

# SNAQ Ruokahalun arviointi

**Ruokahalu (SNAQ = The Simplified Nutritional Appetite Questionnaire)**

1. Miten kuvailisitte ruokahaluanne?				
1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
Todella huono	Huono	Kohtalainen	Hyvä	Todella hyvä
<b>PISTEET</b>				

2. Kun syön,...				
1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
Tulen kylläiseksi muutaman suupalan jälkeen	Tulen kylläiseksi syötyäni kolmanneksen (1/3) ateriasta	Tulen kylläiseksi syötyäni puolet (1/2) ateriasta	Tulen kylläiseksi syötyäni lähes koko aterian	En tunne oloani kylläiseksi lähes koskaan
<b>PISTEET</b>				

3. Ruoka maistuu mielestänne...				
1 piste	2 pistettä	3 pistettä	4 pistettä	5 pistettä
Todella pahalta	Pahalta	Ei hyvältä eikä pahalta	Hyvältä	Todella hyvältä
<b>PISTEET</b>				

4. Kuinka usein syötte (ateria + välipalat)?		
1 piste	Harvemmin kuin 1 kerran päivässä	
2 pistettä	1 kerran päivässä	
3 pistettä	2 kertaa päivässä	
4 pistettä	3 kertaa päivässä	
5 pistettä	4 kertaa tai useammin päivässä	
<b>PISTEET</b>		

<b>PISTEET YHTEENSÄ (laske yhteen pisteet kohdista 1, 2, 3 ja 4).</b>	
---	--

Pisteet alle 14, huono ruokahalu ja merkittävä riski sille, että paino laskee tahattomasti  $\geq 5$  prosenttia seuraavan 6 kuukauden aikana.

**Alkuperäislähde:**

Wilson MM, Thomas DR, Rubenstein LZ et al. Appetite assessment: simple appetite questionnaire predicts weight loss in community-dwelling adults and nursing home residents. *Am J Clin Nutr* 2005; 82(5):1074–81