YFAS

Yale-Esssucht-Skala (YFAS)

Die Yale Food Addiction Scale (YFAS) ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung von Symptomen einer Esssucht, gestützt auf die DSM-IV-Kriterien der Substanzabhängigkeit, übertragen auf den Verzehr hochschmackhafter Lebensmittel. Sie hilft, suchtartiges Essverhalten zu erkennen, um Diagnostik und Behandlung dieser Störungen im klinischen Kontext oder in der Forschung zu unterstützen.

Anzahl der Fragen	25 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Yale Food Addiction Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Ashley N. Gearhardt, William R. Corbin, Kelly D. Brownell (2009)
Kategorie	Essstörungen

Vorschau der 25 Fragen

In den letzten 12 Monaten:

Ich finde, wenn ich anfange bestimmte Nahrungsmittel zu essen, esse ich schließlich viel mehr als ich geplant hatte.

Nie | Einmal im Monat | 2—4-mal im Monat | 2—3-mal in der Woche | 4-mal in der Woche bis täglich

In den letzten 12 Monaten:

Ich ertappe mich dabei, bestimmte Nahrungsmittel weiter zu essen, obwohl ich nicht mehr hungrig bin.

Nie | Einmal im Monat | 2—4-mal im Monat | 2—3-mal in der Woche | 4-mal in der Woche bis täglich

In den letzten 12 Monaten:

Ich esse bis zu einem Punkt, an dem ich mich körperlich schlecht fühle.

Nie | Einmal im Monat | 2—4-mal im Monat | 2—3-mal in der Woche | 4-mal in der Woche bis täglich

In den letzten 12 Monaten:

Bestimmte Nahrungsmittel einzuschränken oder gar nicht mehr zu essen, ist etwas worüber ich mich sorge.

Nie | Einmal im Monat | 2—4-mal im Monat | 2—3-mal in der Woche | 4-mal in der Woche bis täglich

In den letzten 12 Monaten:

Ich verbringe viel Zeit, in der ich mich träge oder müde fühle, weil ich mich überessen habe.

Nie | Einmal im Monat | 2—4-mal im Monat | 2—3-mal in der Woche | 4-mal in der Woche bis täglich

Auswertung und Interpretation

Die YFAS verwendet Fragen mit mehreren Antwortmöglichkeiten, die die Häufigkeit problematischer Essverhaltensweisen in den letzten 12 Monaten erfassen. Anhand der Antworten wird die Zahl der erfüllten Abhängigkeitskriterien bestimmt (Schwellenwerte); daraus ergibt sich ein Gesamtwert, der den Schweregrad einer möglichen Esssucht nach DSM-IV-Kriterien widerspiegelt.