

## EDE-Q-Ungdom

### Instruktioner

Följande frågor handlar enbart om de **senaste två veckorna** (14 dagar). Läs varje fråga noga och ringa in en siffra till höger. Var snäll och svara på **alla** frågorna.

<b>Exempel:</b> Hur många dagar av de senaste två veckorna (14 dagar).....	Inga dagar	1-2 dagar	3-6 dagar	7 dagar	8-10 dagar	12-13 dagar	Varje dag
Har du försökt äta grönsaker?	0	1	2	3	4	5	6
Hur många gånger har du gått till fots till skolan?	0	1	2	3	4	5	6

Hur många dagar av de senaste två veckorna (14 dagar).....	Inga dagar	1-2 dagar	3-6 dagar	7 dagar	8-10 dagar	12-13 dagar	Varje dag
1. ...Har du <u>försökt</u> äta mindre för att påverka din vikt eller figur?	0	1	2	3	4	5	6
2. ...Har du låtit bli att äta någonting under långa perioder (8 timmar eller mer) för att påverka din vikt eller figur?	0	1	2	3	4	5	6
3. ... Har du <u>försökt</u> att inte äta mat som du gillar för att påverka din vikt eller figur?	0	1	2	3	4	5	6
4. ... Har du <u>försökt</u> att ha vissa stränga regler för hur du äter för att påverka din vikt eller figur? Till exempel en kalorigräns, en viss mängd mat eller regler för vad och när du får äta?	0	1	2	3	4	5	6
5. ...Har du velat vara tom i magen?	0	1	2	3	4	5	6
6. ...Har du känt att dina tankar om mat och kalorier gjort det svårare att koncentrera dig på saker du är intresserad av; till exempel att läsa, titta på TV eller göra läxor?	0	1	2	3	4	5	6
7. ...Har du varit rädd för att tappa kontrollen över ditt ätande?	0	1	2	3	4	5	6
8. ...Har du hetsätit?	0	1	2	3	4	5	6

Hur många dagar av de senaste två veckorna (14 dagar).....	Inga dagar	1-2 dagar	3-6 dagar	7 dagar	8-10 dagar	12-13 dagar	Varje dag
9. ...Har du ätit i hemlighet? (räkna inte med hetsätning)	0	1	2	3	4	5	6
10. ...Har du verkligen velat att magen ska vara platt?	0	1	2	3	4	5	6
11. ... Har du känt att dina tankar om figur och vikt gjort det svårare att koncentrera dig på saker du är intresserad av; till exempel att läsa, titta på TV eller göra läxor?	0	1	2	3	4	5	6
12. ...Har du verkligen varit rädd att du ska gå upp i vikt och bli tjock?	0	1	2	3	4	5	6
13. ...Har du känt dig tjock?	0	1	2	3	4	5	6
14. ...Har du haft en stark önskan om att gå ner i vikt?	0	1	2	3	4	5	6

**Under de senaste två veckorna (14 dagar).....**

15. ...Hur ofta har du haft skuld känslor efter att du ätit på grund av effekten på din vikt eller figur? (Räkna inte med hetsätning) (Ringa in den siffra som passar)
- |    |                               |
|----|-------------------------------|
| 0. | Ingen gång                    |
| 1. | Några få gånger               |
| 2. | Mindre än hälften av gångerna |
| 3. | Hälften av gångerna           |
| 4. | Mer än hälften av gångerna    |
| 5. | De flesta gångerna            |
| 6. | Varje gång                    |

16. Under de senaste två veckorna (14 dagar), har det varit några gånger då du har känt att du ätit vad andra skulle tycka var väldigt mycket mat med tanke på situationen? (Ringa in Nej eller Ja).
- 0- NEJ**  
**1- JA**

17. ...Hur många sådana gånger har det varit de senaste två veckorna? (skriv antalet)
- \_\_\_\_\_

18. ...Vid hur många av dessa tillfällen då du ätit väldigt mycket hade du en känsla av att ha förlorat kontrollen?
- \_\_\_\_\_

19. Har det funnits andra gånger då du kände att du förlorade kontrollen och kände att du åt för mycket, men andra inte skulle tycka att du åt väldigt mycket mat med tanke på situationen? (Ringa in Nej eller Ja)
- 0- NEJ**  
**1- JA**

20. ...Hur många gånger har detta hänt de senaste två veckorna?
- \_\_\_\_\_

21. Har du under de senaste två veckorna gjort så att du har kräpts för att kontrollera din vikt eller figur? (Ringa in Nej eller Ja)	<b>0- NEJ</b> <b>1- JA</b>
22. Hur många gånger har du gjort det de senaste två veckorna?	_____
23. Har du under de senaste två veckorna tagit laxermedel för att kontrollera din vikt eller figur? (Ringa in Nej eller Ja)	<b>0- NEJ</b> <b>1- JA</b>
24. Hur många gånger har du gjort det de senaste två veckorna?	_____
25. Har du under de senaste två veckorna tagit vattendrivande medel för att kontrollera din vikt eller figur? (Ringa in Nej eller Ja)	<b>0- NEJ</b> <b>1- JA</b>
26. Hur många gånger har du gjort det de senaste två veckorna?	_____
27. Har du tränat <u>hårt</u> för att kontrollera din vikt eller figur? (Ringa in Nej eller Ja)	<b>0- NEJ</b> <b>1- JA</b>
28. Hur många gånger har du gjort det de senaste två veckorna?	_____

**Under de senaste två veckorna (14 dagar).....**  
(Ringa in den siffra som bäst beskriver ditt beteende)

	Inte alls			Lite grann			Ganska mycket		Mycket
29. ....Har din vikt påverkat hur du tänker om (bedömer) dig själv som person?	0	1	2	3	4	5	6		
30. .... Har din figur påverkat hur du tänker om (bedömer) dig själv som person?	0	1	2	3	4	5	6		
31. ....Hur upprörd skulle du bli om du måste väga dig bara en gång i veckan de kommande fyra veckorna?	0	1	2	3	4	5	6		
32. ....Hur missnöjd har du varit med din vikt?	0	1	2	3	4	5	6		
33. .... Hur missnöjd har du varit med din figur?	0	1	2	3	4	5	6		
34. ...Hur orolig har du varit över att andra ska se dig äta?	0	1	2	3	4	5	6		

---

Under de senaste två veckorna (14 dagar).....  
(Ringa in den siffra som bäst beskriver ditt beteende)

---

	Inte alls			Lite grand			Ganska mycket		Mycket
35. ....Hur illa till mods har du känt dig när du sett din kropp; till exempel i en spegel, i affärernas skyltfönster, när du klätt av dig eller när du badat eller duschat?	0	1	2	3	4	5	6		
36. .... Hur illa till mods har du känt dig när andra har tittat på din kropp; till exempel i omklädningsrum, när du har simmat eller haft åsittande kläder?	0	1	2	3	4	5	6		