

Minnesota-tutkimus – nälkiintymisen vaikutukset

Ruokailutavat

- Alituinen ruoan ajattelu, ruoasta uneksiminen, lukeminen ja siitä keskusteleminen
- Pitkittyneet ruokailut
- Halu syödä yksin, halu keskittyä sataprosenttisesti ateriaan
- Ruokarituuaalit ja syömiseen liittyvät pakkotoiminnot
- Runsas mausteiden ja suolan käyttö
- Ruokien outo yhdistäminen, hyvien pöytätapojen laiminlyöminen
- Lisääntynyt kiinnostus ruoanlaittoon, ammatin valinta ruoan pariin
- Aterioiden kohtuuttoman tarkka suunnittelu
- Ruoan hamstraaminen, keittiötarvikkeiden keräily
- Kahvin ja teen suurkulutus
- Lisääntynyt purukumin pureskeleminen
- Kylymätön ruokahalu ja nälkä
- Ruokahimot
- Ahminta ja oksentelu

Tunne-elämän muutokset

- Masennus, ahdistus, ärtymys
- Mielialojen ailahtelevuus
- Äkilliset kiukun puuskat, hermostuneisuus
- Sosiaalinen vetäytyminen
- Pessimistisyys, väittelyn- ja riidanhaluisuus
- Itsetunnon heikkeneminen, huumorintajun katoaminen
- Apatia
- Psykoottiset episodit, epänormaali käytös, itsensä vahingoittaminen
- Vähentynyt seksuaalinen halukkuus
- Alentunut keskittymiskyky sekä ymmärrys ja käsityskyky

Fyysiset muutokset

- Heikkous, väsymys, uupumus
- Unihäiriöt, vähentynyt unen tarve
- Vatsavaivat
- Hiustenlähtö
- Palelu, herkkyys äänille ja valoille
- Puutumiset, pistelyn tunne käsissä ja jaloissa
- Motoriikan heikentyminen
- Alentunut perusaineenvaihdunta

Lähde: Viljanen, Larjosto, Palva-Alhola; Syömishäiriöiden ravitsemushoito