

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (Eating Attitudes Test-26/Greek)

Όνοματεπώνυμο, Ηλικία, Φύλο: Α/ Θ, Ημερομηνία .../.../... ..

ΟΔΗΓΙΕΣ: Παρακαλώ απαντήστε προσεκτικά σε κάθε μία από τις προτάσεις που ακολουθούν βάζοντας ένα Χ στη στήλη που σας αντιπροσωπεύει. Οι περισσότερες από τις προτάσεις αυτές έχουν σχέση με το φαγητό ή την διατροφή αν, και συμπεριλαμβάνονται και άλλου τύπου προτάσεις. Οι απαντήσεις είναι αυστηρά εμπιστευτικές. Ευχαριστώ.

		ΠΑΝΤΟΤΕ	ΣΥΝΗΘΩΣ	ΣΥΧΝΑ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΠΑΝΙΑ	ΠΟΤΕ
1	Με τρομοκρατεί η σκέψη ότι μπορεί να είμαι βαρύτερη/ος από το κανονικό						
2	Αποφεύγω να φάω όταν πεινάω						
3	Βρίσκω να με απασχολεί πολύ η ιδέα του φαγητού						
4	Μου συμβαίνει να τρώω κατά κόρον, οπότε αισθάνομαι ότι δεν θα μπορέσω να σταματήσω						
5	Όταν τρώω, κόβω την τροφή μου σε μικρά κομματάκια						
6	Έχω πλήρη επίγνωση για το πόσες θερμίδες περιέχουν οι τροφές που τρώω						
7	Αποφεύγω ιδιαίτερα τις τροφές που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, πατάτες, ρύζι κλπ)						
8	Πιστεύω ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο						
9	Κάνω εμετό μετά το φαγητό						
10	Αισθάνομαι υπερβολικά ένοχη/ος αφού έχω φάει						
11	Με απασχολεί πολύ η επιθυμία να είμαι πιο αδύνατη/ος						
12	Σκέφτομαι όταν γυμνάζομαι ότι καίω θερμίδες						
13	Οι άλλοι νομίζουν ότι είμαι πολύ λεπτή/ος						
14	Με απασχολεί πολύ η σκέψη ότι έχω περίσσιο βάρος στο σώμα μου						
15	Κάνω περισσότερη ώρα από τους άλλους να φάω το φαγητό μου						
16	Αποφεύγω τις τροφές που περιέχουν ζάχαρη						
17	Τρώω διαιτητικές τροφές (ή τροφές δίαιτας)						
18	Νομίζω ότι το φαγητό καθορίζει τη ζωή μου						
19	Ασκά έλεγχο στον εαυτό μου γύρω από το φαγητό						
20	Αισθάνομαι ότι οι άλλοι με πιέζουν να τρώω						
21	Αφιερώνω υπερβολικό χρόνο και σκέψη στο φαγητό						
22	Αισθάνομαι δυσάρεστα όταν φάω γλυκά						
23	Κάνω συστηματικά δίαιτα						
24	Μου αρέσει να έχω άδειο στομάχι						
25	Ευχαριστιέμαι να δοκιμάζω νέα πλούσια φαγητά						
26	Νοιώθω την ανάγκη να κάνω εμετό μετά το φαγητό						

Μετάφραση και προσαρμογή: Ε.Βάρσου και Γ.Τρίκκας, Αιγινήτειο Νοσοκομείο, Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική. Αναθεώρηση: Γρηγόρης Σίμος