Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen vegaaniruokavaliota noudattavilla

Ida Eilamo
Ravitsemustiede
Itä-Suomen yliopisto
Terveystieteiden tiedekunta
Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö
22.4.2025

Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tiedekunta
Lääketieteen laitos
Ravitsemustiede
Eilamo, Ida: Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen vegaaniruokavaliota noudattavilla
Kandidaatintutkielma, 26 sivua
Tutkielman ohjaaja: FT, dosentti Anu Ruusunen
Huhtikuu 2025

Asiasanat: vegaani, vegaaniruokavalio, sekaruokavalio, häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

Vegaaniruokavalion noudattaminen ja syömishäiriöt ovat yleistyviä ilmiöitä. Vegaaniruokavalion syömistä rajoittavan luonteen vuoksi on epäilty, että se voisi toimia häiriintyneen syömiskäyttäytymisen toteutustapana ja keinona naamioida sitä. Osa kasvisruokavaliota ja häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä selvittäneistä tutkimuksista on viitannut siihen, että kasvisruokavaliota noudattavilla olisi häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä sekaruokavaliota noudattavia enemmän. Näissä tutkimuksissa on kuitenkin yhdistetty kaikki kasvisruokavaliot, joissa lihaa vältellään, samaan ryhmään, joten tutkimusten perusteella ei ole voitu tarkastella vegaaniruokavalion yhteyttä häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen.

Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus oli kuvata, onko vegaaniruokavaliota noudattavilla enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla. Kirjallisuuskatsauksen tulokset olivat ristiriitaisia, sillä osassa tutkimuksia vegaaniruokavaliota noudattavilla näytti olevan enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla, kun taas osassa tilanne oli päinvastainen. Osassa tutkimuksista ryhmien välillä ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja. Tutkimusten haasteina olivat yhtenäisten termien ja määritelmien puute, pienet otoskoot, naisvaltainen otos ja epäyhtenäiset tutkimusmetodit. Kirjallisuuskatsauksen ristiriitaiset tulokset antavat aihetta jatkotutkimuksiin, sillä ilmiön ymmärtämiseksi, tunnistamiseksi ja mahdollisesti hoitamiseksi tarvitaan tieteellistä tukea. Jatkossa tutkimuksissa tulisi pyrkiä isompaan otoskokoon, tasaisempaan sukupuolijakaumaan, nuorten tutkimiseen ja tutkimusmetodien ja käsitteiden yhtenäistämiseen.

Lyhenteet

BES	Binge Eating Scale
DEBQ	Dutch Eating Behaviour Questionnaire
DIS	Dieting Intentions Scale
EAT-26	Eating Attitudes Test – 26
EDI	Eating Disorder Inventory
EDI-DFT	Eating Disorder Inventory – Drive for Thinnes subscale
EHQ	Eating Habits Questionnaire
EDE-Q	Eating Disorder Examination Questionnaire
EPSI	Eating Pathology Symptoms Inventory
PTQ	Perseverative Thinking Questionnaire
RS	Restraint Eating Scale
SS	Selflessness Scale
TFE-Q	Three Factor Eating Questionnaire
YFAS	Yale Food Addiction Scale

Sisältö

1 Johdanto 4
2 Kirjallisuuskatsauksen tausta 5
2.1 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset 5
2.2 Tiedonhaku ja aiheen rajaus 5
3 Vegaaniruokavalio 7
3.1 Vegaaniruokavalion tausta ja yleisyys 7
3.2 Vegaaniruokavalion toteutus ja erityispiirteet 8
4 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen 10
4.1 Syömiskäyttäytyminen 10
4.2 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen 11
5 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen vegaaniruokavaliota noudattavilla verrattuna sekaruokavaliota noudattaviin 13
6 Pohdinta 19
7 Johtopäätökset ja tulosten hyödynnettävyys 22

1 Johdanto

Vegaaniruokavalion noudattaminen on lisääntynyt muiden kasvisruokavalioiden ohella ja esimerkiksi Suomessa vegaaniruokavaliota noudattaa 1,1 % 15–64-vuotiaista (Elorinne ja Voutilainen 2021). Myös syömishäiriöiden yleisyys on lisääntynyt ja esimerkiksi nuorista aikuisista 10,5 % on sairastanut syömishäiriön varhaisaikuisuuteen mennessä (Silén ym. 2020). COVID-19-pandemian aikana sairaalahoitoa vaativien syömishäiriöiden ilmaantuvuuden on arvioitu lisääntyneen jopa 48 % (J Devoe ym. 2023). On arvioitu, että jopa kaksi kolmasosaa syömishäiriöistä jää tunnistamatta terveydenhuollossa (Silén 2025), joten häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on todennäköisesti paljon yleisempää, kuin diagnosoitujen syömishäiriöiden määrä antaa ymmärtää.

Vegaaniruokavalio voi toimia sosiaalisesti hyväksyttävämpänä keinona rajoittaa syömistä, minkä vuoksi sitä voidaan mahdollisesti käyttää keinona naamioida häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (McLean ym. 2022). Joissakin kasvisruokavaliota ja sekaruokavaliota verranneissa tutkimuksissa kasvisruokavaliota noudattavilla on esiintynyt sekaruokavaliota noudattavia enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Zuromski ym. 2015, Bardone-Cone ym. 2012, Klopp ym. 2003) .Eläinperäisten tuotteiden välttäminen on yhdistetty tutkimuksissa suurempaan häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, jonka vuoksi on esitetty syömishäiriöiden ja kasvisruokavalioiden liittyvän toisiinsa (Heiss ym. 2017b, Trautmann ym. 2008).

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä koskevissa tutkimuksissa vegaaniruokavaliota noudattavat on kuitenkin yleensä luettu osaksi muiden lihaa välttävien ruokavalion ryhmää (Fisak ym. 2006, Forestell ym. 2012), otoskoot ovat olleet pieniä (Timko ym. 2012) tai vegaaniruokavaliota noudattavia ei ole otettu mukaan tutkimukseen ollenkaan. Tämän vuoksi tutkimusten tuloksia ei ole voitu yleistää koskemaan vegaaniruokavaliota noudattavia. Vegaaniruokavaliota noudattavat voivat erota huomattavasti muista kasvisruokavalioita noudattavista, joten häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja vegaaniruokavalion yhteyttä on tärkeää tarkastella tarkemmin, varsinkin molempien ilmiöiden lisääntyessä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata, esiintyykö vegaaniruokavaliota noudattavilla enemmän häiriintyneen syömiskäyttäytymisen piirteitä kuin sekaruokavaliota noudattavilla.

2 Kirjallisuuskatsauksen tausta

2.1 Kirjallisuuskatsauksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli kuvata häiriintyneen syömiskäyttäytymisen esiintymistä vegaaniruokavaliota noudattavilla verrattuna sekaruokavaliota noudattaviin. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli myös tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää uusien tutkimuskysymysten löytämisessä, tutkimusten suunnittelussa ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja vegaaniruokavalion kanssa työskentelevien ammattilaisten työssä. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli vastata seuraavaan kysymykseen:

1. Esiintyykö häiriintyneen syömisen piirteitä vegaaniruokavaliota noudattavilla enemmän kuin sekaruokavaliota noudattavilla?

2.2 Tiedonhaku ja aiheen rajaus

Kirjallisuuskatsaus toteutettiin loka-marraskuussa 2024. Haku tehtiin PubMed:ssa ja EBSCOhost:ssa. EBSCOhost:n kautta haettiin samanaikaisesti tietoa MEDLINE:sta, APA PsycInfo:sta, APA PsycArticle:sta ja CINAHL:sta. Hakulausekkeita muokattiin hakukoneiden ja saatujen tulosten perusteella siten, että hakutulokset vastasivat etsittyä aiheitta, ja niiden määrä oli sopiva. Hakulausekkeita käytettiin taulukon 1 mukaisesti. Ensin artikkelit valittiin tarkempaan tarkasteluun otsikoiden ja abstraktien perusteella. Lopulliset lähteet valittiin koko artikkelin perusteella. Lähteitä etsittiin myös manuaalisesti hakulausekkeilla löydettyjen artikkeleiden lähteistä. Sisäänotto- ja poissulkukriteereitä käytettiin taulukon 2 mukaisesti.

Taulukko 1. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kuvaus

Tietokanta	**Hakulauseke**	**Hakutulos**	**Otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut (päällekkäisyydet poistettu)**	**Koko tekstin perusteella valitut**
PubMed	("vegan diet*" OR vegan* OR veganism) AND ("eating disorder*" OR "eating pathology" OR anorexia OR bulimia OR "disordered eating" OR "binge eating disorder")	73	23	5
EBSCO : CINAHL, APA PsycInfo, APA PsycArticles, MEDLINE	veganism or vegan or vegans or vegan diet AND eating disorders or anorexia or bulimia or disordered eating or binge eating disorder or eating pathology	153 (99)	34	3

Taulukko 2. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen sisäänotto ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	**Poissulkukriteerit**
- Tutkimusartikkeli - Kielenä englanti tai suomi - Koko artikkeli saatavilla - 2010 jälkeen julkaistu - Vegaaneita tarkasteltu omana ryhmänään - Tarkasteltu häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (pl. ortoreksinen syömiskäyttäytyminen)	- Muut kuin tutkimusartikkelit - Muun kuin englannin- tai suomenkieliset - Ei koko artikkelia saatavilla - Ennen 2010 julkaistu - Tutkimus keskittyi ortoreksisiin piirteisiin

3 Vegaaniruokavalio

3.1 Vegaaniruokavalion tausta ja yleisyys

Vegaaniruokavalion noudattaminen yleistynyt vuosikymmenten aikana maailmanlaajuisesti (Salehi ym. 2023). Kiinnostus vegaaniruokavaliota kohtaan näkyy myös hyvin suomessa, jossa Oikeutta eläimille-eläinoikeusjärjestön järjestämään vegaanihaasteeseen kerrotaan osallistuneen vuosien varrella jo ainakin 220 000 osallistujaa. Tämän vuoden tammikuussa haasteen otti vastaan 28 500 osallistujaa (Vegaanihaaste 2025). Vegaaniruokavalio on kasvisruokavalio, jossa vältetään kaikkea eläinperäistä ruokaa (Elorinne ja Voutilainen 2021). Lihan, kalan ja merenelävien lisäksi eläinperäisten ruokien kategoriaan kuuluvat myös kaikki eläinten tuottamat raaka-aineet, kuten maito, hunaja ja kananmunat, ja eläinperäisistä raaka-aineista tuotetut elintarvikkeet, kuten eläinperäiset lisäaineet ja hera (Salehi ym. 2023). Naiset, nuoret ja korkeakoulutetut noudattavat vegaaniruokavaliota muita useammin. Vegaaniruokavalion noudattamiseen johtavat usein terveydelliset, eettiset, ekologiset tai uskonnolliset syyt. Vegaaniruokavaliota noudattavat poikkeavat ruokakäyttäytymisessään, kuten asenteissa, emootioissa ja toimijuudessa ruokaa kohtaan, verrattuna muihin kasvisruokavaliota noudattaviin (Elorinne ja Voutilainen 2021).

Vegaaneilla halu välttää eläinperäistä ei kuitenkaan yleensä rajoitu pelkkään ruokavalioon. Veganismi on enemmänkin elämäntapa ja identiteetti, joka vaikuttaa elämänvalintoihin kokonaisvaltaisesti (Salehi ym. 2023). Vegaanit välttelevät eläinperäisen ruoan lisäksi kaikkea eläinperäistä materiaa, kuten nahkasta ja villasta valmistettuja vaatteita ja kaikkia palveluita, jotka perustuvat eläinten hyväksikäyttöön (Salehi ym. 2023). Veganismin sulautuminen osaksi identiteettiä vahvistaa sen mukaan toimimista, mikä näkyy esimerkiksi voimakkaampana sitoutumisena ruokavalion noudattamiseen (Elorinne ja Voutilainen 2021). Vegaanit ovat kuitenkin heterogeeninen ryhmä, sillä ryhmän sisällä voi olla suurtakin vaihtelua siinä, miten tarkasti ruokavaliota ja muita rajoituksia noudatetaan (Elorinne ja Voutilainen 2021).

3.2 Vegaaniruokavalion toteutus ja erityispiirteet

Vegaaniruokavalion noudattaminen vaatii siihen liittyvien erityispiirteiden tunnistamista ja vegaaniruokavalio tulisi siksi koostaa yksilöllisesti yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa (Elorinne ja Voutilainen 2021). Vegaaniruokavalion toteutuksessa on tärkeää huolehtia riittävästä energiansaannista ja ruokavalion monipuolisuudesta, varsinkin monipuolisten proteiinilähteiden käytöstä, jotta välttämättömien aminohappojen saanti varmistuu (Elorinne ja Voutilainen 2021). Kasviperäisistä proteiininlähteistä vain soija sisältää kaikki välttämättömät aminohapot elimistölle sopivassa suhteessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Siksi vegaanin tulisi välttämättömien aminohappojen saannin turvaamiseksi yhdistellä päivittäisille aterioille vaihtelevasti viljoja, palkokasveja, sieniä, siemeniä ja pähkinöitä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, Elorinne ja Voutilainen 2021). Riittävä energiansaanti on proteiinien tarkoituksenmukaisen hyväksikäytön edellytys (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Välttämättömien rasvahappojen (alfalinoleenihappo ja linolihappo) saannin varmistamiseksi tulisi nauttia rypsi- ja rapsiöljyä, kasviöljypohjaisia margariineja, kasviöljypohjaisia salaatinkastikkeita, pähkinöitä ja siemeniä. Monet kasviöljyt, siemenet ja pähkinät sisältävät linolihappoa enemmän suhteessa alfalinoleenihappoon. Alfalinoleenihapon saannin varmistamiseksi tulisi käyttää varsinkin rypsi- ja rapsiöljyjä sekä saksanpähkinöitä. Vegaaninen lautasmalli ohjaa ravitsemuksellisesti riittävän vegaanisen aterian muodostamisessa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Vegaaniruokavaliossa tulee kiinnittää huomiota erityisesti B12- vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin, seleenin, jodin ja n-3-rasvahappojen saantiin, sillä kasviperäiset ruoka-aineet sisältävät näitä ravintoaineita heikosti tai ne eivät imeydy yhtä hyvin kuin eläinperäisistä lähteistä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, Elorinne ja Voutilainen 2021). Biologista B12-vitamiinia on vegaaniruokavaliossa riittämätön määrä, sillä kasviperäisistä ruoista merilevä ja hapatetut ruoat sisältävät lähinnä sen tehotonta vitamiinianalogia, joka suurina määrinä heikentää aktiivisen muodon imeytymistä. D-vitamiinia esiintyy kasviperäisissä ruoissa vain metsäsienissä, kuten suppilovahveroissa ja kanttarelleissa.

Osan vuodesta D-vitamiinin saantia voi turvata auringonvaikutuksesta iholla muodostuva D-vitamiini, mutta varsinkin Suomessa pitkän talven vuoksi tämä ei riitä turvaamaan jatkuvaa D-vitamiinin tarvetta (Elorinne ja Voutilainen 2021).

Kalsiumia esiintyy kasviperäisissä ruoissa, kuten palkokasveissa, kaaleissa ja siemenissä, mutta niiden vähäisen käytön vuoksi ne eivät yleensä riitä ainoana lähteenä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Riboflaviinia saa vegaaniruokavaliossa täysjyväviljoista ja palkokasveista. Täydennetyt kasvijuomat ovat tärkeä D-vitamiinin, kalsiumin ja riboflaviinin lähde vegaaniruokavaliossa (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Rautaa ja sinkkiä esiintyy myös kasviperäisissä ruoka-aineissa, mutta niiden imeytyminen on eläinperäisistä ruoka-aineista saataviin verrattuna heikompaa (Elorinne ja Voutilainen 2021)Seleeniä saadaan viljavalmisteista, pähkinästä (erityisesti parapähkinä) ja siemenistä, mutta sen saanti voi myös jäädä vegaaneilla liian pieneksi (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Vegaaniruokavaliota noudattavalla on suurempi B12-vitamiinin, D-vitamiinin, sinkin ja kalsiumin puutoksen riski (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Vegaaniruokavaliota noudattavat ovat myös alttiita vajaaravitsemukselle ja raudanpuuteanemialle. Vegaaniruokavaliota noudattavan tulee varmistaa riittävä proteiinin, D-vitamiinin, B12-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, jodin, seleenin ja sinkin saanti tarvittaessa täydennetyillä elintarvikkeilla (täydennetyt margariinit ja kasvijuomat) ja/tai ravintolisillä (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023, Elorinne ja Voutilainen 2021). Ravintolisien tarve katsotaan yksilöllisen tilanteen mukaan, mutta B12-vitamiinilisää suositellaan kaikille (Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Oikein muodostettuna vegaaniruokavalio on ravitsemuksellisesti täysipainoinen ja terveyttä edistävä ruokavalio (Elorinne ja Voutilainen 2021).

4 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

4.1 Syömiskäyttäytyminen

Syömiskäyttäytyminen on monimutkainen kokonaisuus, johon vaikuttavat moninaiset biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät (Karhunen 2021). Syömisen säätelyyn vaikuttavat homeostaattiset energiatasapainoon pyrkivät tekijät sekä hedoniset energiatasapainosta riippumattomat tekijät, jotka toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Nämä tekijät voivat säädellä syömistä pitkä- tai lyhytaikaisesti. Homeostaattiseen syömisen pitkäaikaissäätelyyn osallistuvat ruokahalua ja energiatasapainoa säätelevät hormonit (leptiini ja insuliini) sekä lyhytaikaisesti aterian tai päivän aikana syömistä säätelevät ruoansulatuskanavan hormonit (kolekystokiniini ja greliini) (Finlayson ja Hopkins 2024, Karhunen 2021). Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät voidaan jakaa myös yksilön syömistä ohjaaviin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät ovat yksilön fysiologisia ja psykologisia tekijöitä, jotka ohjaavat muun muassa ruoanvalintaa ja syödyn ruoan määrää esimerkiksi nälkä-kylläisyyshormonien (leptiini, insuliini, greliini, kolekystokiniini) ja mielihyvää välittävien välittäjäaineiden (dopamiini) sekä emotionaalisen ja kognitiivisen tilan ja aikaisempien kokemuksien tuottaman tiedon perusteella (Karhunen 2021, Finlayson ja Hopkins 2024).

Syömistä säätelevien sisäisten tekijöiden lisäksi syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat monet ulkoiset tekijät, joiden vaikutukset välittyvät usein pääosin hedonisten ja kognitiivisten mekanismien välityksellä (Karhunen 2021). Näitä ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiokulttuurinen ympäristö (tavat, tottumukset, normit, kulttuurilliset piirteet) ja fyysinen ruokaympäristö (ruoan hinta, saatavuus, saavutettavuus) (Karhunen 2021, Finlayson ja Hopkins 2024). Myös yksilön persoonallisuustekijät ja syömiskäyttäytymispiirteet vaikuttavat muun muassa siihen, miten yksilö kontrolloi syömistään ja minkälainen taipumus hänellä on tunnesyömiseen. Nämä ulkoiset tekijät vaikuttavat siihen missä, minkä kokoisia annoksia ja minkälaista ruokaa on tarjolla ja yhdessä sisäisten tekijöiden kanssa ohjaavat milloin, miten ja kenen kanssa sitä syödään. Toistuvien syömiseen liittyvien tilanteiden, paikkojen, aikojen ja sosiaalisten tilanteiden myötä yksilö ehdollistuu ja oppii tietynlaisen syömiskäyttäytymisen. Vaikka syömisen homeostaattinen - ja hedonistinen järjes-

telmä toimivat yhdessä, hedoniset tekijät vaikuttavat usein syömiskäyttäytymiseen homeostaattisia tekijöitä voimakkaammin. Näin ulkoiset tekijät ja opittu syömiskäyttäytyminen ohjaavat lähes huomaamatta syömiseen liittyviä päätöksiä (Karhunen 2021).

Normaalille syömiskäyttäytymiselle ei ole virallista määritelmää, eikä sitä voidakaan kuvata täydellisenä dikotomisena normaali syömiskäyttäytyminen-syömishäiriö asteikkona, sillä tähän väliin mahtuu paljon erilaista syömiskäyttäytymistä. Vaikka syömishäiriöiden kriteerit eivät täyttyisi, voi yksilöllä olla merkittäviäkin syömiskäyttäytymiseen, liikuntaan ja kehonkuvaan liittyviä ongelmia (Silén 2025). Syömiskäyttäytymistä voidaan kuvata enemmänkin janana, jossa toisessa päässä on terveellinen syömiskäyttäytyminen ja toisessa päässä diagnosoitu syömishäiriö.

4.2 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen

Häiriintyneelle syömiskäyttäytymiselle ei ole selkeää määritelmää ja sitä kuvataankin eri lähteissä eri termein. Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen voidaan kuitenkin ajatella olevan diagnosoidun syömishäiriön esiaste. Häiriintyneessä syömiskäyttäytymisessä yksilöllä on syömishäiriöoireilua, joka ei kuitenkaan täytä syömishäiriöiden diagnosointikriteerejä. Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä voidaan arvioida kyselyiden, haastattelun ja havainnoinnin avulla (Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus 2025).

Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä arvioidessa huomiota kiinnitetään usein erilaisiin syömiskäyttäytymisen piirteisiin, kuten syömisen tietoiseen rajoittamiseen, kontrolloimattomaan syömiseen ja tunnesyömiseen. Syömisen tietoisella rajoittamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa syömistä rajoitetaan tietoisesti painon kontrolloimiseksi tai sen pudottamiseksi (Dovey 2010). Henkilö, joka rajoittaa syömistään tietoisesti, ei anna elimistön fysiologisten nälkä- ja kylläisyysviestien ohjata syömiskäyttäytymistään, vaan ohjailee syömistään tietoisesti itsekontrollia hyödyntäen (Dovey 2010). Kontrolloimattomaan syömiseen liittyy taipumus menettää syömisen hallinta, joka voi johtaa ylensyömiseen (Rossi ym. 2024). Syömisen kontrollin satunnaista menettämistä pidetään normaalina, mutta yleistyessään se muuttuu häiriintyneeksi syömiskäyttäytymiseksi (Rossi ym. 2024). Tunnesyöminen määritellään taipumukseksi hallita tunteita syömällä (Dovey

2010). Tunnesyöminen voi olla vastaus niin negatiivisiin kuin positiivisiinkin tunteisiin ja se voi muuttua normaalista satunnaisesta reagoinnista pakonomaiseksi käytökseksi (Rossi ym. 2024).

Syömiskäyttäytymistä voidaan mitata esimerkiksi Three Factor Eating Questionnaire (TFEQ)- ja The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ)- kyselyillä (Rossi ym. 2024). TFEQ-kyselyssä arvioidaan syömiskäyttäytymistä kolmen ala-asteikon avulla, jotka ovat syömisen tietoinen rajoittaminen, nälkä ja rajoittamaton syöminen. DEBQ-kysely arvioi puolestaan lihavuuteen liittyviä syömiskäyttäytymispiirteitä kolmen ala-asteikon avulla, jotka ovat tunnesyöminen, ulkoisten vihjeiden vaikutusta syömiseen ja syömisen tietoinen rajoittaminen (Rossi ym. 2024).

Syömishäiriöoireilua voi olla esimerkiksi syömisen välttely, rajoittuneen ja joustamattoman ruokavalion noudattaminen ja syömisen valikoivuus ja hallitsemattomuus (Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus 2025). Kyselyillä voidaan arvioida esimerkiksi syömishäiriöoireiden esiintyvyyttä ja voimakkuutta. Syömishäiriöoireilua arvioivia kyselyitä ovat esimerkiksi Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q), Eating Disorder Inventory (EDI), Binge Eating Scale (BES), Eating Attitudes Test (EAT-26) ja The Eating Pathology Symptoms Inventory (EPSI) (Schaefer ym. 2021). Häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä esiintyy eniten nuoruusikäisillä tytöillä ja nuorilla naisilla sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöillä (Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus 2025).

Syömisen häiriintymiseen vaikuttavat muun muassa perimä, biologinen ja psykologinen alttius, sosiokulttuurinen ympäristö ja elämää erityisesti kuormittavat tapahtumat (Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus 2025). Kuormittava elämäntapahtuma, stressi ja masennus, sosiokulttuurisen ympäristön aiheuttamat ulkonäköpaineet tai terveellisen tai liikunnallisen elämäntavan tavoittelu voivat johtaa syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen (Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus 2025). Häiriintyneen syömisen taustalla on usein syömiseen ja kehonkuvaan liittyviä häiriintyneitä ajatuksia, käytösmalleja ja tunteita (Mulders-Jones ym. 2017).

5 Häiriintynyt syömiskäyttäytyminen vegaaniruokavaliota noudattavilla verrattuna sekaruokavaliota noudattaviin

Häiriintyneen syömiskäyttäytymisen esiintymistä vegaaniruokavaliota noudattavilla verrattuna sekaruokavaliota noudattaviin on tutkittu muutamissa tutkimuksissa viimeisen reilun kymmenen vuoden aikana. Tutkimuksissa on käytetty erilaisia syömiskäyttäytymistä ja sen häiriintymistä mittaavia kyselyitä, kuten DEBQ-, EAT-26-, BES- ja EDE-Q-kyselyitä. Tutkimuksissa käytetyt kyselyt mittaavat häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä usein hieman eri näkökulmista. Ne voivat mitata esimerkiksi häiriintymisen syömiskäyttäytymisen piirteitä, asenteita ruokaan ja syömiseen, syömishäiriöoireiden esiintyvyyttä ja syömishäiriöriskiä. Osaa tutkimuksissa käytetyistä kyselyistä käytetään myös apuna syömishäiriöiden diagnosoinnissa. Taulukossa 3 on esitetty tässä osiossa käytetyt tutkimukset tarkemmin.

McLean ja kumppanit (2022) tutkivat, esiintyykö vegaaniruokavaliota noudattavilla sekaruokavaliota noudattaviin verrattuna enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. EAT-26-kyselyssä seka- ja vegaaniruokavalioita noudattavien välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero, ja vegaaniruokavaliota noudattavat saivat sekaruokavaliota noudattavia korkeampia pisteitä. Vegaaniruokavaliota noudattavilla näytti siis olevan enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (McLean ym. 2022). Myös Collins ja Quinton (2020) tutkivat häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja ruokavalion yhteyttä käyttäen EAT-26-kyselyä. Vegaaniruokavaliota noudattavat saivat sekaruokavaliota noudattaviin verrattuna tilastollisesti merkitsevästi pienempiä pisteitä EAT-26-kyselyssä eli heillä näytti esiintyvän vähemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Collins ja Quinton 2020), mikä on päinvastainen tulos McLeanin ja kumppanien (2022) tulokseen verrattuna. Timko ja kumppanit (2012) eivät puolestaan löytäneet EAT-26-kyselyä hyödyntäen tilastollisesti merkitseviä eroja vegaaniruokavaliota noudattavien ja sekaruokavaliota noudattavien pisteissä eli ryhmien välillä ei näyttänyt olevan eroa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen (Timko ym. 2012). McLean ja kumppanit (2022) tutkivat myös ennustivatko EAT-26-kyselyn ala-asteikot yhteyttä ruokavalioon (sekaruokavalio vs. vegaaniruokavalio) tilastollisen analyysin keinoin. EAT-26-kyselystä tehdyn mallin tulos oli tilastollisesti merkitsevä, mutta vegaaniruokavaliota ei ennustanut mikään yksittäinen ala-asteikko (McLean ym. 2022).

McLean ja kumppanit (2022) käyttivät tutkimuksessaan myös EDE-Q-kyselyä. He eivät löytäneet vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä tilastollisesti merkitsevää eroa kyselyä kokonaisuudessaan tarkastellessa eli ryhmät eivät vaikuttaneet eroavan toisistaan häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen (McLean ym. 2022). Tätä löydöstä tukee myös Coimbran ja Fer-reiran (2021) tutkimus, jossa ei myöskään löydetty vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien väliltä merkitsevää eroa EDE-Q-kyselyllä mitattaessa. McLean ja kumppanit (2022) tutkivat myös EDE-Q-kyselyn ala-asteikkojen yhteyttä ruokavalion ennustettavuuteen (vegaaniruoka-valio vs. sekaruokavalio) tilastollisen analyysin keinoin. EDE-Q-kyselystä tehdyn mallin tulos oli tilastollisesti merkitsevä ja erityisesti syömiseen liittyvä huoli ennusti positiivisesti vegaanisen ruokavalion noudattamista; mitä enemmän henkilöllä oli huolta syömisestään, sitä todennäköisemmin hän noudatti vegaaniruokavaliota (McLean ym. 2022). Myös Heiss ja kumppanit (2017a) tarkastelivat vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien eroja EDE-Q-kyselyn ala-asteikkoja hyödyntäen. Vegaaniruokavaliota noudattavilla todettiin tilastollisesti merkitsevästi pienemmät pistemäärät syömisen rajoittamisen, syömisen ja kehon huolen suhteen sekä kokonaisuudessaan (Heiss ym. 2017a). Tämä tulos syömisen huolen suhteen on ristiriidassa McLeanin ja kumppaneiden (2022) tuloksiin verrattaessa.

Timko ja kumppanit (2012) selvittivät vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien eroja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen DEBQ-kyselyllä. DEBQ-kyselyn syömisen rajoittamista koskevan osion pisteet eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä. DEBQ-kyselyn syömiseen ulkoisesti vaikuttavien tekijöiden pisteissä oli tilastollisesti merkitsevä ero vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä; vegaaniruokavaliota noudattaneilla oli tilastollisesti merkitsevästi vähemmän pisteitä kuin sekaruokavaliota noudattavilla, eli ulkoiset tekijät vaikuttivat vähemmän vegaaniruokavaliota noudattavien syömiskäyttäytymiseen kuin sekaruokavaliota noudattavilla. DEBQ-kyselyn tunnesyömistä koskevassa osiossa ei ollut tilastollisesti merkitseviä piste-eroja vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä (Timko ym. 2012). Myös Heiss ja kumppanit (2017a) tutkivat eroja syömiskäyttäytymisen häiriintymisen suhteen DEBQ-kyselyä käyttäen. He eivät löytäneet merkitseviä eroja tuloksissa ryhmien välillä

(Heiss ym. 2017a). Nordwood ja kumppanit (2019) käyttivät DEBQ-kyselyn 13-osaista versiota selvittääkseen tunnesyömistä. Tutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien väliltä (Norwood ym. 2019). Tutkimuksen tulokset tukivat Timkon ja kumppanien (2012) sekä Heiss ja kumppanien (2017a) tunnesyömistä koskevia tuloksia.

Coimbra ja Ferreira (2021) tutkivat ryhmien eroja BES-kyselyä hyödyntäen. Tutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä (Coimbra ja Ferreira 2021). Myöskään Heiss ja kumppanit (2017a) eivät löytäneet tilastollisesti merkitseviä eroja BES-kyselyn tuloksissa vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä, mikä tukee Coimbran ja Ferreiran (2021) tuloksia. Heiss ja kumppanit (2017a) tutkivat ryhmien eroja myös EDI-kyselyn Drive for Thinnes (DFT)-ala-asteikkoa hyödyntäen. Tutkimuksessa ei kuitenkaan löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä. Samanlaisia tuloksia EDI-DFT-ala-asteikosta saivat myös Timko ja kumppanit (2012).

McLean ja kumppanit (2022) tutkivat myös EPSI-kyselyn ala-asteikkojen yhteyttä ruokavalion ennustettavuuteen (vegaaniruokavalio vs. sekaruokavalio). Heidän tutkimuksessaan merkittävin ero löytyi EPSI-kyselyn mallista, minkä mukaan henkilön kehotyytymättömyys oli merkittävä vegaaniruokavalion noudattamisen negatiivinen ennustaja; mitä enemmän kehotyytymättömyyttä henkilö koki, sitä epätodennäköisemmin hän noudatti vegaaniruokavaliota. Tietoinen syömisen rajoittaminen ja ahmimiskäyttäytyminen puolestaan ennustivat vegaaniruokavalion noudattamista; mitä enemmän henkilö raportoi näitä käytösmalleja, sitä todennäköisemmin hän noudatti vegaaniruokavaliota (McLean ym. 2022).

Yksittäisissä tutkimuksissa käytettiin myös muita häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuvaavia mittareita. Brytek-Matera (2020) selvitti tutkimuksessaan vegaani- ja kasvisruokavaliota ja sekaruokavaliota noudattavien välisiä eroja syömisen tietoisen rajoittamisen ja muun häiriintyneen syömiskäyttäytymisen suhteen. Mitattaessa TFE-Q-kyselyllä vegaaniruokavaliota noudattavilla todettiin tilastollisesti merkitsevästi vähemmän syömisen tietoista rajoittamista, kontrolloimatonta syömistä ja tunnesyömistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla (Brytek-Matera 2020). Barthels ja kumppanit (2018) selvittivät syömisen rajoittuneisuutta Restraint Eating Scale (RS) -kyselyn avulla. He eivät löytäneet eroja vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä (Barthels ym.

2018). Heiss ja kumppanit (2017a) puolestaan tutkivat vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien eroja häiriintyneessä (riippuvuuden kaltaisessa) syömiskäyttäytymisessä Yale Food Addiction Scale (YFAS) -kyselyä hyödyntäen. Ryhmien välillä ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja. Nordwood ja kumppanit (2019) selvittivät ryhmien eroja syömiskäyttäytymisen ja syömiseen liittyvien asenteiden suhteen viisikohtaisella versiolla EDI-kyselystä. He eivät niin ikään löytäneet tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä.

Taulukko 3. Häiriintynyttä syömistä selvittävät tutkimukset, joissa verrattu vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavia.

Viite (maa)	**Tutkimuksen tarkoitus**	**Tutkimustyyppi, tutkimusmenetelmät ja aineisto**	**Keskeisimmät aiheeseen liittyvät tulokset**
McLean ym. 2021 (Australia)	Tutkia, onko vegaaniruokavaliota noudattavilla enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla ja vaikuttavatko motivaatiot vegaaniruokavalion noudattamisen taustalla häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen	Poikkileikkaustutkimus EAT-26[1], EDE-Q[2], EPSI[3] N: 228 (naisia 51,7 %) Vegaaniruokavalio N: 110 Sekaruokavalio N: 118	Vegaaniruokavaliota noudattavilla oli enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Tätä selitti syömisen tietoinen rajoittaminen. Tyytymättömyys kehoon suurempaa sekaruokavaliota noudattavilla. Ruokavalioon liitetyt motiivit eivät vaikuttaneet vegaaniruokavaliota noudattavien häiriintyneeseen syömiseen.
Collins ym. 2020 (Australia)	Tutkia ruokavalion ja häiriintyneen syömisen yhteyttä samalla kun tutkitaan epäitsekkyyden (persoonallisuuden) vai-kutusta näihin	Poikkileikkaustutkimus EAT-26[1], SS[4] N: 634 (naisia 100 %) Vegaaniruokavalio N: 281 Sekaruokavalio N: 213	Vegaaniruokavaliota noudattavilla oli selvästi vähemmän häiriintynyttä syömistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla ja semi-vegetaristeilla. Epäitsekkyys ennusti häiriintynyttä syömistä. Epäitsekkyys ”tukahdutti” vegaaniruokavalion ja häiriintyneen syömisen välistä suhdetta.
Brytek-Matera 2020 (Puola)	Tarkoitus oli löytää eri ruokavaliota noudattavien (kasvisruokavalio, vegaaniruokavalio, seka-	Poikkileikkaustutkimus TFEQ[5], PTQ[6], EHQ[7]	Vegaani- ja kasvisruokavaliota noudattavilla todettiin selkeästi vähemmän syömisen tietoista rajoittamista, emotionaalista syömistä ja hallitsematonta syömistä.

Viite (maa)	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimustyyppi, tutkimusmenetelmät ja aineisto	Keskeisimmät aiheeseen liittyvät tulokset
	ruokavalio) välisiä eroja syömisen tietoisen rajoittamisen ja muun häiriintyneen syömiskäyttäytymisen välillä	N: 254 Vegaaniruokavalio N: 47 Sekaruokavalio N: 107	Vegaani- ja kasvisruokavaliota noudattavilla todettiin enemmän käyttäytymistä ja tunteita, jotka liittyivät erityisen tarkkaan terveellisyyteen syömisen suhteen. Itsepintaisen (engl. perseverative) ajattelun suhteen ryhmien välillä ei ollut eroja. Vegaaniruokavaliota noudattavilla kognitiivista pidättyväisyyttä ennusti selkeästi toistuvan negatiivisen ajattelun ominaisuudet.
Heiss ym. 2017 (USA)	Vertailla vegaaniruokavaliota noudattavien syömis- ja terveyskäyttäytymistä sekaruokavaliota noudattavien käytökseen	Poikkileikkaustutkimus EDE-Q[2], DEBQ[8], EDI – DFT[9], BES[10], YFAS[11] N: 578 (80,4 % naisia) Vegaaniruokavalio N: 358 Sekaruokavalio N: 220	Vegaaniruokavaliota noudattavat saivat selkeästi matalampia tuloksia EDE-Q kyselystä, joka kuvaa häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Vegaaniruokavaliota noudattavat pitivät itseään terveempinä ja tekivät enemmän itse ruokaa. Selkeitä eroja ei havaittu syömistavoissa, BMI:ssä, liikuntatottumuksissa, päihteiden käytössä tai demografisissa taustatekijöissä.
Nordwood ym. 2019 (Australia)	Tutkia rajoittaviin ruokavalioihin (vegaani-, kasvisruoka-, gluteeniton-, paleo- ja laihdutusruoka-valio) liittyviä psykologisia tekijöitä	Poikkileikkaustutkimus EDI[12], DEBQ[8], DIS[13] N: 393 (naisia 83 %) Vegaaniruokavalio N: 128 Sekaruokavalio N: 101	Vegaaniruokavaliota noudattavilla oli vähemmän syömishäiriöoireita, tunnesyömistä ja laihdustusaikomuksia sekä vähemmän stressiä ja motivaatiota painonhallintaan. Ruokavalion minäpystyvyys oli suurin vegaaniruoka-valiota noudattavilla. Vegaaniruokavaliota noudattavilla psykologinen terveys ylipäätään näytti olevan huomattavasti parempi verrattuna sekaruokavaliota noudattaviin.
Barthels ym. 2018 (Saksa)	Tutkia vegaaniruokavaliota noudattavien, vegetaristien ja painoa pudottavien rajoittavaa syömiskäyttäytymistä.	Poikkileikkaustutkimus RS[14] N: 351 (naisia 63 %) Vegaaniruokavalio N: 114	Vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä ei ollut eroja syömisen tietoisen rajoittamisen suhteen.

Viite (maa)	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimustyyppi, tutkimusmenetelmät ja aineisto	Keskeisimmät aiheeseen liittyvät tulokset
		Sekaruokavalio N: 174 Kasvisruokavalio N: 63	
Coimbra ym. 2020 (Portugali)	Selvittää, miten vegaani-, seka-, paleo- ja kasvisruokavaliot eroavat häiriintyneen syömiskäyttäytymisen indikaattoreiden, ruokavalion valinnan motivaatioiden, sosiodemografisen datan ja terveyden arvottamisen mukaan.	Poikkileikkaustutkimus BES[10], EDE-Q[2] N: 447 (naisia 100 %) Vegaaniruokavalio N: 50 Sekaruokavalio N: 281 Kasvisruokavalio N: 61 Paleoruokavalio N: 55	Vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien välillä ei tilastollisesti merkitseviä eroja BES- ja EDE-Q-kyselyiden pisteissä. Vegaaniruokavaliota noudattaville tärkeä motiivi oli eettisyys/moraali, kun taas sekaruokavaliota noudattaville tärkeä motiivi oli perheen tavat. Terveys oli tärkeä ruokavalioon vaikuttava arvo vegaaniruokavaliota noudattavilla.
Timko ym. 2012 (USA)	Verrata kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattavia sekaruokavaliota noudattaviin ja semi-vegetaristeihin.	Poikkileikkaustutkimus DEBQ[8], EAT-26[1], EDI-DFT[9] and asceticism subscale N: 486 (naisia 77 %) Vegaaniruokavalio N: 35 Sekaruokavalio N: 265 Kasvisruokavalio N: 111 Semi-vegetaristi N: 75	Syömisen asenteiden testissä (EAT) ei ryhmien välillä eroja. Vegaaniruokavaliota noudattavilla oli korkeammat pisteet laihuuden tavoittelussa kuin kasvissyöjillä tai semi-vegetaristeilla, mutta ei korkeammat kuin sekaruokavaliota noudattavilla. Vegaaniruokavaliota noudattavilla oli vähemmän rajoittuneisuutta kuin semi-vegetaristeilla.

EAT-26[1]= Eating Attitudes Test – 26, EDE-Q[2]= Eating Disorder Examination Questionnaire , EPSI[3]= Eating Pathology Symptoms Inventory, SS[4]= Selflessness Scale, TFEQ[5]= , PTQ[6]= Perseverative Thinking Questionnaire, EHQ[7]= Eating Habits Questionnaire, DEBQ[8]= Dutch Eating Behaviour Questionnaire, EDI-DFT[9]= Eating Disorder Inventory – Drive for Thinnes subscale, BES[10]= Binge Eating Scale, YFAS[11]= Yale Food Addiction Scale, EDI[12]= Eating Disorder Inventory, DIS[13]= Dieting Intentions Scale, RS[14]= Restraint Eating Scale,

6 Pohdinta

Häiriintyneiden syömiskäyttäytymispiirteiden esiintymistä vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavilla vertailleet tutkimukset ovat tuottaneet ristiriitaisia tuloksia. Yhdessä tutkimuksessa vegaaniruokavaliota noudattavilla näytti olevan sekaruokavaliota noudattavia enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mitattuna EAT-, EDE-Q ja EPSI-kyselyillä (McLean ym. 2022). Useassa tutkimuksessa tilanne näytti kuitenkin olevan päinvastainen, kun mittareina oli käytetty DEBQ-, TFEQ-, EAT- ja EDE-Q-kyselyitä (Collins ja Quinton 2020, Timko ym. 2012, Heiss ym. 2017a, Brytek-Matera 2020). Toisaalta monessa tutkimuksessa ei löydetty tilastollisesti merkitseviä eroja vegaani- ja sekaruokavaliota noudattavien väliltä erilaisissa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen piirteitä mittaavissa kyselyissä (Norwood ym. 2019, Coimbra ja Ferreira 2021, Barthels ym. 2018, Timko ym. 2012, Heiss ym. 2017a)

Osassa aikaisemmissa tutkimuksissa kasvisruokavaliota noudattavilla on esiintynyt enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla (Zuromski ym. 2015, Bardone-Cone ym. 2012, Klopp ym. 2003). Tämän kirjallisuuskatsauksen tulos ei kuitenkaan tue ajatusta siitä, että erilaisia kasvisruokavalioita noudattavilla olisi yleisesti sekaruokavaliota noudattavia enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä. Tutkimusten ristiriitaisia tuloksia voivat selittää erilaisten kasvissyöjien alaryhmien sisällyttäminen samaan ryhmään, jolloin esimerkiksi vegaanien syömiskäyttäytymistä selittävät ominaispiirteet ovat voineet jäädä piiloon (McLean ym. 2022). On myös epäilty, että semi-vegetaristien sisällyttäminen lihaa välttävien kasvisruokavalioiden joukkoon on ylipatologisoinut tuloksia, sillä semi-vegetaristeilla on näyttänyt esiintyvän eniten häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Timko ym. 2012).

Aiheen tutkimisen ongelmalliseksi tekee häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhtenäisen määritelmän puute. Puhuttaessa häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä voi tutkimuksen huomio siis kohdistua moneen erilaiseen tekijään, eikä yhteneväistä linjaa tutkimuksissa juurikaan ole. Tutkimuksissa on käytetty monia eri tavoin häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittaavia mittareita, mikä vaikeuttaa tulosten vertailua ja yleistettävyyttä. Itseraportointiin perustuvassa tutkimuksessa myös ongelmana on vastaukseen vaikuttavat tekijät, esimerkiksi sosiaalinen miellyttämi-

nen. Tutkimukset ovat myös pelkästään poikkileikkaustutkimuksia, joissa ei voida tarkastella ilmiön kehittymistä ja joiden perusteella ei voida päätellä kausaliteettia. Tutkimusten vegaaniruokavaliota noudattavien otokset ovat myös olleet pääosin pieniä (Coimbra ja Ferreira 2021, Timko ym. 2012, Brytek-Matera 2020), ja sen lisäksi koostuneet lähinnä naisista (Collins ja Quinton 2020, Heiss ym. 2017a, Norwood ym. 2019, Timko ym. 2012). Myös miehet tulisi saada mukaan tutkimuksiin, sillä häiriintynyt syömiskäyttäytyminen ja vegaaniruokavalio voivat esiintyä miehillä eri tavoin ja eri syistä.

Vegaaniruokavalioon liittyvien motivaatioiden (terveys, eläinten oikeudet, ympäristö) taustalla voi piillä riski häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen (Heiss ym. 2017a) ja siksi motiivit vegaaniuuden taustalla ovat tärkeä huomion kohde, kun pohditaan miten vegaaniruokavalio ja häiriintynyt syöminen liittyvät toisiinsa. On tärkeää tutkia vegaaniruokavalioon siirtymistä edeltävän ja sen jälkeisen syömiskäyttäytymisen ja ruokaa koskevien asenteiden kehitystä, jotta voisimme paremmin arvioida, lisääkö mahdollisesti vegaaniruokavalio häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä vai onko se enemmänkin häiriintyneen syömiskäyttäytymisen seuraus tai oire (McLean ym. 2022). Toisaalta nykyiset ristiriitaiset tutkimustulokset antavat myös aihetta tutkia vegaaniruokavaliota mahdollisesti jopa häiriintyneeltä syömiskäyttäytymiseltä suojaavana tekijänä.

Nykyisten häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittaavien kyselyiden sopivuutta vegaaneille on kyseenalaistettu. Vegaanit rajoittavat syömistään sekaruokavalioita noudattavia enemmän, joten on epäilty, että kyselyiden ruokavalion rajoittamiseen liittyvät kysymykset saattaisivat ylipatologisoida vegaaniruokavaliota noudattavia. McLean ja kumppaneiden mukaan (2022) syömisen tietoista rajoittamista esiintyi enemmän vegaaneilla. Tämän ajateltiin selittyvän todennäköisesti heidän halullaan rajoittaa eläinperäisten ruoka-aineiden käyttöä, minkä taustalla ei kuitenkaan välttämättä ole häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (McLean ym. 2022). Tulevaisuudessa olisi hyvä kehittää eri ruokavalioille sopivia häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä mittaavia kyselyitä, jotka huomioisivat ruokavalion noudattamiseen liittyvät erityispiirteet. Alustavasti kehitteillä on esimerkiksi The vegetarian vegan eating disorder screener (V-EDS)-mittari, jonka tarkoitus on tunnistaa syömishäiriöpiirteitä kasvis- ja vegaaniruokavaliota noudattavilla (McLean ym. 2024).

Syömishäiriötä sairastavilla tehtyjen tutkimusten perusteella on päätelty, että kasvisruokavaliota noudattavat todennäköisemmin ne yksilöt, joilla on valtaväestöön verrattuna enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä (Zuromski ym. 2015, Bardone-Cone ym. 2012, Timko ym. 2012). Ei kuitenkaan tiedetä, vaikuttaako mahdollisesti ruokavalio syömiskäyttäytymisen häiriintymiseen vai toisinpäin. Ei ole myöskään selvyyttä, mitkä eläinperäisten ruokien välttämiseen liittyvät tekijät olisivat yhteydessä syömisen häiriintymiseen (McLean ym. 2022). Minkä tahansa tiukan ruokavalion noudattaminen ja syömisen tiukka rajoittaminen saattaa altistaa syömishäiriöoireilulle. Vegaaniruokavaliossa taustalla voi olla esimerkiksi ajatus vegaaniruokavalion vähäenergisyydestä, koska ruokavalio on kasvispainotteinen.

Ymmärrys vegaaniruokavalion ja häiriintyneen syömiskäyttäytymisen yhteyksistä on tärkeää, koska vegaaniruokavalion noudattaminen on lisääntynyt ja todennäköisesti myös jatkossa lisääntyy, joten myös häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä saattaa esiintyä useimmin myös vegaaniruokavalion yhteydessä. On siis tärkeää ymmärtää, miten vegaaniruokavalion noudattaminen yhdistyy näihin ongelmiin, miten sitä voitaisiin parhaiten selvittää ja miten hoitaa henkilöitä, jotka noudattavat vegaaniruokavaliota ja kärsivät häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä. Tarvitsemme lisätietoa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen ja vegaaniruokavalion yhteyksistä myös, jotta voimme tarjota syömishäiriöistä kärsiville vegaaneille tutkimustuloksiin perustuvaa diagnostiikkaa ja hoitoa (McLean ym. 2022).

7 Johtopäätökset ja tulosten hyödynnettävyys

Tämän kirjallisuuskatsauksen perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä siitä, että vegaaniruokavaliota noudattavilla olisi enemmän häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä kuin sekaruokavaliota noudattavilla. Johtopäätöksiä ei voida tehdä myöskään toiseen suuntaan. Ongelmaksi tutkimuksissa muodostuvat pienet otoskoot, naisvaltainen otos ja vaihtelevat tutkimusmetodit, etenkin tutkimuskyselyiden sopivuus vegaaniruokavaliota noudattaville. Kirjallisuuskatsauksen tulos herättää kuitenkin jatkotutkimuksen aiheita ja tarvetta.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää jatkotutkimusten suunnittelussa. Tulevissa tutkimuksissa tulisi pyrkiä suurempaan otoskokoon, tasapuolisempaan sukupuolijakaumaan ja erilaisten lihaa välttävien ruokavalioiden tarkasteluun omina ryhminään. Tutkimuksissa olisi hyvä myös pyrkiä yhtenäiseen käsitteiden käyttöön ja käyttää samanlaisia tutkimusmetodeja, jotta tutkimusten tuloksia olisi helpompi vertailla ja yleistää. Myös häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä selvittävien kyselyiden sopivuuden tarkastelu vegaaniruokavaliota noudattaville on tarpeen. Nykyiset tutkimukset on toteutettu lähinnä aikuisilla, joten myös nuorten tutkiminen saattaisi olla hyödyllistä. Myös pitkittäistutkimukset lisäisivät ymmärrystä ilmiöistä, sillä niissä ilmiön kehittymistä voitaisiin seurata.

Lähteet

Bardone-Cone AM, Fitzsimmons-Craft EE, Harney MB, ym. The Inter-Relationships between Vegetarianism and Eating Disorders among Females. J Acad Nutr Diet 2012;112:1247–1252. doi:10.1016/j.jand.2012.05.007

Barthels F, Meyer F, Pietrowsky R. Orthorexic and restrained eating behaviour in vegans, vegetarians, and individuals on a diet. Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes 2018;23:159–166. doi:10.1007/s40519-018-0479-0

Brytek-Matera A. Restrained Eating and Vegan, Vegetarian and Omnivore Dietary Intakes. Nutrients 2020;12:2133. doi:10.3390/nu12072133

Coimbra M, Ferreira C. Understanding the omnivore, vegetarian, vegan, and paleo dietary patterns: How they differ in disordered eating indicators. Rev Port Investig Comportamental E Soc 2021;7:41–51. doi:10.31211/rpics.2021.7.1.205

Collins M, Quinton S. The inter-relationship between diet, selflessness, and disordered eating in Australian women. Brain Behav 2020;10:e01774. doi:10.1002/brb3.1774

Dovey T. Eating Behaviour. Maidenhead, UNITED KINGDOM: McGraw-Hill Education 2010.

Elorinne A-L, Voutilainen E. Kasvis-, trendi- ja etniset ruokavaliot. Teoksessa: Mutanen M, Niinikoski H, Schaw U, Uusitupa M (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2021 , s. 47–53.

Finlayson G, Hopkins M. The Control of Food Intake. Teoksessa: Lanham-New S, Macdonald I, Roche H, Schols A (toim.) Nutrition and metabolism. Wiley-Blackwell 2024 , s. 394–402.

Fisak B, Peterson RD, Tantleff-Dunn S, Molnar JM. Challenging previous conceptions of vegetarianism and eating disorders. Eat Weight Disord EWD 2006;11:195–200. doi:10.1007/BF03327571

Forestell CA, Spaeth AM, Kane SA. To eat or not to eat red meat. A closer look at the relationship between restrained eating and vegetarianism in college females. Appetite 2012;58:319–325. doi:10.1016/j.appet.2011.10.015

Heiss S, Coffino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. Appetite 2017a;118:129–135. doi:10.1016/j.appet.2017.08.001

Heiss S, Hormes JM, Alix Timko C. 4 - Vegetarianism and Eating Disorders. Teoksessa: Mariotti F (toim.) Vegetarian and Plant-Based Diets in Health and Disease Prevention. Academic Press 2017b , s. 51–69.

J Devoe D, Han A, Anderson A, ym. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorders: A systematic review. Int J Eat Disord 2023;56:5–25. doi:10.1002/eat.23704

Karhunen L. Syömisen säätely. Teoksessa: Mutanen M, Niinikoski H, Schaw U, Uusitupa M (toim.) Ravitsemustiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim 2021 , s. 88–93.

Klopp SA, Heiss CJ, Smith HS. Self-reported vegetarianism may be a marker for college women at risk for disordered eating. J Am Diet Assoc 2003;103:745–747. doi:10.1053/jada.2003.50139

McLean CP, Chen Z, Fielding J, Sharp G. Preliminary identification of clinical cut-off of the vegetarian vegan eating disorder screener (V-EDS) in a community and self-reported clinical sample of vegetarians and vegans. J Eat Disord 2024;12:17. doi:10.1186/s40337-024-00969-2

McLean CP, Moeck EK, Sharp G, Thomas NA. Characteristics and clinical implications of the relationship between veganism and pathological eating behaviours. Eat Weight Disord - Stud Anorex Bulim Obes 2022;27:1881–1886. doi:10.1007/s40519-021-01330-1

Mulders-Jones B, Mitchison D, Girosi F, Hay P. Socioeconomic Correlates of Eating Disorder Symptoms in an Australian Population-Based Sample. PLOS ONE 2017;12:e0170603. doi:10.1371/journal.pone.0170603

Norwood R, Cruwys T, Chachay VS, Sheffield J. The psychological characteristics of people consuming vegetarian, vegan, paleo, gluten free and weight loss dietary patterns. Obes Sci Pract 2019;5:148–158. doi:10.1002/osp4.325

Rossi AA, Pietrabissa G, Castelnuovo G, Mannarini S. Cognitive restraint, uncontrolled eating, and emotional eating. The Italian version of the Three Factor Eating Questionnaire-Revised 18 (TFEQ-R-18): a three-step validation study. Eat Weight Disord 2024;29:16. doi:10.1007/s40519-024-01642-y

Salehi G, Díaz E, Redondo R. Forty-five years of research on vegetarianism and veganism: A systematic and comprehensive literature review of quantitative studies. Heliyon 2023;9:e16091. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e16091

Schaefer LM, Crosby RD, Machado PPP. A systematic review of instruments for the assessment of eating disorders among adults. Curr Opin Psychiatry 2021;34:543–562. doi:10.1097/YCO.0000000000000746

Silén Y. Syömishäiriöt. https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01320 (Luettu 9.4.2025).

Silén Y, Sipilä PN, Raevuori A, ym. DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. Int J Eat Disord 2020;53:520–531. doi:10.1002/eat.23236
Syömishäiriöt: Käypä hoito-suositus. Syömishäiriöt. https://www.kaypahoito.fi/hoi50101#K1 (Luettu 9.4.2025).
Timko CA, Hormes JM, Chubski J. Will the real vegetarian please stand up? An investigation of dietary restraint and eating disorder symptoms in vegetarians versus non-vegetarians. Appetite 2012;58:982–990. doi:10.1016/j.appet.2012.02.005
Trautmann J, Rau SI, Wilson MA, Walters C. VEGETARIAN STUDENTS IN THEIR FIRST YEAR OF COLLEGE: ARE THEY AT RISK FOR RESTRICTIVE OR DISORDERED EATING BEHAVIORS? | EBSCOhost. https://openurl.ebsco.com/contentitem/gcd:32544866?sid=ebsco:plink:crawler&id=ebsco:gcd:32544866 (Luettu 10.4.2025).
Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Ravitsemushoitosuositus. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.
Vegaanihaaste. Yksilöistä muodostuu valtavan tehokas joukko! https://vegaanihaaste.fi/yksiloista-muodostuu-valtavan-tehokas-joukko/ (Luettu 20.4.2025).
Zuromski KL, Witte TK, Smith AR, ym. Increased prevalence of vegetarianism among women with eating pathology. Eat Behav 2015;19:24–27. doi:10.1016/j.eatbeh.2015.06.017