

Nafn:

Dags.:

Bulimia Test-Revised (BULIT-R) **Spurningalisti um lotugræði**

Thelen, Farmer, Wonderlich og Smith (1991)

(Þýtt af Sigurlaugu Maríu Jónsdóttur, 2004)

Vinsamlega svaraðu eftirfarandi spurningum með því að merkja við það svar sem þér finnst eiga best við. Mikilvægt er að þú svarir heiðarlega. Allar þær upplýsingar sem þú veitir eru algert trúnaðarmál.

1. Ég er ánægð(ur) með matarvenjur mínar.
 1. sammála
 2. hlutlaus
 3. frekar ósammála
 4. ósammála
 5. mjög ósammála
2. Telur þú þig eiga við ofát að stríða?
 1. já, alveg örugglega
 2. já
 3. já, líklega
 4. já, mögulega
 5. nei, líklega ekki
3. Finnst þér þú hafa stjórn á því hvað þú borðar mikið?
 1. oftast eða alltaf
 2. yfirleitt
 3. stundum
 4. sjaldan
 5. aldrei
4. Ég er ánægð(ur) með lögun og stærð líkama míns.
 1. oftast eða alltaf
 2. yfirleitt
 3. stundum
 4. sjaldan
 5. mjög sjaldan eða aldrei
5. Þegar mér finnst ég hafa misst stjórn á mataræði mínu, þá gríp ég til öfgafullra ráða til að ná mér aftur á strik (fer í stífa megrun, fasta, nota hægðalyf, vatnslosandi lyf, framkalla uppköst eða stunda strangar líkamsæfingar).
 1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. aldrei eða ég missi aldrei stjórn á mataræði mínu

6. Ég nota hægðalyf (eða stíl) til að stjórna þyngd minni.
 1. einu sinni á dag eða oft
 2. 3-6 sinnum í viku
 3. einu sinni eða tvisvar í viku
 4. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 5. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)

7. Ég er ofurupptekin(n) af stærð og lögun líkama míns.
 1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei

8. Það kemur fyrir að ég háma í mig mjög mikinn mat.
 1. oft en tvisvar í viku
 2. tvisvar í viku
 3. einu sinni í viku
 4. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 5. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)

9. Hversu lengi hefur þú fengið átköst, þ.e. borðað stjórnlaust þannig að þú treður í þig?
 1. á ekki við; ég fæ ekki átköst
 2. skemur en 3 mánuði
 3. 3 til 12 mánuði
 4. 1 til 3 ár
 5. 3 ár eða lengur

10. Flestir sem ég þekki yrðu hissa ef þeir vissu hve mikinn mat ég get borðað í einu.
 1. án efa
 2. mjög líklega
 3. líklega
 4. mögulega
 5. nei

11. Ég stunda líkamsrækt til að brenna hitaeiningum.
 1. lengur en í tvo tíma á dag
 2. u.þ.b. tvo tíma á dag
 3. einn til tvo tíma á dag
 4. einn klukkutíma eða skemur á dag
 5. ég stunda líkamsrækt en ekki til að brenna hitaeiningum eða ég stunda ekki líkamsrækt

12. Hversu upptekin(n) ertu af eigin þyngd og líkamslögun í samanburði við aðrar konur (aðra karla) á þínum aldri?
1. miklu meira en í meðallagi
 2. töluvert meira en í meðallagi
 3. yfir meðallagi
 4. í kringum meðallag
 5. í meðallagi eða minna
13. Ég er hrædd(ur) við að borða því ég óttast að geta ekki hætt.
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei
14. Sú tilhugsun að ég sé feit(ur) eða gæti þyngst veldur mér þjáningu.
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei
15. Hversu oft framkallar þú viljandi uppköst eftir að hafa borðað?
1. tvisvar eða oftar í viku
 2. einu sinni í viku
 3. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 4. einu sinni í mánuði
 5. sjaldnar en einu sinni í mánuði eða aldrei
16. Ég borða mikið jafnvel þó ég sé ekki svöng (svangur).
1. mjög oft
 2. nokkuð oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei
17. Matarvenjur mínar eru öðruvísi en matarvenjur flestra annarra.
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei

18. Eftir átköst þá nota ég strangar aðferðir til að koma í veg fyrir þyngdaraukningu (stunda miklar líkamsæfingar, fer í stífa megrun, fasta, framkalla uppköst eða nota hægða- eða vatnslosandi lyf).
1. aldrei; ég fæ ekki átköst
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft eða alltaf
19. Ég hef reynt að léttast með því að fasta eða fara í stífa megrun.
1. ekki síðastliðið ár
 2. einu sinni síðastliðið ár
 3. tvisvar til þrisvar sinnum síðastliðið ár
 4. 4-5 sinnum síðastliðið ár
 5. oft en 5 sinnum síðastliðið ár
20. Ég stunda mjög strangar líkamsæfingar í langan tíma til að brenna hitaeiningum.
1. í meðallagi eða minna
 2. aðeins yfir meðallagi
 3. yfir meðallagi
 4. töluvert yfir meðallagi
 5. miklu meira en yfir meðallagi
21. Þegar ég er í átkasti, þá borða ég frekar fæðu sem er kolvetnarík (sætindi og mjölvaríkan mat).
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða ég fæ ekki átköst
22. Í samanburði við flesta, þá virðist geta mín til að stjórna mataræði mínu vera:
1. meiri en geta annarra
 2. nokkuð svipuð
 3. minni
 4. töluvert minni
 5. engin, ég hef enga stjórn
23. Ég myndi um þessar mundir kalla sjálfa(n) mig “matarfíki” (einhver sem endurtekið borðar stjórnlaust).
1. já, alveg örugglega
 2. já
 3. já, líklega
 4. já, mögulega
 5. nei, líklega ekki

24. Mér býður við líkama mínum eftir að hafa borðað of mikið.
1. sjaldan eða aldrei
 2. stundum
 3. oft
 4. mjög oft
 5. alltaf
25. Þegar ég reyni að komast hjá því að þyngjast þá finnst mér ég verða að stunda stranga líkamsrækt, fara í stífa megrun, fasta, framkalla uppköst eða nota hægða- eða vatnslosandi lyf.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft eða alltaf
26. Trúir þú því að það sé auðveldara fyrir þig en annað fólk að kasta upp?
1. já, það er ekkert mál fyrir mig
 2. já, það er auðveldara fyrir mig
 3. já, það er aðeins auðveldara fyrir mig
 4. jafn auðvelt fyrir mig og aðra
 5. nei, það er ekki auðveldara
27. Ég nota vatnslosandi lyf til að stjórna þyngd minni.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft
28. Mér finnst matur stjórna lífi mínu.
1. alltaf
 2. mjög oft
 3. oft
 4. stundum
 5. sjaldan eða aldrei
29. Ég reyni að stjórna þyngd minni með því að borða lítið eða ekkert í heilan dag eða lengur.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft

30. Hversu hratt borðar þú þegar þú innbyrðir mikið magn af fæðu?
1. miklu hraðar en flest fólk hefur nokkurn tíma borðað
 2. mun hraðar en flestir
 3. aðeins hraðar en flestir
 4. svipað hratt og flestir
 5. hægar en flestir (eða á ekki við)
31. Ég nota hægðalyf (eða stíl) til að stjórna þyngd minni.
1. aldrei
 2. sjaldan
 3. stundum
 4. oft
 5. mjög oft
32. Skömmu eftir átkast þá finnst mér ég vera:
1. svo feit(ur) og útþanin(n) að mér líður illa
 2. mjög feit(ur)
 3. feit(ur)
 4. aðeins feit(ur)
 5. allt í lagi; ég fæ ekki átköst
33. Í samanburði við aðrar konur (karla), þá er geta mín til að hafa alltaf stjórn á því hversu mikið ég borða:
1. svipuð eða meiri
 2. aðeins minni
 3. minni
 4. töluvert minni
 5. miklu minni
34. Á síðastliðnum þremur mánuðum, hversu oft að meðaltali hefur þú fengið átköst, þ.e. borðað stjórnlaust þannig að þú treður í þig?
1. einu sinni í mánuði eða sjaldnar (eða aldrei)
 2. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 3. einu sinni í viku
 4. tvisvar sinnum í viku
 5. oftast en tvisvar sinnum í viku
35. Flestir sem ég þekki yrðu hissa á að sjá hversu feit(ur) ég er eftir að hafa borðað mikið.
1. já, alveg örugglega
 2. já
 3. já, líklega
 4. já, mögulega
 5. nei, líklega ekki (eða ég borða aldrei mikinn mat)

36. Ég nota vatnslosandi lyf til að stjórna þyngd minni.
1. þrisvar sinnum í viku eða oftar
 2. einu sinni eða tvisvar í viku
 3. tvisvar til þrisvar sinnum í mánuði
 4. einu sinni í mánuði
 5. aldrei