

Ortoreksian varhainen tunnistaminen, kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Satu Korkeaniemi

Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoitaja

Opinnäytetyö, kevät 2022

TAUSTA

Ortoreksia on epätyypillinen syömishäiriö, jossa terveellisestä ruokavaliosta tulee pakkomielleistä [1]. Ortorektinen elämäntapa koetaan trendikkäänä ja terveelliset elämäntavat ovat runsaasti esillä sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi Instagramissa [2].

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata ortoreksian varhaista tunnistamista kirjallisuuskatsauksen avulla. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa ortoreksiasta sote-alan opiskelijoille ja työntekijöille, jotka ovat avainasemassa syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa. Syömishäiriöön sairastuneen varhainen tunnistaminen on tärkeää, koska varhainen puuttuminen ja aktiivinen hoito-ote ovat yhteydessä syömishäiriöiden parempaan hoitotulokseen ja ennusteeseen [3]. Syömishäiriöihin tyypillisesti liittyy salailua, joten läheisten ja terveydenhuollon ammattilaisten voi olla vaikea huomata, milloin terveelliset elämäntavat ovat muuttuneet pakonomaisiksi [3].

MENETELMÄT

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusprosessin vaiheita olivat tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valinta, aineiston taulukointi ja analysointi, tulosten aukikirjoittaminen ja tarkastelu. Tutkimuskysymys ohjasi tutkimusprosessia. Aineiston analysointiin käytettiin kuvailevaa synteesiä. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksytyjä aineistoja oli neljä.

POHDINTA

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostuu terveyttä edistävän ruokavalioiden kokonaisuus, jota noudattamalla edistetään terveyttä ja pienennetään useiden sairauksien riskiä. Ruokakolmio ja lautasmalli auttavat hahmottamaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Ortoreksiasta puhutaan, kun terveellisestä ruokavaliosta tulee pakkomielleistä. Ortoreksian tunnettavuutta tulisi lisätä varsinkin nuorten ja terveydenhuollon työntekijöiden keskuudessa. Tutkimusten mukaan terveydenhuollon työntekijöillä on suurentunut riski sairastua ortoreksiaan.



KUVA 1. Ortoreksiassa terveellisestä syömisestä tulee pakkomielleistä. [8]

TUTKIMUSTULOKSET

- Ortoreksiaan sairastuneet ovat tyypillisesti nuoria, 16–35-vuotiaita kunnianhimoisia naisia, joilla on aktiivinen elämäntapa sekä taipumusta perfektionismiin [4, 5, 6].
- Ortoreksiaan sairastumisen riskiä lisää sosiaalisen median käyttö sekä huono itsetunto [6].
- Painoindeksi on tyypillisesti normaali tai alhainen [5, 6].
- Ortoreksian tunnistamiseen on kehitelty erilaisia kyselylomakkeita. Kyselykaavakkeet ovat kuitenkin saaneet paljon kritiikkiä niiden heikkoudesta tunnistaa ortoreksiaa sairastava [4, 5, 6, 7].
- Kyselyn avulla voidaan tunnistaa erityisruokavaliota noudattavat henkilöt, kyselyn avulla ei kuitenkaan pystytä erottelemaan terveellistä syömisikäyttäytymistä epäterveellisestä ja pakonomaisesta syömisikäyttäytymisestä [4, 6, 7].
- Tutkimusten perusteella tulisi kehitellä uusi ortoreksian tunnistamiseen tarkoitettu kyselykaavake [4, 7].

LÄHTEET

[1] Valkonen, Noora 2019. Pala kurkussa. Selviytymistarinoita syömishäiriöistä. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

[2] Turner, Pixie. & Lefevre, Garmen. 2017. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa.

[3] Suokas, Jaana. 2015. Syömishäiriöiden varhainen tunnistaminen perusterveydenhuollossa. Suomen Lääkärilehti 24/2015.

[4] Parra-Fernández, María Laura. Onieva-Zafra, María Dolores. Fernández-Muñoz, Juan José. Fernández-Martínez, Elia 2019. Adaptation and validation of the Spanish version of the DOS questionnaire for the detection of orthorexic nervosa behavior.

[5] Parra-Fernández, María-Laura. Rodríguez-Cano, Teresa. Onieva-Zafra, María-Dolores. Perez-Haro María José. Casero-Alonso, Víctor. Fernández-Martínez, Elia. Notario-Pacheco, Blanca 2018. Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psycho-pathological aspects of eating behaviour disorders.

[6] Douma, Emma R. Valente, Martina. Syurina, Elena V. 2020. Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals.

[7] Valente, Martina. Syurina, Elena V. Donini, Lorenzo Maria 2019. Shedding light upon various tools to assess orthorexia nervosa: a critical literature review with a systematic search.

[8] Kuva: Picjumbo. www.picjumbo.com