	Verkkoyhteisön jäseniä	375	18-65 v	Naiset: 24,31 Miehet: 24,99	301 naisia 74 miehiä	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), The Eating Disorder Examination Questionnaire (Fairburn & Beglin 1994), Body Checking Questionnaire (Reas ym. 2002), BAS (Tylka & Wood-Barcalow 2015)	Intuitiivinen syöminen ennusti vähäisempää huolta kehonkuvasta. Joustava syömisen rajoittaminen ennusti suurempaa huolta kehonkuvasta kun jäykkä syömisen rajoittaminen otettiin huomioon.
Oswald ym. 2017 (Australia)	Satunnaisotos Etelä-Australian yliopisto-opiskelijoista	200	17-30 v	23,79	Naisia	Body Appreciation Scale (Avalos ym. 2005), IES-T (Tylka 2006), Body Awareness Questionnaire (Shields ym. 1989), Body Responsiveness Scale (Daubennier 2005)	Kehoaistitietoisuus välitti osittain kehoarvostuksen ja ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin” suhdetta. Kehoaistivasteisuus oli välittämässä kehoarvostuksen ja ”luottamus sisäisiin nälkä- ja kylläisyysignaaleihin” sekä ”ehdoton lupa syödä” –osa-alueiden suhdetta.
Spoor & Madanat 2016 (Yhdysvallat)	Satunnaisotos ensimmäisen vuoden julkisen yliopiston naisopiskelijoista	44	18 v	23,5	Naisia	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), Figure Rating Scale (Stunkard ym. 1983)	Kehonkuvan ristiriita (BID) oli käänteisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen.
Tylka & Kroon Van Diest 2013 (Yhdysvallat)	Psykologian kurssien korkeakouluopiskelijoita	1200	18-53 v	Naiset: 24,02 Miehet: 25,38	680 naisia 520 miehiä	IES-2 (Tylka & Kroon Van Diest 2013), Body Appreciation Scale (Avalos ym. 2005), Objectified Body Consciousness Scale (McKinley & Hyde 1996)	Intuitiivinen syöminen oli positiivisesti yhteydessä kehon arvostamiseen ja käänteisesti yhteydessä kehon tarkkailuun ja häpeään kehosta.

7 POHDINTA

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkastelun kohteina olleista syömiskäyttäytymisen piirteistä vain syömisen taito oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen (Tylka ym. 2013). Intuitiivisen syömisen ja mielihyvän hakeminen ruuasta välillä on erään heikkolaatuisen tutkimuksen mukaan myös positiivinen yhteys (Smith & Hawks 2006), mutta tämän yhteyden vahvistamiseksi tarvitaan lisätutkimusta. Käänteisesti intuitiivinen syöminen oli yhteydessä tietoiseen syömisen rajoittamiseen (Camilleri ym. 2015), jäykkään syömisen rajoittamiseen (Linardon & Mitchell 2017, Tylka ym. 2015), kontrolloimattomaan syömiseen (Camilleri ym. 2015) ja tunnesyömiseen (Camilleri ym. 2015). Intuitiivisella syömisellä ja tietoisella syömisellä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (Anderson ym. 2016). Tutkimustulokset intuitiivisen syömisen ja joustavan syömisen rajoittamisen yhteydestä eivät ole yhdenmukaisia, jonka vuoksi yhteys jää epäselväksi (Linardon & Mitchell 2017, Tylka ym. 2015). Tutkimustietoa ei löytynyt intuitiivisen syömisen yhteydestä ruuan käyttämisestä itsensä palkitsemiseen. Lisäksi intuitiivinen syöminen oli yhteydessä kokonaisvaltaisesti psyykkiseen hyvinvointiin (Tylka ym. 2015, Tylka & Wilcox 2006) sekä parempaan kehonkuvaan (Linardon & Mitchell 2017, Oswald ym. 2017, Spoor & Madanat 2016, Tylka & Kroon Van Diest 2013).

Syömisen taito –malli oli ainoa tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastelun kohteena olleista syömiskäyttäytymisen piirteistä, joka oli positiivisesti yhteydessä intuitiiviseen syömiseen (Tylka ym. 2013). Tätä yhteyttä voisi selittää sillä, että intuitiivisessa syömisessä ja syömisen taidossa korostuu syömisen säätely nälkä- ja kylläisyystilojen mukaan (Satter 2007, Tribole & Resch 1995). Toisaalta yllättävää on, että tietoinen syöminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä intuitiiviseen syömiseen (Anderson ym. 2016), vaikka myös tietoiseen syömiseen liittyy syöminen sisäisten nälkä- ja kylläisyystilojen mukaan (Kristeller & Wolever 2010). Tätä on selitetty sillä, että tietoisessa syömisessä voimakkaasti painottuva tietoisuuden harjoittaminen ei varsinaisesti kuulu intuitiivisen syömisen oppeihin (Anderson ym. 2016). Muissa syömiskäyttäytymisen piirteissä syömisen säätely tapahtuu enemmän tai vähemmän ulkoisten tekijöiden ohjaamana, joka on perustavanlaatuisen ero intuitiiviseen syömiseen ja syömisen taitoon nähden.

Syömiskäyttäytymisen piirteet ovat syntyneet yksitellen yksittäisistä tutkimuksista, jonka vuoksi syömiskäyttäytymisen piirteistä ei ole yksimielistä jaottelua. Kun syömiskäyttäytymisen piirteet ovat syntyneet toisistaan riippumatta, on päällekkäisyydet

syömiskäyttäytymistä kuvaavissa piirteissä ja niiden sisäisissä käsitteissä lähes väistämättömiä. Ongelmallista tämä on silloin, kun samasta syömiskäyttäytymisen piirteestä käytetään eri nimiä, tai samaa nimeä käytetään toisistaan poikkeavista syömiskäyttäytymisen piirteistä. Tällöin on pohjatiedot välttämättömiä tutkimuksista, joissa syömiskäyttäytymisen piirteet on luotu, jotta välttyään sekaannuksilta. Tutkimus syömiskäyttäytymisen piirteiden yhteydestä toisiinsa on tarpeen, jotta saadaan selville toisistaan eroavat sekä toisiinsa yhtenevät syömiskäyttäytymisen piirteet. Tällaisissakin tutkimuksissa on tärkeää erotella eri tutkimuksissa syntyneet syömiskäyttäytymisen piirteet, vaikka syömiskäyttäytymisen piirrettä nimitettäisiinkin samalla nimellä.

Tutkittaessa syömiskäyttäytymisen piirteiden yhteyttä toisiinsa olisi tärkeää ottaa samassa tutkimuksessa huomioon mahdollisimman monta eri syömiskäyttäytymisen piirrettä. Osa syömiskäyttäytymisen piirteistä on päällekkäisiä ja päällekkäisyys täytyy ottaa huomioon verratessa syömiskäyttäytymisen piirteitä toisiinsa. Tällainen tutkimus auttaa erottelemaan, mitkä syömiskäyttäytymisen piirteet ovat vain erilaisia muunnelmia toisistaan ja mitkä eroavat muista itsenäisinä järjestelminään.

Intuitiivisen syömisen voimakas positiivinen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin (Tylka ym. 2015, Tylka & Wilcox 2006) ja myönteiseen kehonkuvaan (Linardon & Mitchell 2017, Spoor & Madanat 2016, Tylka & Kroon Van Diest 2013) on merkittävää, kun otetaan huomioon nyky-yhteiskunnan ulkonäköpainotteisuus. Mikäli intuitiivinen syöminen on edesauttamassa psyykkistä hyvinvointia ja myönteistä kehonkuvaa, olisi mahdollista kehittää esimerkiksi syömishäiriöitä ennaltaehkäisevää toimintaa käyttäen hyväksi intuitiivisen syömisen oppeja. Tutkimusten mukaan kehon arvostaminen välittää intuitiivisen syömisen ja kehonkuvan huolen käänteistä yhteyttä (Linardon & Mitchell 2017). Terveysjärjestöissä voisi hyödyntää tätä tietoa painottamalla oman kehon arvostamisen, hyväksymisen ja kunnioittamisen tärkeyttä kehonkuvan huolen ennaltaehkäisyssä. Kehonkuvan huolen ennaltaehkäisy on samalla edesauttamassa intuitiivisen syömisen oppien sisäistämistä (Linardon & Mitchell 2017).

Tutkimukset intuitiiviseen syömiseen liittyen ovat vielä suurilta osin poikittaistutkimuksia, joten pitkittäistutkimuksia tarvitaan erottamaan intuitiivisen syömisen vaikutuksia pitkällä aikavälillä. Intuitiivisen syömisen ja muiden psykososiaalisten yhteyksien kehityksen suuntaa on myös mahdotonta määrittää ilman pitkittäistutkimuksia (Bruce & Ricciardelli 2016). Intuitiivisen syömisen mittaaminen perustuu kyselylomakkeisiin, eli raportointi oman kehon

tuntemusten ymmärtämisestä ja havaitsemisesta perustuu toistaiseksi täysin ihmisen omaan kokemukseen. Vääristymiä tutkimustuloksissa voi siis ilmetä, jos henkilö uskoo ymmärtävänsä kehon tuntemuksia, mutta henkilön tulkinta tuntemuksista onkin todellisuudessa valheellinen tai vääristynyt. Tätä mahdollisuutta tukee se, että tutkimuksissa on osoitettu intuitiivisen syömisestä olevan yhteydessä pienempään painoindeksiin (Tylka & Kroon Van Diest 2013, Tylka 2006, Tylka & Wilcox 2006, Hawks ym. 2005, Hawks ym. 2004), mutta eräässä tutkimuksessa ilmeni, että 50–80 % ylipainoisista ja lihavista ihmisistä raportoivat ainakin yhden intuitiivisen syömisestä olevan yhteydessä heidän kohdallaan (Denny ym. 2013). Selityksenä tälle tulokselle on tarjottu sitä, että tutkimuksessa mitattiin intuitiivista syömistä vain kahdella osa-alueella. Tutkijat korostavatkin kliinikon arvioinnin merkitystä nuorten aikuisten kyvyssä syödä intuitiivisesti, kuten myös heidän tunne-elämän ja ympäristön välittämiä syömismotivaatioita (Denny ym. 2013). Täten voitaisiin avustaa nuoria ihmisiä tunnistamaan kehon nälän- ja kylläisyyden tunteita, mikä johtaisi intuitiivisempaan syömiseen.

Ylipainoisten määrän lisääntyminen väestössä herättää kysymyksiä, joihin syömiskäyttäytymisen tarkastelu voisi mahdollisesti tarjota vastauksia. Tutkimuksissa on noussut esille eri syömiskäyttäytymisen piirteiden vaikutukset painoindeksiin (Tylka ym. 2015). Esimerkiksi jäykkä syömisrajoittaminen on voimakkaasti yhteydessä suurempaan painoindeksiin (Tylka ym. 2015, Westenhofer ym. 1999), kun taas joustava syömisrajoittaminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä painoon (Tylka ym. 2015). Syömiskäyttäytymisen tutkimuksen perusteella yksilöiden ravitsemusohjaukseen voisi lisätä ohjausta siitä, *miten* kannattaisi syödä. Intuitiivisen syömisestä kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin on näyttöä poikittaistutkimuksissa (Linardon & Mitchell 2017, Tylka & Kroon Van Diest 2013, Smith & Hawks 2006, Tylka 2006, Tylka & Wilcox 2006, Bacon ym. 2005, Hawks ym. 2005, Hawks ym. 2004). Pitkittäistutkimukset ovat välttämättömiä, jotta voidaan arvioida intuitiivisen syömisestä hyötyjä hyvinvointiin ja terveyteen pitkällä aikavälillä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoite oli tarkastella intuitiivista syömistä suhteessa muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja kehonkuvaan. Intuitiivinen syöminen oli positiivisesti yhteydessä vain syömisestä taitoon, johon liittyy intuitiivisen syömisestä tavoin syömisestä sääteley kehön sisäisten tuntemusten perusteella. Sen sijaan viitteitä on intuitiivisen syömisestä käänteisestä yhteydestä syömiskäyttäytymisen piirteisiin, joissa syömisestä sääteley perustuu ulkoisiin tekijöihin. Tutkimustietoa intuitiivisen syömisestä yhteydestä muihin syömiskäyttäytymisen piirteisiin on kuitenkin toistaiseksi vielä melko rajallisesti ja yksipuoleisesti, joten moniulotteisempaa tutkimusta tarvitaan intuitiivisen syömisestä ja muiden syömistä kuvaavien piirteiden ulottuvuuksien yhteydestä toisiinsa. Intuitiivisella syömisellä on ainutlaatuinen positiivinen yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin sekä myönteiseen kehonkuvaan, mikä tarjoaa vaihtoehdoisen näkökulman kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

LÄHTEET

- Anderson L M, Reilly E E, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson D A. Contributions of Mindful Eating, Intuitive Eating, and Restraint to BMI, Disordered Eating, and Meal Consumption in College Students. *Eating and Weight Disorders* 2016;21(1):83-90.
- Avalos L C, Tylka T L, Wood-Barcalow N. The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Body Image* 2005;2:285-297.
- Bacon L, Stern J S, Van Loan M D, Keim N L. Size Acceptance and Intuitive Eating Improve Health for Obese, Female Chronic Dieters. *Journal of the American Dietetic Association* 2005;105(6):929-936.
- Bellisle F. Why Should We Study Human Food Intake Behaviour? *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2003;13:189-193.
- Birch L L, Fisher J O. Development of Eating Behaviors among Children and Adolescents. *Pediatrics* 1998;101:539-549.
- Bruce L J, Ricciardelli L A. A Systematic Review of the Psychosocial Correlates of Intuitive Eating among Adult Women. *Appetite* 2016;96:454-472.
- Burke N L, Schaefer L M, Thompson J K. Body Image. Kirjassa: Ramachandran V S, toim. *Encyclopedia of Human Behavior*. Lontoo: 2012, 365-371.
- Cambridge University Press 2017. <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/intuition> (luettu 5.6.2017).
- Camilleri G M, Méjean C, Bellisle F, Andreeva V A, Sautron V, Hercberg S, Péneau S. Cross-Cultural Validity of the Intuitive Eating Scale-2. Psychometric Evaluation in a Sample of the General French Population. *Appetite* 2015;84:43-42.
- Daubenmier J J. The Relationship of Yoga, Body Awareness, and Body Responsiveness to Self-Objectification and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly* 2005;29:207-219.
- De Lauzon B, Romon M, Deschamps V, Lafay L, Borys JM, Karlsson J, Ducimetière P, Charles M A, Fleurbaix Laventie Ville Sante (FLVS) Study Group. The Three-Factor Eating

Questionnaire-R18 Is Able to Distinguish among Different Eating Patterns in a General Population. *J. Nutr.* 2004;134:2372-2380.

Denny K N, Loth K, Eisenberg M E, Neumark-Sztainer D. Intuitive Eating in Young Adults. Who Is Doing It, and How Is It Related to Disordered Eating Behaviors? *Appetite* 2013;60:13-19.

Fairburn C G, Beglin S J. Assessment of Eating Disorders: Interview or Self-Report Questionnaire? *The International Journal of Eating Disorders* 1994;16:363-370.

Framson C, Kristal A R, Schenk J M, Littman A J, Zeliadt S, Benitez D. Development and Validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of the American Dietetic Association* 2009;109(8):1439-1444.

Hawks S, Madanat H, Hawks J, Harris A. The Relationship between Intuitive Eating and Health Indicators among College Women. *American Journal of Health Education* 2005;36(6):331-336.

Hawks S, Merrill R M, Madanat H N. The Intuitive Eating Scale: Development and Preliminary Validation. *Journal of Health Education* 2004;35(2):90-99.

Hirschmann J R, Munter C H. *Overcoming Overeating*. New York: Fawcett Columbine 1988.

Hirschmann J R, Munter C H. *When Women Stop Hating Their Bodies: Freeing Yourself from Food and Weight Obsession*. New York: Fawcett Book Group 1997.

Karlsson J, Persson L-O, Sjöström L, Sullivan M. Psychometric Properties and Factor Structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in Obese Men and Women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) Study. *International Journal of Obesity* 2000;24(12):1715-1725.

Kristeller J L, Wolever R Q. Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation. *Eating Disorders* 2010;19(1):49-61.

Linardon J, Mitchell S. Rigid Dietary Control, Flexible Dietary Control, and Intuitive Eating: Evidence for Their Differential Relationship to Disordered Eating and Body Image Concerns. *Eating Behaviors* 2017;26:16-22.

Lohse B, Satter E, Horacek T, Gebreselassie T, Oakland M J. Measuring Eating Competence: Psychometric Properties and Validity of the ecSatter Inventory. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2007;39:154-166.

McKinley N M, Hyde J S. The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly* 1996;20:181-215.

Mustajoki P. Ruokaympäristön muutos selittää pääosan väestöjen lihomisesta. *Duodecim* 2015;131:1345-1352.

Oswald A, Chapman J, Wilson C. Do Interoceptive Awareness and Interoceptive Responsiveness Mediate the Relationship Between Body Appreciation and Intuitive Eating in Young Women? *Appetite* 2017;109:66-72.

Reas D L, Whisenhunt B L, Netemeyer R, Williamson D A. Development of the Body Checking Questionnaire: A Self-Report Measure of Body Checking Behaviors. *The International Journal of Eating Disorders* 2002;31:324-333.

Roininen K, Lähteenmäki L, Tuorila H. Quantification of Consumer Attitudes to Health and Hedonic Characteristics of Foods. *Appetite* 1999;33:71-88.

Ryff C D, Keyes C L M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of personality and Social Psychology* 1995;69(4):719-727.

Satter E, MS, RD, LCSW, BCD. Eating Competence: Definition and Evidence for the Satter Eating Competence Model. *J Nutr Educ Behav* 2007;39:142-153.

Schwartz B. *Diets Don't Work*. New York: Breakthru Publishers 1996.

Shields S A, Mallory M A, Simon A. The Body Awareness Questionnaire: Reliability and Validity. *Journal of Personality Assessment* 1989;53:802-815.

Smith T, Hawks S R. Intuitive Eating, Diet Composition, and The Meaning of Food in Healthy Weight Promotion. *American Journal of Health Education* 2006;37(3):130-136.

Spoor K D, Madanat H. Relationship Between Body Image Discrepancy and Intuitive Eating. *International Quarterly of Community Health Education* 2016;36(3):189-197.

Stunkard A J, Messick S. The Three-Factor Eating Questionnaire to Measure Dietary Restraint, Disinhibition and Hunger. *Journal of Psychosomatic Research* 1985;29(1):71-83.

Stunkard A J, Sørensen T, Schulsinger F. Use of the Danish Adoption Register for the Study of Obesity and Thinness. Kirjassa: Seymour S K toim. Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders. New York: Raven Press 1983, s. 115-120.

Tribole E, Resch E. Intuitive Eating: A Revolutionary Program That Works. New York: St. Martin's Griffin 1995.

Tylka T L, Calogero R M, Daniélsdóttir S. Is Intuitive Eating The Same as Flexible Dietary Control? Their Links To Each Other And Well-Being Could Provide An Answer. *Appetite* 2015;95:166-175.

Tylka T L. Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. *Journal of Counseling Psychology* 2006;53(2):226-240.

Tylka T L, Eneli I U, Kroon Van Diest A M, Lumeng J C. Which Adaptive Maternal Eating Behaviors Predict Child Feeding Practices? An Examination With Mothers of 2- to 5-Year-Old Children. *Eating Behaviors* 2013;14(1):57-63.

Tylka T L, Kroon Van Diest A M. The Intuitive Eating Scale-2: Item Refinement and Psychometric Evaluation With College Women and Men. *Journal of Counseling Psychology* 2013;60(1):137-153.

Tylka T L, Wilcox J A. Are Intuitive Eating and Eating Disorder Symptomatology Opposite Poles of the Same Construct? *Journal of Counseling Psychology* 2006;53(4):474-485.

Tylka T L, Wood-Barcalow N L. What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image* 2015;14:118-129.

Ukkola O, Karhunen L. Syömisen sääätely. Kirjassa: Aro A, Mutanen M, Uusitupa M, toim. Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2015, s. 19-24.

Westenhoefer J. Dietary Restraint and Disinhibition: Is Restraint a Homogenous Construct? *Appetite* 1991;16:45-55.

Westenhoefer J, Stunkard A J, Pudel V. Validation of the Flexible and Rigid Control Dimensions of Dietary Restraint. *International Journal of Eating Disorders* 1999;26(1):55-53.