



Tervise  
Arengu  
Instituut

# Häirunud söömiskäitumine eesti täiskasvanud elanikkonna seas

---

**Hedvig Sultson, *PhD***

Teadur, Krooniliste haiguste osakond  
Tervise Arengu Instituut

**16. aprill 2024**

# Normaalne söömiskäitumine

- **Normaalse söömiskäitumise tunnused *psühholoogilisest vaatepunktist*:**
  - Üldjuhul juhitud kehaomaste nälja- ja küllastumustunde signaalide poolt
  - Söömiskäitumine on paindlik, sõltuvalt kontekstist
  - Vähe rangeid reegleid ja piiranguid söömiskäitumise ümber (nt dieedipidamine)
- Kõik, mis jääb normaalsest söömiskäitumisest väljapoole → **häirunud söömiskäitumine**

Herman & Polivy (1996)

# Häirunud söömiskäitumine

- **Tunnused:**
  - Söömise liigne piiramine, ranged dieedid
  - Pidev mõtlemine toidust, kehakaalust, välimusest
  - Ülesöömine, liigsöömine, emotsionaalne söömine
  - Söömisejärgselt kogetakse distressi ja muid negatiivseid emotsioone (nt häbi, süütunne)
  - Toidu väljutamine kehakaalu reguleerimise eesmärgil

**Normaalne,  
tervislik  
söömine**



**Häirunud  
söömine,  
söömishäire**

Natenshon, 2020

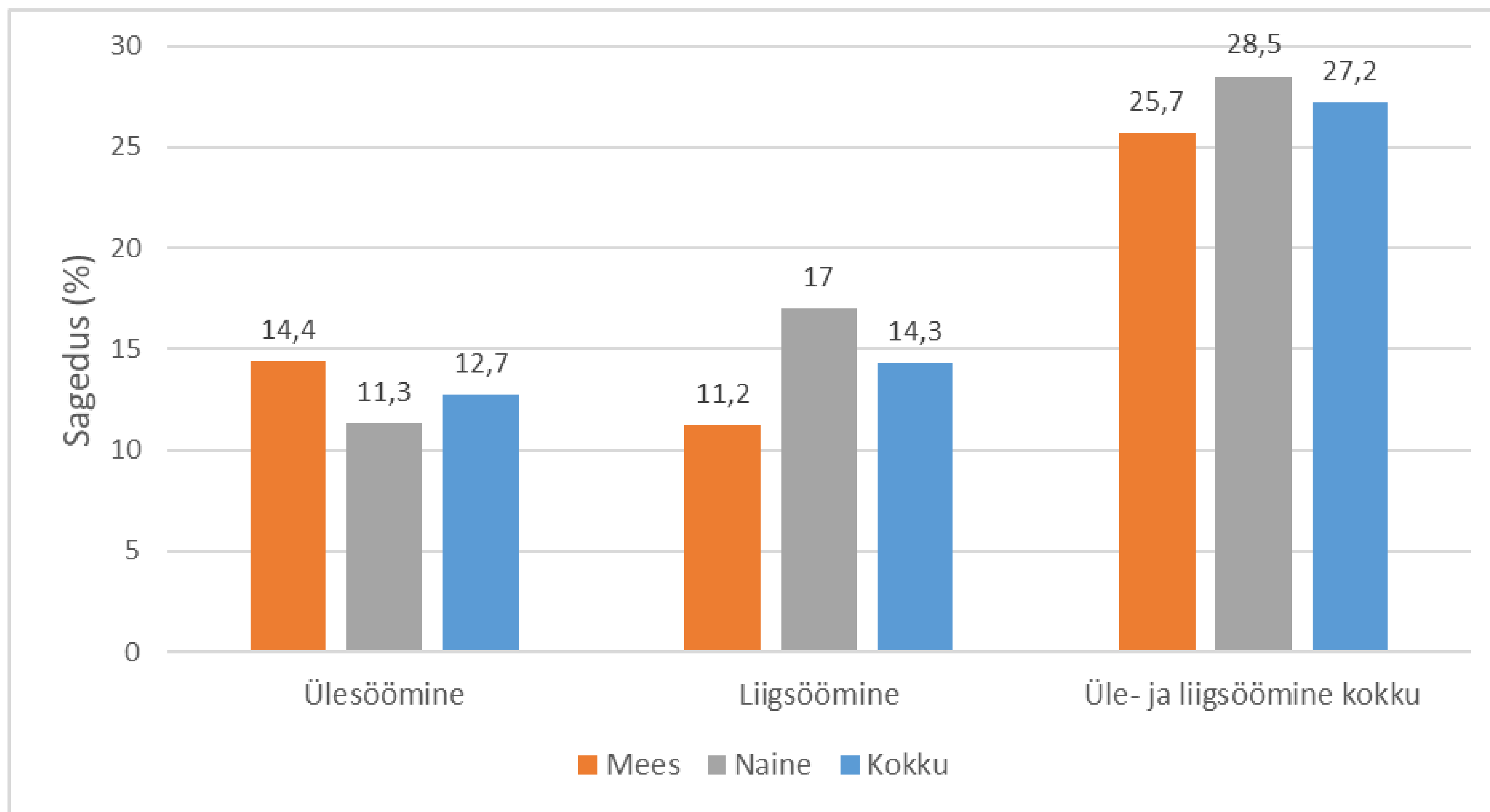
# Eesti Rahvastiku Vaimse Tervise uuring (RVTU)

- TÜ ja TAI koostöös 2020-2022
  - **Eesmärk:** saada ülevaade vaimse tervise häirete levimusest ja riskiteguritest populatsioonis COVID-19 kriisi kontekstis
- 3 longituudset küsitlusuuringulainet ( $n = 3751 - 5636$ )
- Lühike plokk **häirunud söömiskäitumise** tunnuste kohta:
  - Ülesöömine ja liigsöömine
  - Söömise piiramine
  - Liigne mõtlemine toidust ja kehakaalust (edaspidi: hõivatus toidust ja kehakaalust)
  - Toidu väljutamine

# Toiduga liialdamine: üle- ja liigsöömishood

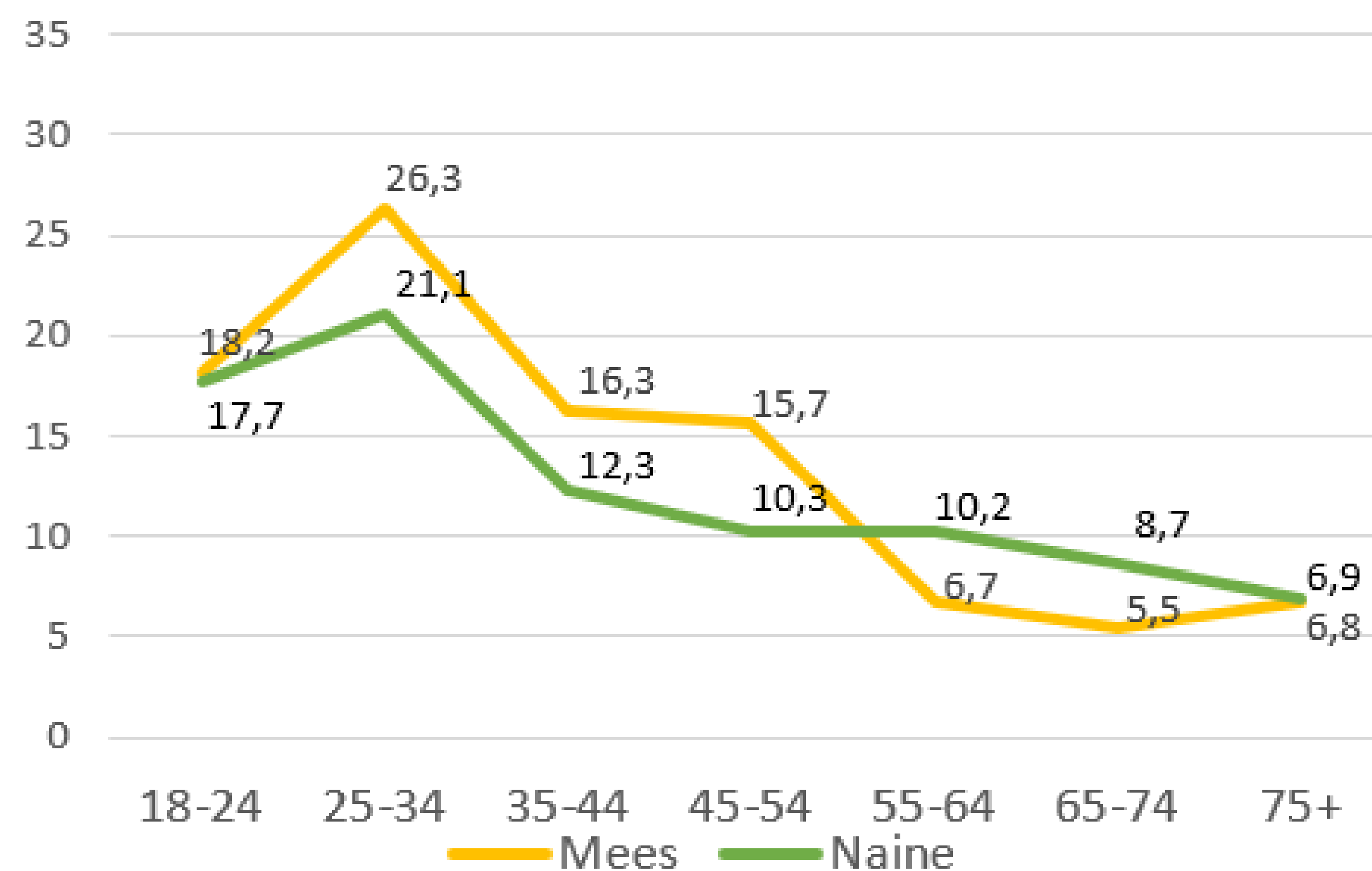
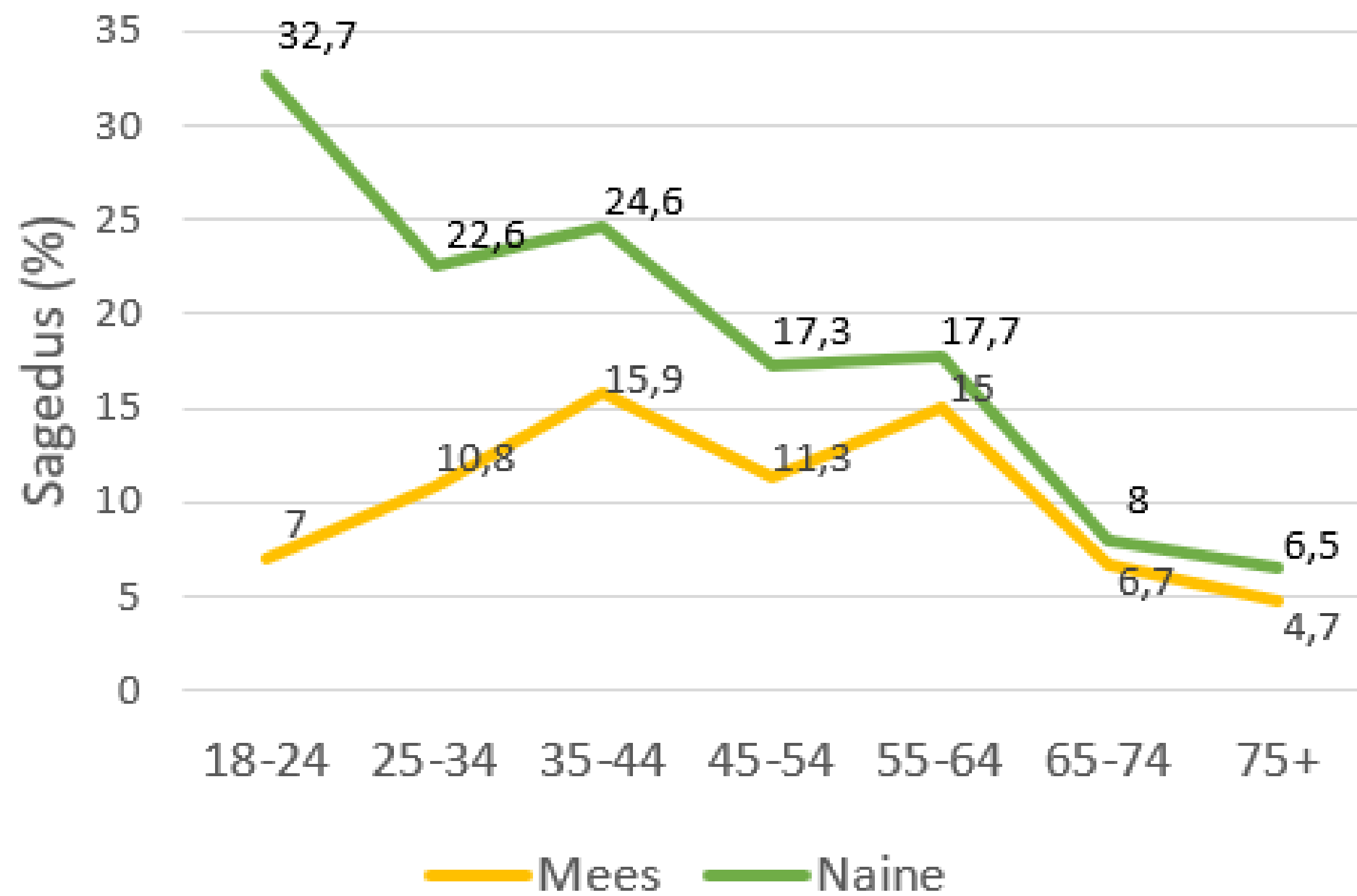
- Ülesöömine:
- ingl k *overeating*
  - *'eating a significant amount of food within a short period of time'*
  - **Tagajärjed:** kaalutõus,  
risk rasvumuseks ja sellega kaasnevateks kehalisteks haigusteks
- Liigsöömine:
- ingl k *binge eating*
  - *'eating a significant amount of food within a short period of time'*
  - *'Loss of control over eating'*
  - **Tagajärjed:** söömishäire väljakujunemise risk,  
kaalutõus, risk rasvumuseks ja sellega kaasnevateks kehalisteks haigusteks

- “Kas Teil on viimase kolme kuu jooksul esinenud söömishoogused, mil sõite tavalisest suurema toidukoguse?” *Ei / Jah*
  - “Kas nende söömishoogude ajal olete tundnud, et Te ei suuda oma söömist kontrollida?” *Ei / Jah*



Eesti Rahvastiku Vaimse Tervise Uuring (2022)

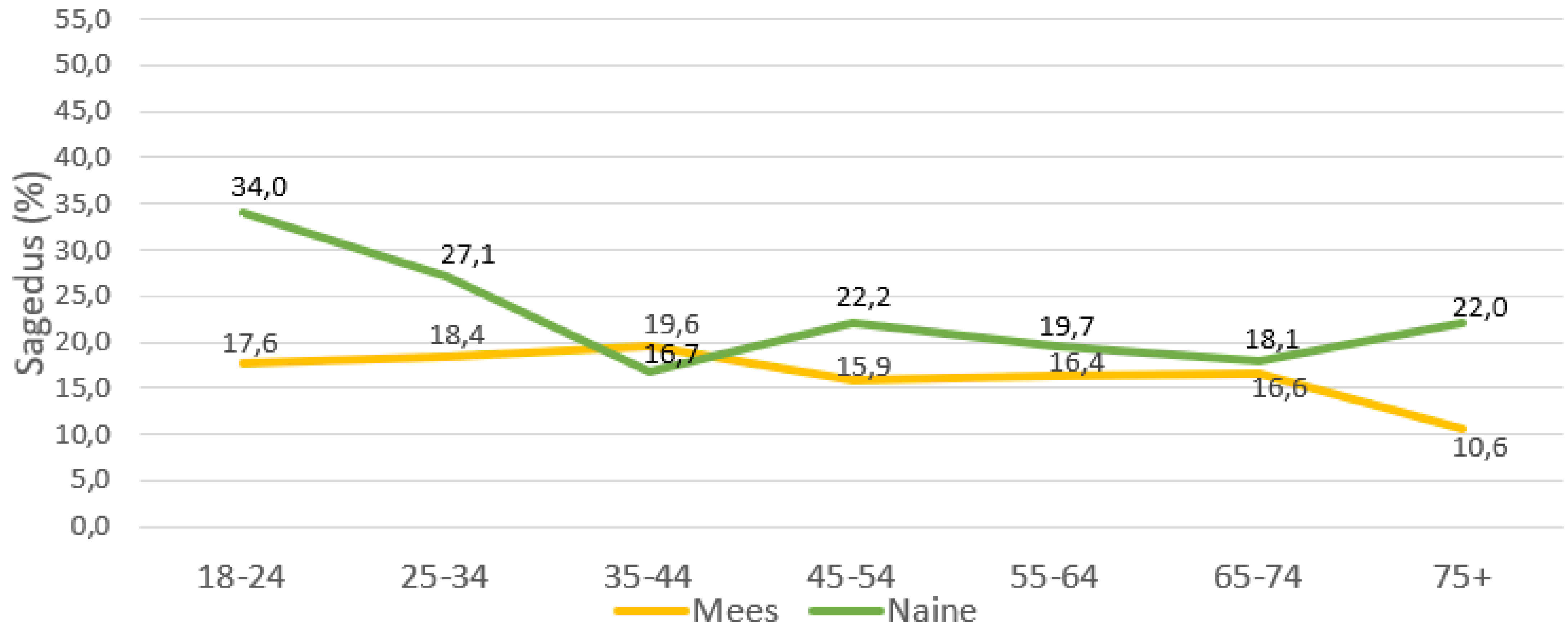
teai



Joonis. Liigsöömise (vasakul) ja ülesöömise (paremal) levimus meeste ja naiste seas vanusegruppide lõikes 2021. a.

# Söömise piiramine

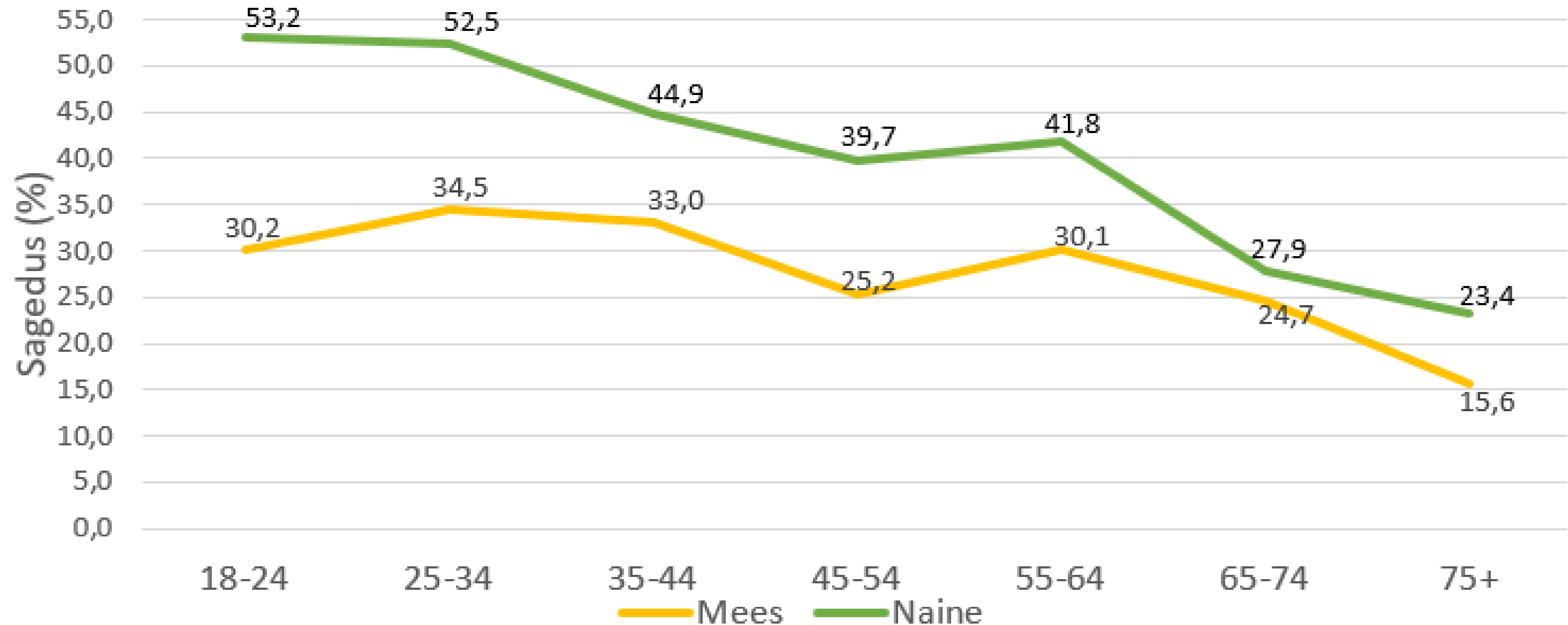
- “Kas Te olete viimase kolme kuu jooksul oma **toitumist** märkimisväärselt **piiranud**?” *Ei* / *Jah*





# Hõivatus toidust ja kehakaalust

- “Kas Te olete veetnud märkimisväärselt palju aega **kehakaalust ja toidust mõeldes?**” *Ei / Jah*



# Üle- ja liigsöömise riskifaktorid

## Demograafilised:

- Naissugu
- Noorem vanus

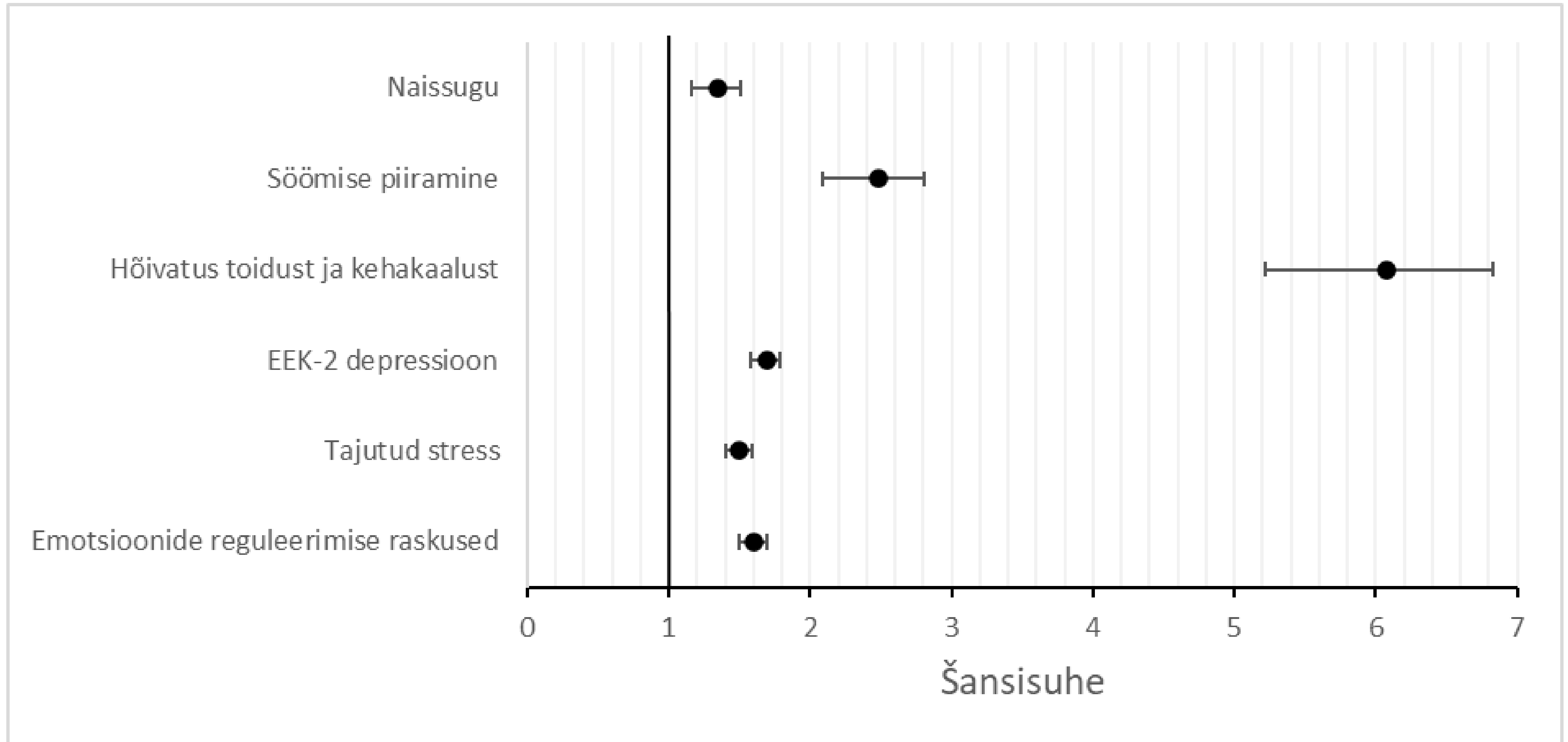
## Häirunud söömiskäitumisega seonduvad:

- Hõivatus toidust ja kehakaalust
- Söömise piiramine

## Emotsionaalse toimetulekuga seonduvad:

- Emotsioonide reguleerimise raskused
- Depressioon, ärevus
- Stress ja sellega toimetuleku raskused

# Üle- ja liigsöömise riskifaktorid



# Kokkuvõte ja järeldused

- Eesti täiskasvanud elanikkonna seas on kõige kõrgemas häirunud söömiskäitumise väljakujunemise riskis **noored täiskasvanud (naised)**
- Potentsiaalsed **ennetus- ja sekkumiskohad**:
  - Stressi ja emotsioonide juhtimise oskuste õpetamine
  - Elustiilimuutused dieedipidamise asemel
  - Positiivse kehakuvandi soodustamine ning muude eluvaldkondade väärtustamine

# Kasutatud kirjandus

- Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu konsortsium (2022). Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu lõpparuanne. Tallinn, Tartu: Tervise Arengu Instituut, Tartu Ülikool.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1996). What does abnormal eating tell us about normal eating?. In *Food choice, acceptance and consumption* (pp. 207–238). Boston, MA: Springer US.
- Natenshon, A. H. (2020). Discretion or Disorder? The Impact of Weight Management Issues on the Diagnosis and Treatment of Disordered Eating and Clinical Eating Disorders. In *Weight Management* (p. 161). IntechOpen.

# **Aitäh kuulamast! Küsimusi?**

hedvig.sultson@tai.ee

The logo for 'tai' is located in the bottom right corner. It consists of the lowercase letters 'tai' in a white, sans-serif font, centered within a solid orange circle.

tai