

Satu Korkeaniemi

ORTOREKSIAN VARHAINEN TUNNISTAMINEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

ORTOREKSIAN VARHAINEN TUNNISTAMINEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Satu Korkeaniemi
Opinnäytetyö
Kevät 2022
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidaja

Tekijä: Satu Korkeaniemi

Opinnäytetyön nimi: Ortoreksian varhainen tunnistaminen

Työn ohjaajat: Kirsi Myllykangas & Merja Jylkkä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2022

Sivumäärä: 29

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia, mitä ortoreksian varhaisesta tunnistamisesta tiedetään. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille ja työntekijöille, jotka ovat avainasemassa syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa. Opinnäytetyöstä hyötyvät myös ortoreksiaan sairastuneet sekä heidän läheiset. Yhteiskunnallisesti ortoreksian varhaisella tunnistamisella säästetään hoitokuluissa, koska mahdollisimman aikaisin aloitetulla hoidolla voidaan lyhentää sairastamisaikaa sekä parantaa sairastuneen ennustetta.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka mukailee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Opinnäytetyö tehtiin itsenäisesti ilman toimeksiantajaa suuren kiinnostuksen pohjalta. Käytettäviä sähköisiä tietokantoja olivat Ebsco, PubMed ja Oula-Finna. Aineiston hankkimisessa käytettiin seuraavia hakulausekkeita: "orthorexia AND detection" sekä "orthorexia AND symptoms".

Aineiston sisäänottokriteereinä olivat laadukkaat suomen ja englannin -kieliset, alle 5 vuotta vanhat tieteelliset tutkimukset, tutkimusraportit, tutkimusartikkelit ja väitöskirjat, jotka olivat saatavilla maksutta. Aineiston tuli käsitellä ortoreksian oireita tai ortoreksian tunnistamista. Aineistoa arvioitiin ja rajattiin otsikkotasolla, abstraktin perusteella sekä koko tekstin perusteella. Aineiston valinta ja hylkääminen dokumentoitiin prisma flow diagram -menetelmällä.

Kirjallisuuskatsaukseen hyväksytyjä aineistoja oli yhteensä neljä. Kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan ortoreksiaan sairastuneet ovat tyypillisesti nuoria, 16-35vuotiaita kunnianhimoisia naisia, joilla on aktiivinen elämäntapa sekä taipumusta perfektionismiin. Ortoreksiaan sairastumisen riskiä lisää sosiaalisen median käyttö sekä huono itsetunto. Painoindeksi on tyypillisesti normaali tai alhainen. Ortoreksian tunnistamiseen on kehitelty erilaisia kyselylomakkeita. Kyselykaavakkeet ovat kuitenkin saaneet paljon kritiikkiä niiden heikkoudesta tunnistaa ortoreksiaa sairastava. Tutkimusten perusteella tulisi kehitellä uusi ortoreksian tunnistamiseen tarkoitettu kyselykaavake.

Asiasanat: syömishäiriöt, ortoreksia, pakko-oireinen häiriö, varhainen tunnistaminen.

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Nursing

Author: Satu Korkeaniemi
Title of thesis: Early identification of orthorexia
Supervisors: Kirsi Myllykangas & Merja Jylkkä
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2022
Number of pages: 29

The purpose of the thesis was to study what is known about early identification of orthorexia through a literature review. The aim of the study was to provide information to students and employees in the social, health and sports sectors, who play a key role in early identification and guiding treatment of eating disorders. The thesis also benefits those who have suffered from orthorexia and their loved ones. Socially, early identification of orthorexia saves on treatment costs, as treatment initiated as early as possible can reduce sick time and improve the prognosis of the patient.

The thesis was carried out as a descriptive literature review that follows the methods of a systematic literature review. The thesis was carried out independently without a client based on great interest. There were a total of four materials approved for the Literature Review.

According to the results of the Literature Review, people with orthorexia are typically young, ambitious women aged 16-35 with an active lifestyle and a tendency to perfectionism. The risk of developing orthorexia is increased by the use of social media and low self-esteem. BMI is typically normal or low. Various questionnaires have been developed for the identification of orthorexia. However, the questionnaires have received a lot of criticism for their weakness in identifying someone with orthorexia. Based on the studies, a new questionnaire for the identification of orthorexia should be developed.

Keywords: eating disorders, orthorexia, obsessive-compulsive disorders, early detection.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TERVEELLINEN RUOKAVALIO.....	7
3	SYÖMISHÄIRIÖT	9
4	ORTOREKSIA NERVOSA.....	10
5	SYÖMISHÄIRIÖN VARHAINEN TUNNISTAMINEN.....	12
6	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS	14
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	15
	7.1 Aineiston hankkiminen	15
	7.2 Aineiston analysointi.....	17
8	TUTKIMUSTULOKSET	21
	8.1 Ortoreksiaa sairastavan tyypillisimmät piirteet.....	21
	8.2 Ortoreksian varhainen tunnistaminen.....	22
9	POHDINTA	24
	9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	24
	9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	24
	9.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	25
	LÄHTEET.....	26

1 JOHDANTO

Syömishäiriökeskuksen (2017) mukaan ortoreksia nervosa on yksi yleisimmistä syömishäiriöistä. Ortoreksia ei kuitenkaan ole diagnosoitava sairaus. Ortoreksiaa sairastavalle ruokailusta ja liikunnasta tulee pakkomielleistä. Sairastuneen elämä kaventuu huomattavasti ja aiheuttaa masennusta sekä ahdistusta. Syömishäiriöihin tyypillisesti liittyy salailua, joten läheisten ja terveydenhuollon ammattilaisten voi olla vaikea huomata, milloin terveelliset elämäntavat ovat muuttuneet pakonomaisiksi.

Tämä opinnäytetyö on tehty kuvailevana kirjallisuuskatsauksena ortoreksian tunnistamisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda esille ortoreksian tunnistamiseen liittyviä keinoja. Ortorektinen elämäntapa koetaan trendikkäänä ja terveelliset elämäntavat ovat runsaasti esillä sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi instagramissa. Tavoitteena on tuoda tietoa ortoreksiasta sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille ja työntekijöille, jotka ovat avainasemassa syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa.

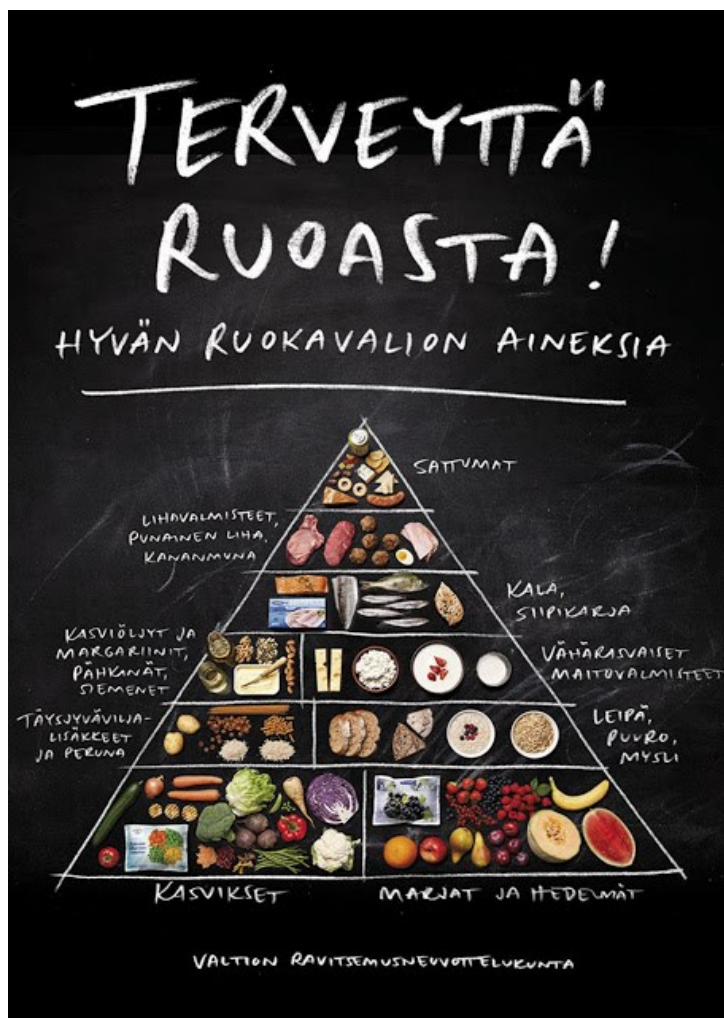
Ortoreksian tunnistamiseen on kehitetty ORTO-15 kysely. Vuonna 2017 tehdyssä amerikkalaisessa tutkimuksessa 71 % tutkittavista sai ORTO-15 kyselystä ortoreksiaan viittaavat pisteet. Yhdellä prosentilla tutkittavista syömiskäyttäytyminen oli pakonomaista ja johtanut terveydellisiin ongelmiin. Tutkimuksen mukaan ortorektinen syömistyyli on ilmiönä melko yleinen ja pääasiassa harmiton. Tutkimuksessa todettiin ORTO-15 kyselyn ominaisuuksien olevan puutteellisia. ORTO-15 kyselyn avulla voidaan tunnistaa erityisruokavaliota noudattavat henkilöt, kyselyn avulla ei kuitenkaan pystytä erottelemaan terveellistä syömiskäyttäytymistä epäterveellisestä ja pakonomaisesta syömiskäyttäytymisestä. (Dunn, Thomas M. Gibbs, Josh. Whitney, Noelle. & Starosta, Amy 2017.)

Kansainvälisessä tutkimuksessa on osoitettu kouluterveydenhoitajilla olevan keskeinen rooli syömishäiriöiden tunnistamisessa (Funari, Margaret 2013). Vuonna 2018 tehdyssä suomalaisessa tutkimuksessa kerättiin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajien kokemuksia syömishäiriöiden varhaisesta tunnistamisesta. Tutkimuksen mukaan syömishäiriöiden varhaisessa puuttumisessa keskeistä oli tunnistaminen terveystarkastuksissa. Syömishäiriöoireet tulivat esille kasvun poikkeamina, arviointimittareiden käytöllä sekä keskustelemalla ravitsemuksesta ja liikunnasta. (Kynsilehto, Titta. Kääriäinen, Maria. & Ruotsalainen, Heidi 2018.)

2 TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa korostuu terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus, jota noudattamalla edistetään terveyttä ja pienennetään useiden sairauksien riskiä. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavalion tulisi sisältää kalaa, kasviöljyä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, siemeniä, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Yksittäisillä ruoka-aineilla ei ole terveyden edistämisen tai heikentämisen kannalta merkitystä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ruokakolmio ja lautasmalli auttavat hahmottamaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Terveyttä edistävän päivittäisen ruokavalion perusta muodostuu ruokakolmion alaosassa olevista ruoista, kuten kasviksista, täysjyväviljasta ja vähärasvaisista maitovalmisteista. Ruokakolmion huipulla olevat sattuomat ovat tarkoitettu harvemmin nautittaviksi. Lautasmalli havainnoi ruokavalion ainesten painoarvoa yhdellä aterialla. Lautasesta puolet tulisi täyttää kasviksilla, neljäsosa perunalla tai täysjyvälisäkkeellä ja viimeinen neljännes kalalla, kanalla tai lihalla. Ruokajuoman tulisi olla rasvatonta maitoa tai piimää. Leipänä suositellaan täysjyväleipää kasviöljypohjaisen levitteen kera. Jälkiruoksi sopivat marjat tai hedelmä. Ravitsemussuositusten mukaan ruokavalion tulisi sisältää kalaa, kasviöljyä, kasviöljypohjaisia levitteitä, pähkinöitä, siemeniä, rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita sekä runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljaa. Ateriarytmin tulisi olla säännöllinen ja ruokavalion tulisi olla monipuolinen ja tasapainoinen kokonaisuus. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)



KUVIO 1. Ruokakolmio (©Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020)



KUVIO 2. Lautasmalli (©Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020)

3 SYÖMISHÄIRIÖT

Syömishäiriöt ovat mielenterveysongelmia, joita esiintyy erityisesti murrosikäisillä tytöillä ja nuorilla aikuisilla naisilla (Syömishäiriöt, Käypä hoito -suositus 2014). Syömishäiriötä sairastavalla syömiskäyttäytymisen häiriöstä aiheutuu merkittävästi haittaa fyysiselle terveydelle tai psykososiaaliselle toimintakyvylle (Syömishäiriökeskus 2017). Nimestään huolimatta syömishäiriössä ei ole kyse pelkästä syömisen ongelmasta. Oireilun taustalla on haasteita tunteiden käsittelyssä, itseluottamuksessa, sosiaalisissa suhteissa ja elämänhallinnassa. (Lehtonen, Kaisa 2019.) Syömishäiriöön sairastuneella on kohonnut ennenaikaisen kuoleman riski (Suokas, Jaana 2015).

Syömishäiriöt voidaan jakaa tyyppillisiin ja epätyypillisiin syömishäiriöihin. Tyyppisiä syömishäiriöitä ovat anoreksia nervosa eli laihuushäiriö, bulimia nervosa eli ahmimishäiriö sekä binge eating disorder (BED) eli ahmintahäiriö. (Syömishäiriökeskus 2017.) Epätyypillinen syömishäiriö ei täytä diagnostisten syömishäiriöiden kaikkia kriteerejä. Tyyppisiä oireita ovat syömiseen ja ruokailuun liittyvien tunteiden häiriintyminen sekä ruoan jatkuva ajattelu. Syömisen, painon ja ulkonäön tarkkailuun kuluu runsaasti aikaa. Epätyypillinen syömishäiriö on syömishäiriöistä yleisin. (Lahti, Uura-Liina 2019.)

Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on ongelmallista syömiseen liittyvää käyttäytymistä, joka ei täytä syömishäiriön kriteerejä. Tyyppillistä on toistuva laihduttaminen, epäterveelliset painonhallintakeinot, epäsäännöllinen syömisrytmi sekä tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan. Häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen voi liittyä esimerkiksi kaventunut ruokavalio, vähäinen energiansaanti tai runsas ravintolisien käyttö. (Viljanen, Riikka. Larjosto, Merja & Palva-Alhola, Marjatta 2005.)

Syömishäiriötä sairastaville on usein tyyppillistä runsas liikunnan harrastaminen, jonka avulla pyritään vähentämään painoa. Runsas liikuntamäärä voi myös altistaa ahminnalle. Syömishäiriötä sairastavista tytöistä 44 %:lla ja pojista 38 %:lla esiintyy pakonomaista liikuntaa. Syömishäiriöön sairastumisen riskiä voi lisätä hoikkuutta ja kurinalaisuutta edellyttävien liikuntalajien harrastaminen. Kilpailuhenkisyuden ja perfektionistisuuden on todettu lisäävän sairastumisriskiä. (Anis, Nadja. Aaltonen, Sari & Keski-Rahkonen Anna 2019.)

4 ORTOREKSIA NERVOSA

Amerikkalainen vaihtoehdollääkäri Steven Bratman määritteli termin ortoreksia nervosa vuonna 1996. Ortoreksia nervosaa sairastavalle tyypillistä on pakkomielle syödä terveellisesti. Termi ortoreksia nervosa tulee kreikkalaisista sanoista: ”ortho” eli oikea, ”orexia” eli syöminen ja ”nervosa” eli pakkomielle. (Bratman, Steven 2014.) Ortoreksiaa ei ole Suomessa diagnosoitu viralliseksi syömishäiriöksi. Syömishäiriöliiton (2019) mukaan ortoreksia kuuluu epätyypillisiin laihuushäiriöihin. Ortoreksiaan sairastuminen lisää riskiä sairastua anoreksiaan eli laihuushäiriöön. (Syömishäiriökeskus 2017.)

Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin ortoreksiaoireita suhteessa tutkittavan painoon. Tutkimukseen osallistui 217 ortoreksiaa sairastavaa aikuista. Kaikilla tutkimukseen osallistuvilla ei ollut huolta omasta painostaan. Tutkimuksen mukaan ortoreksia liittyi ensisijaisesti yleiseen parempaan hyvinvointiin sekä painon hillitsemiseen. (Stutts, Lauren 2020.)

Ortoreksiaa sairastavan elämä ja ajatukset kaventuvat ruokaan liittyvien asioiden ympärille. Ortoreksiaa sairastava syö ja liikkuu pakonomaisesti. Sairastuneen sosiaaliset suhteet vähenevät, hän kieltäytyy ruokailusta sosiaalisissa tilanteissa ja käyttää suuria rahamääriä terveelliseksi kokemansa ruokavalion suunnitteluun. Ortoreksiaa sairastavalle on tyypillistä masentuneisuus, ahdistuneisuus sekä mielialanvaihtelut. (Valkonen, Noora 2019.)

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan ortoreksian riskitekijöitä ovat perfektionismi, pakko-oireiset piirteet, epäsäännöllinen syöminen, aiemmat syömishäiriöt, laihduttaminen ja huono kehonkuva. Tutkimuksessa saatiin ristiriitaisia tuloksia iän, painon ja liikunnan vaikutuksesta ortoreksiaan sairastumisessa sekä terveydenhuollon työntekijöiden ja kasvissyöjien riskistä sairastua ortoreksiaan. Sukupuoli ja itsetunto eivät vaikuttaneet liittyvän ortoreksiaan sairastumisen riskitekijöihin. (McComb, Sarah. & Mills, Jennifer 2019.)

Pakko-oireinen häiriö

Pakko-oireiselle häiriölle ovat tyypillisiä pakkotoiminnot tai pakkoajatukset, jotka ovat epämiellyttäviä tai ahdistavia mieleen tunkeutuvia mielikuvia tai ajatuksia. Pakkotoiminnot ovat toistuvia toimintoja, esimerkiksi jatkuva käsien peseminen tai lukituksen tarkastaminen. Pakkotoiminnoilla pyritään vähentämään pakkoajatusten aiheuttamaa ahdistusta. Pakko-oireita esiintyy voimakkaina monien muiden psykiatristen sairauksien yhteydessä, mm. syömishäiriöissä, vakavissa masennustiloissa ja ahdistuneisuushäiriöissä. (Huttunen, Matti 2018.)

Etelän-SYLI ry:n Jane Aholan (2019) mukaan pakko-oireet ovat itsesäätelyn mekanismi, jolla pyritään hallitsemaan ja kontrolloimaan tunteita. Syömishäiriötä sairastavalle tunteiden säätely on usein vaikeaa. Ilmiön taustalla on kyvyttömyyttä sietää epävarmuutta ja vastuuta. Pakkotoimintojen tarkoituksena on siirtää pakonomaiset ajatukset toiminnoiksi, jotta ahdistuneisuus vähenisi sekä lisätäkseen kontrollintunnetta ja itsetuntoa. Syömishäiriön on todettu lisäävän sairastuneen hallinnan ja kontrollin tunnetta. Syömishäiriöiselle tyypillistä on ajattelun joustamattomuus sekä syömiseen ja liikuntaan liittyvät pakonomaiset tavat ja säännöt (Lehtonen, Kaisa 2019).

5 SYÖMISHÄIRIÖN VARHAINEN TUNNISTAMINEN

Syömishäiriöön sairastuneen varhainen tunnistaminen on tärkeää, koska varhainen puuttuminen ja aktiivinen hoito-ote ovat yhteydessä syömishäiriöiden parempaan hoitotulokseen ja ennusteseen (Suokas, Jaana 2015.) Kansainvälisessä tutkimuksessa on osoitettu kouluterveydenhoitajilla olevan keskeinen rooli syömishäiriöiden tunnistamisessa (Funari, Margaret 2013). Vuonna 2018 tehdyssä Suomalaisessa tutkimuksessa kerättiin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajien kokemuksia syömishäiriöiden varhaisesta tunnistamisesta. Tutkimuksen mukaan syömishäiriöiden varhaisessa puuttumisessa keskeistä oli tunnistaminen terveystarkastuksissa. Terveystarkastajat kokivat syömishäiriön varhaisen puuttumisen olevan monipuolista, haastavaa ja aikaa vievää sekä edellyttävän taitoja, tietoa ja resursseja. Syömishäiriöoireet tulivat esille kasvun poikkeamina, arviointimittareiden käytöllä sekä keskustelemalla ravitsemuksesta ja liikunnasta. Keskustelutaidot korostuivat luotettavan hoitosuhteen rakentamisessa nuoren kanssa. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajien tulisi saada enemmän tietoa syömishäiriöistä peruskoulutuksessa sekä täydennyskoulutuksina. (Kynsilehto ym. 2018.)

Terveydenhuollon ammattilaisten, opettajien ja urheiluvalmentajien rooli korostuu syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa. Syömishäiriöön sairastunut ei yleensä itse tuo ongelmaa esille, vaan pyrkii salaamaan sen. Syömishäiriön mahdollisuutta tulee kysyä, mikäli herää pienikin huoli sairaudesta. Koulu- ja perusterveydenhuollossa on käytössä SCOFF-syömishäiriöseula (taulukko 1), jolla kartoitetaan laihuus- ja ahmimishäiriöiden yleisimpiä oireita sekä arvioidaan suhtautumista ruokaan ja omaan kehoon. (Syömishäiriöt, Käypä hoito -suositus 2014.)

SCOFF-syömishäiriöseula (S = sick, C = control, O = one stone, F = fat, F = food)

1) Yritätkö oksentaa, jos tunnet olevasi epämiellyttävän kylläinen?

2) Huolestuttaako sinua ajatus, ettet pysty enää hallitsemaan syömisesi määrää?

3) Oletko laihtunut yli kuusi kiloa viimeisen kolmen kuukauden aikana?

4) Uskotko olevasi lihava, vaikka olisitkin muiden mielestä laiha?

5) Hallitseeko ruoka tai ruoan ajattelu elämääsi?

Tulkinta: 2 kyllä-vastausta edellä oleviin 5 kysymykseen herättää epäilyn syömishäiriöstä

TAULUKKO 1. SCOFF-syömishäiriöseula. (Jüriloo, Elisabeth. Komulainen, Jorma. Kristmannsdóttir, Gudrún. Salonen, Ulla. Sipilä, Raija. & Suokas, Jaana 2017.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia, mitä ortoreksian varhaisesta tunnistamisesta tiedetään. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoille ja työntekijöille, jotka ovat avainasemassa syömishäiriöiden varhaisessa tunnistamisessa ja hoitoon ohjaamisessa. Opinnäytetyöstä hyötyvät myös ortoreksiaan sairastuneet sekä heidän läheiset. Yhteiskunnallisesti ortoreksian varhaisella tunnistamisella säästetään hoitokuluissa, koska mahdollisimman aikaisin aloitetulla hoidolla voidaan lyhentää sairastamisaikaa sekä parantaa sairastuneen ennustetta.

Tutkimuskysymys: Millaisia keinoja on tunnistaa ortoreksiaa sairastava jo varhaisessa vaiheessa?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, joka mukailee systemaattisen kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Opinnäytetyö tehtiin itsenäisesti ilman toimeksiantajaa suuren kiinnostuksen pohjalta. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen aloitettiin muodostamalla tutkimuskysymys, johon etsittiin vastausta aineistosta (Sulosaari, Virpi & Kajander-Unkuri, Satu 2016). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vaiheita olivat: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineisto ja sen valinta, aineiston taulukointi ja analysointi, tulosten kirjoittaminen ja tarkastelu. Tutkimuskysymys ohjasi prosessia ja aineisto oli pääasiassa tieteellisiä tutkimuksia. Tutkimuskysymykseen vastattiin valittua aineistoa yhdistämällä, vertailemalla ja syntetisoimalla. Kirjallisuuskatsaus opinnäytetyönä noudatti tutkimusprosessia. (Kangasniemi, Mari. Utriainen, Kati. Ahonen, Sanna-Mari. Pietilä, Anna-Maija, Jääskeläinen, Petri. Liikanen, Eeva 2013.)

7.1 Aineiston hankkiminen

Kirjallisuuskatsaukseen kerättiin aineistoa etukäteen tehdyn suunnitelman mukaan (Sulosaari ym. 2016). Aineistoa kirjallisuuskatsaukseen kerättiin kattavasti hoitotyöhön liittyvistä sähköisistä tietokannoista. Käytettäviä sähköisiä tietokantoja olivat Ebsco, PubMed ja Oula-Finna. Oamkin kirjaston informaattikko ohjasi tiedonhaussa ja hakulausekkeiden muodostamisessa. Aineiston hankkimisessa käytettiin seuraavia hakulausekkeitä: "orthorexia AND detection" sekä "orthorexia AND symptoms".

Aineiston sisäänottokriteereinä olivat laadukkaat suomen ja englannin -kieliset, alle 5 vuotta vanhat tieteelliset tutkimukset, tutkimusraportit, tutkimusartikkelit ja väitöskirjat, jotka olivat saatavilla maksutta. Aineiston poissulkukriteereinä olivat muut kuin suomen tai englannin -kieliset, yli 5 vuotta vanhat julkaisut sekä maksullisuus. Aineiston tuli käsitellä ortoreksian oireita tai ortoreksian tunnistamista. Aineistoa arvioitiin ja rajattiin otsikkotasolla, abstraktin perusteella sekä koko tekstin perusteella (Cowell, Julia Muennich 2012). Aineiston valinta ja hylkääminen dokumentoitiin prisma flow diagram -menetelmällä.

TAULUKKO 2. Prisma flow -diagram. Hakupäivä 9.8.2021

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulos	Otsikon ja abstraktin perusteella hyväksytyt	Koko tekstin perusteella hyväksytyt
Ebsco	orthorexia AND detection	2016-2021 koko teksti saatavilla ilmaiseksi	2	2	2
	orthorexia AND symptoms	2016-2021, koko teksti saatavilla ilmaiseksi, vertaisarvioidut	24	6	1
Pubmed	orthorexia AND detection	2016-2021, koko teksti saatavilla ilmaiseksi	4	2	2
	orthorexia AND symptoms	2016-2021, koko teksti saatavilla ilmaiseksi	50	12	2
Oula-Finna	orthorexia AND detection	2016-2021, ulkomaiset e-artikkelit, koko teksti saatavilla, vertaisarvioitu	16	2	2
	orthorexia AND symptoms	2016–2021, ulkomaiset e-artikkelit, koko teksti saatavilla, vertaisarvioitu	96	6	1

Käytettäviä sähköisiä tietokantoja olivat Ebsco, PubMed ja Oula-Finna. Aineiston hankkimisessa käytettiin seuraavia hakulausekkeita: "orthorexia AND detection", orthorexia AND symptoms". Päällekkäisiä hakutuloksia ei ole karsittu. Koko tekstin perusteella hyväksytyt aineistot oli kym-

menen. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksytyt aineistot olivat osittain samoja artikkeleita eri tietokannoissa. Duplikaattien poistamisen jälkeen jäljelle jäi neljä kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttyä artikkelia.

7.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi alkoi artikkelien huolellisella lukemisella. Kun kokonaiskuva artikkeleista oli muodostunut, aineistot tiivistettiin ja tutkimuksista etsittiin yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Aineistot pelkistettiin kahteen yläluokkaan, ortoreksiaa sairastavan tyypillisimpiin piirteisiin ja ortoreksian tunnistamiseen. Pääluokat jaettiin alaluokkiin, joita olivat kyselykaavakkeet, ravitsemuskäyttäytyminen, elämäntapa, ympäristötekijät, sukupuoli, ikä, itsetunto sekä painoindeksi. Alaluokkien avulla tutkimuskysymykseen vastaaminen helpottui. Tutkimuskysymykseen haettiin vastausta yhdistelemällä, vertailemalla ja syntetisoimalla valittua aineistoa (Kananen, Jorma 2019). Aineiston analysoinnissa olennaista oli erottaa samanlaisuuksia ja eroavaisuuksia ilman, että merkitykset muuttivat (Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja 2001).

TAULUKKO 3. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksytyt aineistot.

Tekijät / julkaisu- vuosi	Artikkeli	Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus	Tutkimusmenetelmä	Tulokset
Martina Valente, Elena V. Syurina, ja Lorenzo Maria Donini 2019	Shedding light upon various tools to assess orthorexia nervosa: a critical literature review with a systematic search	Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kartoittaa ja esittää perusteellinen kriittinen analyysi olemassa olevista työkaluista, jotka luotiin ja joita käytettiin ortoreksian	Kirjallisuuskatsauksen systemaattinen tiedonhaun lopullisessa luettelossa oli 70 artikkelia, jotka analysoitiin kriittisesti. Ortoreksian arvioimiseksi raportoitiin yhteensä kuusi ortoreksian	Tutkimuksen mukaan mikään ortoreksian tunnistamisessa käytetyistä menetelmistä ei pitänyt käyttäjien tai asiakkaiden näkökulmia, ja toteutus- saan työkalujen validoinnit olivat

		<p>toresian arviointiin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tunnistaa ortoreksian arvioinnissa kehitetyt ja käytetyt välineet.</p>	<p>tunnistamisessa käytettävää työkalua: BOT, ORTO-15, EHQ, DOS, BOS ja TOS.</p>	<p>hajanaisia ja perustuivat usein tiettyihin kansalaisuuksiin.</p>
<p>María Laura Parra-Fernández, María Dolores Onieva-Zafra, Juan José Fernández-Muñoz, Elia Fernández-Martínez, 2019</p>	<p>Adaptation and validation of the Spanish version of the DOS questionnaire for the detection of orthorexic nervosa behavior.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli validoida espanjankielinen versio Düsseldorfer Ortorexie Skalasta (DOS), joka on kyselylomake ortoreksisen käytäytymisen havaitsemiseksi.</p>	<p>Poikkileikkaustutkimus, johon osallistui yhteensä 492 espanjalaista, jotka jaettiin satunnaisesti kahteen ryhmään. Tutkimuksessa sovellettiin: DOS ja syömishäiriöinventario (EDI-2) -työkaluja. Kerroinrakenteet analysoitiin tutkivalla ja vahvistavan kertoimen analyysillä.</p>	<p>Tutkimuksen mukaan DOS-ES:n mukauttaminen osoittautui luotettavaksi ja päteväksi kyselylomakeeksi, jonka avulla voidaan arvioida pakkomielleistä taipumusta terveelliseen syömiseen.</p>
<p>María-Laura Parra-Fernández, Teresa Rodríguez-Cano, María-Dolores Onieva-Zafra, María José Perez-Haro, Víctor Casero-Alonso, Elia</p>	<p>Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychological aspects of</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia ortoreksian esiintyvyyttä espanjalaisten yliopisto-opiskelijoiden väestössä ja analysoida</p>	<p>Tutkimus toteutettiin poikkileikkaustutkimuksena, jossa oli mukana 454 opiskelijaa Kastilia La Manchan yliopistosta Espanjasta. Yh-</p>	<p>Tutkimuksen mukaan 17 prosentilla opiskelijoista oli riski sairastua ortoreksiaan. Ortoreksian riskiryhmään kuuluvien EDI-2:n pisteet olivat merkittäviä</p>

<p>Fernández-Martínez, ja Blanca Notario-Pacheco</p> <p>2018</p>	<p>eating behaviour disorders.</p>	<p>mahdollisia yhteyksiä ortoreksian ja psykologisten piirteiden ja käyttäytymisen välillä.</p>	<p>teensä siihen osallistui 295 naista ja 159 miestä, jotka olivat iältään 18–41-vuotiaita. Tutkimuksessa käytettiin ORTO-11-ES-kyselyä ja syömishäiriöinventaaariota (EDI-2). Chi-neliötestiä käytettiin eri ryhmien homogeenisuuden vertailuun.</p>	<p>verrattuna muihin henkilöihin. Nämä havainnot viittaavat siihen, että monet ED: n psykologiset ja käyttäytymiseen liittyvät näkökohdat ovat yhteisiä ihmisille, joilla on riski sairastua ortoreksiaan.</p>
<p>Emma R. Douma, Martina Valente, Elena V. Syurina</p> <p>2020</p>	<p>Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa ortoreksian kehityspolusta ja siihen vaikuttavista tekijöistä sekä vahvistaa sen etiologiaa.</p>	<p>Tutkimuksessa käytettiin sekamenetelmää, jossa oli peräkkäiset tutkimussuunnitelmat: ensin tehtiin puolirakennetut haastattelut (n = 10); sen jälkeen verkossa annettiin kyselylomake (n = 101). Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ravitsemusterapeutit, psykologit, psykoterapeutit ja tukityöntekijät, joilla oli koke-</p>	<p>Tulokset osoittavat, että ortoreksialla on kehityspolku, joten se ei näy yhtäkkiä. Sen kehittyminen voidaan tulkita biologisen, psykologisen ja sosiaalisen dynamiikan jatkuvaksi vuorovaikutukseksi ajan myötä. Tulokset auttavat terveydenhuollon ammattilaisia tunnistamaan oireet, laukeavat tekijät ja</p>

			musta syömishäiriöiden hoitamisesta Alankomaissa.	mahdolliset hoitomuodot.
--	--	--	---	--------------------------

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimustuloksissa käyn läpi valittujen tutkimusten pohjalta ortoreksiaan sairastuneen tyypillisimpiä piirteitä sekä ortoreksian varhaiseen tunnistamiseen liittyviä keinoja.

8.1 Ortoreksiaa sairastavan tyypillisimmät piirteet

Tutkimustieto ortoreksian määrittelystä, seurauksista ja tunnistamisesta on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Ortoreksialle on tyypillistä pakkomielle terveelliseen syömiseen. (Parra-Fernández, María Laura. Onieva-Zafra, María Dolores. Fernández-Muñoz, Juan José. Fernández-Martínez, Elia 2019.) Hollantilaisen tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa ortoreksian kehityspolusta sekä ortoreksiaan vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksessa tutkittiin ympäristötekijöiden vaikutusta ortoreksiaan sairastumiseen. Ortoreksiaan sairastumisen riskiä lisäävinä ympäristötekijöinä pidettiin sosiaalista mediaa, valtamediaa sekä julkisuuden henkilöiden esittämiä ravitsemukseen liittyviä mielipiteitä. Tutkimuksessa havaittiin ristiriitaa lähipiirin liian terveellisen tai epäterveellisen ruokailutottumuksen vaikutuksesta ortoreksiaan sairastumiseen. Douma, Emma R. Valente, Martina. Syurina, Elena V. 2020.)

Espanjassa yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin ortoreksian suhdetta muuttujiin, kuten sukupuoleen, ikään ja painoindeksiin. Tutkimuksen mukaan naisilla on huomattavasti suurempi riski sairastua ortoreksiaan. Eron sukupuolten välillä vaikuttavat asenteet ja käsitykset kehonkuvasta. Painoindeksillä ei havaittu olevan yhteyttä ortoreksiaan sairastumisen kanssa. (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.)

Hollantilaisessa tutkimuksessa kaikki ortoreksiaan sairastuneet olivat nuoria, 16-35vuotiaita naisia. Tyypillisiä piirteitä olivat aktiivinen elämäntapa, kunnianhimoisuus ja perfektionismi. Painoindeksin ja itsetunnon merkityksestä saatiin ristiriitaisia tuloksia. Tavallisesti painoindeksi oli kuitenkin normaali tai alhainen ja itsetunto matala. (Douma ym. 2020.)

8.2 Ortoreksian varhainen tunnistaminen

Ortoreksian tunnistamiseen on kehitetty erilaisia kyselykaavakkeita. Ensimmäinen ortoreksian tunnistamiseen kehitetty työkalu on Steven Bratmanin vuonna 2001 kehittämä BOT- kyselykaavake. Työkalu koettiin rajalliseksi ja BOT-kyselykaavakkeen pohjalta kehitettiin ORTO-15 työkalu. ORTO-15 on eri versioissaan käytetyin työkalu ortoreksian arviointiin. ORTO-15 on saanut paljon kritiikkiä ortorektisen käyttäytymisen tunnistamisen vaihtelevuudesta sekä epäilyä pätevydestä tunnistaa ortoreksiaa sairastava. Tutkimuksen mukaan tulisi kehitellä uusi työkalu ortorektisen käyttäytymisen tunnistamiseen. (Parra-Fernández ym. 2019.)

Vuonna 2019 tehdyssä tutkimuksessa arvioitiin ja raportoitiin yhteensä kuusi erilaista ortoreksian tunnistamiseen tarkoitettua työkalua: BOT, ORTO-15, EHQ, DOS, BOS ja TOS. Työkaluille yhtenäistä oli niiden käsitteiden perustuminen Steven Bratmanin vuonna 1997 määrittelemään ortoreksian alkuperäiseen termiin. Tutkimuksen mukaan työkaluissa ei huomioitu työkalujen loppukäyttäjää tai asiakkaiden näkökulmia ja ne olivat hajanaisia ja perustuivat usein tiettyyn väestöön. Tutkijoiden mukaan työkalujen heikkoutena on niiden perustuminen siihen, millaisena ilmiönä ortoreksiaa pidettiin vuonna 1997. Työkalut eivät perustu siihen, mitä ortoreksiasta tiedetään tänä päivänä. Myös tämän tutkimuksen mukaan tarvitaan uusi työkalu ortorektisen käyttäytymisen tunnistamiseen, joka perustuu nykyajan tutkimustietoon ortoreksiasta. (Valente, Martina. Syurina, Elena V. Donini, Lorenzo Maria 2019.)

Espanjalaisessa tutkimuksessa muokattiin ja validioitiin DOS-kyselylomake yliopisto-opiskelijoiden ortorektisen käyttäytymisen tunnistamiseksi. Kyselylomake koostuu kymmenestä terveelliseen syömiseen liittyvästä väittämästä. Vastausasteikko perustuu nelitasoiseen pisteytysjärjestelmään (1= tämä ei koske minua, 4= Tämä koskee minua). Ortoreksiaa ehdotetaan, mikäli kertynyt pistemäärä on vähintään 30. (Parra-Fernández ym. 2019.)

Taulukko 3. DOS-kyselylomake vapaasti suomennettuna

Kohta 1.	Minulle terveellisten ruokien syöminen on tärkeämpää kuin nautinto
Kohta 2.	Olen asettanut säännöt ruokavaliooni
Kohta 3.	Voin nauttia ruoasta vain, jos olen varma, että se on terveellistä
Kohta 4.	Yritän välttää ruokailua ystävien kanssa, jotka eivät kiinnitä huomiota terveelliseen syömiseen

Kohta 5.	Mielestäni on myönteistä kiinnittää muita ihmisiä enemmän huomiota terveelliseen ruokavalioon
Kohta 6.	Kun olen syönyt jotain epäterveellistä, moitin itseäni
Kohta 7.	Minulla on tunne, että ystävät ja kollegat syrjivät minua tiukkojen ruokailusääntöjeni takia
Kohta 8.	Ajatukseni pyörivät jatkuvasti terveellisen syömisen ympärillä
Kohta 9.	Minun on vaikea rikkoa sääntöjäni ruokailussa
Kohta 10.	Kun olen syönyt jotain epäterveellistä, tunnen oloni apaattiseksi

(Parra-Fernández ym. 2019.)

9 POHDINTA

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia, millaisia keinoja on tunnistaa ortoreksiaa sairastava jo varhaisessa vaiheessa. Tyypillisesti ortoreksiaan sairastuneet ovat nuoria, 16-35vuotiaita kunnianhimoisia naisia, joilla on aktiivinen elämäntapa sekä taipumusta perfektionismiin. Ortoreksiaan sairastumisen riskiä lisää sosiaalisen median käyttö sekä huono itsetunto. Painoindeksi on tyypillisesti normaali tai alhainen. Ortoreksian tunnistamiseen on kehitelty erilaisia kyselylomakkeita. Kyselykaavakkeet ovat kuitenkin saaneet paljon kritiikkiä niiden heikkoudesta tunnistaa ortoreksiaa sairastava. Tutkimusten perusteella tulisi kehitellä uusi ortoreksian tunnistamiseen tarkoitettu kyselykaavake.

9.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytänteen edellyttämällä tavalla suoritettu tutkimus on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sen tutkimustulokset ovat uskottavia. Keskeisiä lähtökohtia hyvässä tieteellisessä käytänteessä ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyötä tehdessä. Tiedonhankinnan tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaista, muiden tutkijoiden työtä kunnioitetaan ja tutkimusprosessi raportoidaan tarkasti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Kirjallisuuskatsauksen raportissa arvioidaan tutkimustulosten eettisyyttä ja luotettavuutta. Tutkimusprosessia tulee tarkastella kriittisesti. Näin vahvistetaan työn laatua ja luotettavuutta. Opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta voidaan tarkastella kirjallisuuskatsauksen menetelmien perusteella. Opinnäytetyön raportissa kuvataan kirjallisuuskatsauksen vaiheet ja hakujen tulokset tarkasti. Tutkimustulosten luotettavuutta lisää, kun hakeminen voidaan tarvittaessa suorittaa uudelleen. (Kangasniemi ym. 2013.)

Tutkimusprosessi on suoritettu hyvän tieteellisen käytänteen edellyttämällä tavalla. Kirjallisuuskat-
saus toteutettiin opinnäytetyön ohjaajien hyväksymän suunnitelman mukaisesti. Aineistoa kerättiin

vain luotettavista lähteistä. Aineiston valinta ja hylkääminen dokumentoitiin prisma flow diagram -menetelmällä. Muiden tutkijoiden työtä kunnioitettiin asianmukaisilla lähdeviitteillä. Tutkimuksen luotettavuutta kuitenkin heikentää kirjallisuuskatsauksen tekeminen yksin. Erityisesti aineiston käsittelyvaiheessa olisi ollut hyvä olla vähintään kaksi tekijää.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Ortoreksiaa ei ole Suomessa diagnosoitu viralliseksi syömishäiriöksi. Ortoreksiaa ilmiönä on Suomessa tutkittu melko vähän ja ortoreksiaa käsittelevät tutkimukset ovat olleet kulttuurisidonnaisia. Jatkotutkimusaiheena tulisi tutkia ortoreksian yleisyyttä Suomessa sekä suomalaisten ortoreksiaan sairastuneiden tyypillisimpiä piirteitä. Ortoreksian tunnettavuutta tulisi lisätä sekä nuorten että nuorten kanssa työskentelevien keskuudessa.

LÄHTEET

Ahola, Jane 2019. Pakkoajatukset ja pakko-oireinen häiriö osana syömishäiriöoireilua. Etelän-Syly ry. Hakupäivä 7.6.2021. <https://etelansyli.fi/luentoblogi-pakkoajatukset-ja-pakko-oireinen-hairio-osana-syomishairiooireilua/>.

Anis, Nadja. Aaltonen, Sari & Keski-Rahkonen Anna 2019. Liikunta ja syömishäiriöt. Duodecim. Hakupäivä 1.7.2021. <https://www-terveysportti-fi.ezp.oamk.fi:2047/xmedia/duo/duo15010.pdf>.

Bratman, Steven 2014. What is Orthorexia? Hakupäivä 7.11.2020. <http://www.orthorexia.com/>.

Cowell, Julia Muennich 2012. Literature Reviews as a Research Strategy. The Journal of School Nursing. Hakupäivä 20.4.2021. <https://doi.org/10.1177/1059840512458666>.

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. Hakupäivä 18.10.2021. <https://www-sciencedirect-com.ezp.oamk.fi:2047/science/article/pii/S0195666320316305?via%3Dihub>.

Dunn, Thomas M. Gibbs, Josh. Whitney, Noelle. & Starosta, Amy 2017. Prevalence of orthorexia nervosa is less than 1 %: data from a US sample. Eat Weight Disord. Hakupäivä 7.6.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26902744/>.

Funari, Margaret. 2013. Detecting symptoms early intervention and preventative education eating disorders & the school-age child. Hakupäivä 7.6.2021. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23767233/>.

Huttunen, Matti 2018. Pakko-oireinen häiriö. Lääkärikirja. Terveysportti. Duodecim. Hakupäivä 25.12.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00403.

Janhonen, Sirpa. & Nikkonen, Merja. 2001 Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jüriloo, Elisabeth. Komulainen, Jorma. Kristmannsdóttir, Guðrún. Salonen, Ulla. Sipilä, Raija. & Suokas, Jaana. 2017. Työkaluja syömishäiriön tunnistamiseen. Duodecim. Käypä hoito -suositus. Hakupäivä 8.6.2021. <https://www.kaypahoito.fi/nix02552>.

Kananen, Jorma 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, Mari. Utriainen, Kati. Ahonen, Sanna-Mari. Pietilä, Anna-Maija. Jääskeläinen, Petri. Liikanen, Eeva. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301.

Kynsilehto, Titta. Kääriäinen, Maria. & Ruotsalainen, Heidi. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusryhmän tutkimus. Hoitotiede 2018, 30 (1), 53–66.

Lahti, Uura-Liina. 2019. Syömishäiriödiagnoosit osa 4: epätyypillinen syömishäiriö. Syömishäiriöliitto SYLI ry. Hakupäivä 5.1.2021. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/syomishairiodiagnoosit-osat-4-epatyyppillinen-syomishairio>.

Lehtonen, Kaisa. 2019. Pakko-oireet ja kontrollointi – syömishäiriö vaikuttaa elämässä ihan kaikkeen. Etelän-SYLI ry. Hakupäivä 8.6.2021. <https://syomishairioliitto.fi/blogi/pakko-oireet-ja-kontrollointi-syomishairio-vaikuttaa-elamassa-ihan-kaikkeen>.

McComb, Sarah. & Mills, Jennifer 2019. Orthorexia nervosa: A review of psychosocial risk factors. ScienceDirect. Hakupäivä 7.6.2021. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.005>.

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. Hakupäivä 18.10.2021. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/ezp.oamk.fi:2047/pmc/articles/PMC6504074/>.

Parra-Fernández, María-Laura. Rodríguez-Cano, Teresa. Onieva-Zafra, María-Dolores. Perez-Haro María José. Casero-Alonso, Víctor. Fernández-Martinez, Elia. Notario-Pacheco, Blanca 2018. Prevalence of orthorexia nervosa in university students and its relationship with psychopathological aspects of eating behaviour disorders. Hakupäivä 18.10.2021. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral-com.ezp.oamk.fi:2047/articles/10.1186/s12888-018-1943-0>.

Stutts, Lauren 2020. It's complicated: The relationship between orthorexia and weight/shape concerns, eating behaviors, and mood. Eat Behav. Hakupäivä 7.6.2021. <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/33130366/>.

Sulosaari, Virpi. & Kajander-Unkuri, Satu. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa Stolt, Minna. Axelin, Anna. & Suhonen, Riitta. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku. Turun Yliopisto, 111.

Suokas, Jaana. 2015. Syömishäiriöiden varhainen tunnistaminen perusterveydenhuollossa. Suomen Lääkärilehti 24/2015. Hakupäivä 7.6.2021. <http://www.fimnet.fi/cgi-cug/brs/artikkeli.cgi?docn=000043093>.

Syömishäiriökeskus 2017. Mitä ovat syömishäiriöt? Hakupäivä 20.4.2021. <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/mita-syomishairiot-ovat/>.

Syömishäiriökeskus 2017. Muut syömisongelmat. Hakupäivä 5.1.2021. <https://www.syomishairiokeskus.fi/uusi/mita-syomishairiot-ovat/muut-syomisongelmat/>.

Syömishäiriöt, Käypä hoito -suositus 2014. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lastenpsykiatriyhdistyksen ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Hakupäivä 7.11.2020. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50101>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Hakupäivä 2.8.2021. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf.

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. Hakupäivä 18.10.2021. <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezp.oamk.fi:2047/pmc/articles/PMC6647444/>.

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

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2020. Kuva-arkisto. Hakupäivä 25.12.2020. <https://www.voitsemistelusalioporvoo.fi/wp-content/uploads/2020/10/Kuva-arkisto-Ruokavirasto.pdf>.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Hakupäivä 25.12.2020. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

Viljanen, Riikka. Larjosto, Merja & Palva-Alhola, Marjatta 2005. Syömishäiriön ravitsemushoito. Helsinki: Duodecim. 151–173.