

TARTU ÜLIKOOL
FILOSOOFIATEADUSKOND
GERMAANI, ROMAANI JA SLAAVI FILOLOOGIA INSTITUUT

INGLISE-EESTI SÕNASTIK SÖÖMISHÄIRETEGA SEONDUVATEST
TERMINITEST

Magistriprojekt

RUTH KIVASTIK

Juhendaja: Krista Kallis

Tartu 2009

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
LÜHIDALT SÖÖMISHÄIRETEST	4
SÕNASTIKU ÜLESEHITUS JA MATERJALI ESITUS	7
ALLIKATE ANALÜÜS	9
KOOSTAMISE PROTSESS JA ESILEKERKINUD PROBLEEMID	13
INGLISE-EESTI SÕNASTIK SÖÖMISHÄIRETEGA SEONDUVATEST TERMINITEST ...	17
EESTI-INGLISE REGISTER	37
KASUTATUD ALLIKAD	45
KOKKUVÕTE	47
SUMMARY	48

SISSEJUHATUS

Nii tervislik toitumine, mitmesugused dieedid kui ka mõlema või ühega eelmainitust liialdamisel tekkinud söömishäired on hetkel väga aktuaalsed teemad. Seega tekkiski mõte magistriprojektina sõnastikku koondada, töö käigus ühtlustada ja vajadusel lisada täiendavaid selgitusi kasutusel oleva söömishäiretega seonduva terminoloogia kohta.

Kuna paljud materjalid, nii tavakasutajale kui ka meditsiinitöötajale mõeldud, on saadaval just ingliskeelsetena, võiks sõnastik olla abiks ingliskeelse materjali tõlkimisel ja valdkonnaga mitte nii hästi kursis olevate inimeste puhul ka temaatikast paremini arusaamisel.

Töö käigus sai selgeks, et käesoleva teema puhul on vaja kaasata ka keerulisemaid meditsiintermineid, eelkõige just seepärast, et söömishäired võivad põhjustada tõsiseid meditsiinilisi komplikatsioone ja vastava terminoloogia mittelisamisel jääks käsitlemata väga oluline osa söömishäirete olemusest. Kindlasti ei saa öelda, et sõnastikust leiab kogu söömishäiretega seonduva terminoloogia. Sõnastik sisaldab terminoloogiat, millega autor erinevaid allikaid kasutades teemat uurides kõige sagedamini kokku puutus – sealhulgas söömishäirete võimalikke tekkepõhjuseid, nende sümptomeid, põhilisi meditsiinilisi komplikatsioone ja erinevaid ravivõimalusi.

Magistriprojekti teoreetiline osa sisaldab söömishäirete lühiülevaadet, seejärel on kirjeldatud sõnastiku ülesehitust ja materjali esitust. Sellele järgneb põhiliste kasutatud allikate tutvustus ja analüüs ning viimaks võib lugeda sõnastiku koostamise protsessist ja esilekerkinud probleemidest.

Sõnastik sisaldab 258 põhiterminite ja nendega seotud väljendite. Sõnastik ei hõlma söömishäirete raviks kasutatavaid ravimiliike. Sõnastikuosale eelneva lühiülevaate lugemine annab selgitust ka selle kohta, milliseid termineid on sõnastikku kaasatud ja miks. Inglisekeelsetele terminitele õigete eestikeelsete vastete leidmisel ja keerulisematele terminitele täiendavate selgituste lisamisel olid suureks abiks arst-resident psühhiaatria erialal Kristina Saun ning arstiteaduskonna dotsent Jana Kivastik.

LÜHIDALT SÖÖMISHÄIRETEST

Söömishäirete puhul ei ole tegemist uue nähtusega, kuid nende esinemine on tänapäeva ühiskonnas järjest ulatuslikum. Rohkem esineb söömishäireid naistel kui meestel. Mingil määral on söömishäiretest saanud lausa norm, mitte normist kõrvalekalle – kehale ja heale väljanägemisele pannakse ülimalt suurt rõhku ning head välimust seostatakse tihti otseselt parema läbilöögivõimega.

Kergest dieedipidamisest võib välja kujuneda tõeline kinnisidee toidust, kehakaalust ja suurusnumbrist, mis võtab inimese elu üle täielikult võimust. Alguses on inimene endaga rahul tänu kaotatud kilodele. See innustab dieedipidamist jätkama ning hoolimata pidevast näljatundest valitseb peeglisse vaatamisel suur rõõm oma saavutuste üle. Pikema aja jooksul oma keha vajalikest toitainetest ilma jättes või siis üleliigsest toidust oksendamise või lahtistite teel vabanedes tekivad aga tõsised meditsiinilised komplikatsioonid, mis võivad halvimal juhul lõppeda surmaga. Teemat põhjalikumalt uurides selgus, et ühest ja kindlat ravi nende haiguste puhul praktiliselt ei ole, kuna tegemist on ülimalt keeruliste ja mitmetahuliste häiretega.

Kaks põhilist ja kõige tõsisemat söömishäiret on *anorexia nervosa* ja *bulimia nervosa*. Kuna tänapäeval paljud patsiendid ei vasta päris kõigile nende haiguste puhul määratletud kriteeriumitele, on olemas ka kolmas grupp ehk täpsustamata söömishäired (*eating disorders not otherwise specified – EDNOS*). Peaaegu pooltel söömishäiretega patsientidest diagnoositakse täpsustamata söömishäired, millest üheks on liigsöömishäire (*binge eating disorder*). Hiljuti on ilmunud mitu artiklit ka uut tüüpi söömishäire ehk ortoreksia (*orthorexia*) teemal, mille puhul inimese eesmärk pole mitte kaalu kaotada, vaid lülitada oma menüüst välja kõik muu peale tervisliku toidu. Loobutakse lausa tervetest toidugruppidest ja lõppkokkuvõttes sarnaneb tulemus siiski anoreksiale.

Anorexia nervosa jaotub alatüüpideks: 1) piirav (*restricting type*) ning 2) liigsöömishoogudega ja väljutamisega (*binge eating/purging type*) alatüübid. *Bulimia nervosa* korral jaotatakse alatüübid 1) väljutavaks (*purging type*) ja 2) mitteväljutavaks (*non-purging type*). Mõlema häirega kaasnevad sageli ka muud psüühikahäired ja isiksuse probleemid, nagu madal enesehinnang, depressioon, suurenenud ärevus, sundhäired, täiuslikkuse ihalus, seksuaalvajaduse puudumine ning alkoholi- ja ravimsooltuvus. Seetõttu on söömishäirete ravimine väga keeruline ja pikaajaline protsess ning tervenemisel on oluline osa psühhoteraapial.

ICD-10 (Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsioon) järgi on anoreksia tunnusteks kehakaalu hoidmine vähemalt 15% eeldatavast madalamana; haiglaslik hirm paksuks minemise ees, kuigi tegemist on alakaalulise inimesega; vähemalt kolme järjestikuse menstruatsiooni puudumine; keha väärtaju ja probleemi olemasolu eitamine. Buliimiat iseloomustavad korduvad liigsöömishood, mis kujutavad endast lühikese aja jooksul ebaloomulikult suurte toidukoguste tarbimist, mille käigus patsient kaotab kontrolli oma söömise üle; liigsöömishoole järgnev kompensatoorne käitumine (lahtistite kasutamine, tahtlikult esilekutsutud oksendamine või ülemäärane treening), millega vabanetakse tarbitud toidukogusest kaalutõusu vältimiseks; enesehinnangu puhul on määravateks teguriteks kehakaal ja -kuju.

Söömishäireid põhjustavate teguritena võiks välja tuua häired normaalsetes perekondlikes suhetes, seksuaalse kuritarvitamise, vanemate poolt lapsele pandud liigsed ootused ja ühiskonna surve olla sale ja edukas. Psühhiaater Anu Järve sõnul on igal haigel erinevad põhjused. Palju määravad isiksuslikud ja perekondlikud omapärad, samuti räägitakse geneetilisest tagapõhjast.

Eesti Diabeediliidu veebisaidilt võib leida tabavad ja täpsed tüüpilise anorektiku ja buliimiku kirjeldused: „Tüüpiline anorektik on pärit heast perekonnast. Ta püüab olla ideaalne nii kodus kui koolis. Sööb vähe ja kalorivaest toitu. Tajub end paksuna, kuigi võib olla ülikõhn. Tegeleb spordiga, liigub palju. Tarvitab lahtisteid. Tüüpiline buliimik kannatab madala enesehinnangu all. Ta on kannatanud füüsilise või psüühilise vägivalla all. Normaalkaalus või natuke üle selle. Sööb hooti ja palju korruga ning oksendab siis toidu välja. Toitub salaja kookidest, võileibadest, jäätistest, krõpsudest jms.”

Enamasti saavad söömishäired alguse teismeeas või 20ndate eluaastate alguses, mis on noore inimese jaoks keeruline aeg – toimuvad suured muutused kehalises arengus, lõpetatakse põhikool või keskkool ja astutakse ülikooli, mis kõik on stressi ja lisapingeid tekitav.

Söömishäired ohustavad ka tippsportlasi, eriti just naisi – näiteks võimlejad, balletitantsijaid, iluusatujaid, pikamaajooksjaid. Meeste puhul on riskigrupiks näiteks kulturistid ja maadlejad. Kuna sportlased on juba oma loomult võistlevad ning nende ala nõuab tihti kaalu piiramist, võib see kaasa aidata söömishäirete tekkimisele. Isegi väljakujunenud söömishäired võivad sportlaste puhul jääda märkamata, kuna neil püsib tervislik välimus tavalisest kauem ning spetsiaalse ja/või range dieedi järgimist peetakse nende elualal loomulikuks.

Kuna söömishäirete all kannatavad inimesed üldjuhul probleemi olemasolu ei tunnista ja üritavad oma haigust varjata, jõuab arstideni vaid väike osa haigusjuhtudest ning tihti alles siis, kui seisund on muutunud juba eluohtlikuks. Tõsisemad meditsiinilised komplikatsioonid, mida anoreksia ja buliimia võivad põhjustada, on muu hulgas luude hõrenemine, südame rütmihäired, häired seedetegevuses, neeru- ja maksakahjustused, viljatus jne. Täielikult paranevad söömishäiretest vähesed patsiendid, kuna suurel osal jäävad siiski püsima kehataju häire,

häirunud söömine ja muud psühhiaatrilised probleemid. Söömishäiretega patsientide käitumismuster saab osaks nende identiteedist ning sellest loobumine on raske, kuna alles jääks vaid hirmutav tühjuse ja ebakindluse tunne.

Söömishäirete esinemissagedust Eestis ja ka mujal maailmas on suhteliselt raske määrata, kuna väga paljud haigusjuhud ei jõua ilmselt kunagi arstideni. Haigekassa andmetel registreeriti Eestis 2007. aastal ligikaudu 270 ning 2008. aastal ligikaudu 300 söömishäirete juhtu, kuid tegelikult võib haiguse all kannatajaid olla ligi kolm korda rohkem.

SÕNASTIKU ÜLESEHITUS JA MATERJALI ESITUS

Terminoloogiatöö, s.o erialakeele ehk oskuskeele korraldamine, eelkõige oskussõnade ehk terminite korrastamine on saanud väga tähtsaks tegevusvaldkonnaks. Terminite loomisel, korrastamisel ja ühtlustamisel on oluline osa teadusalade ja kogu muu teadliku inimtegevuse arengus, sest terminid on mis tahes eriala mõistestiku kandjad, aine objekti ja sisu põhilised väljenduselemendid. [Rein Kull 2000:95]

Sõnaartiklite järjestuse ning ainestuse esituse ja vormistuse poolest on olemas väga mitmesuguseid oskussõnastikuliike ja nende kombinatsioone (põhiliigid märksõnade esituse järgi: tähestikuline, mõisteline, mõistelis-tähestikuline, pesa-tähestikuline). [Rein Kull 2000:97]

Käesolevas sõnastikus on terminid esitatud tähestikulises järjestuses. Algselt tundus käesoleva teema puhul hea mõte esitada terminid mõisterühmadesse jaotatult, aga kasutuslihtsuse seisukohast langes eelistus siiski tähestikulise sõnastiku kasuks. Põhisõna on toodud paksus kirjas, millele järgnevad kursiivis põhisõnaga moodustatud terminid või väljendid. Kui kursiivis toodud kirjeid on rohkem kui üks, on ka need omakorda tähestikuliselt järjestatud. Kui ühele või mitmele põhisõna juurde kuuluvatest kirjetest on lisatud selgitus või definitsioon, on see tähistatud numbriga, et kirjet ja selgitust oleks hõlpus omavahel kokku viia.

Definitsioon ja/või selgitus on lisatud kirjetele, mille puhul autori meelest võib tavakasutajal tekkida küsimus, millega täpsemalt on antud termini puhul tegu või miks see on siia sõnastikku lisatud. Näiteks on lisatud selgitused terminitele *compensatory behavio(u)r* (kompensatoorne käitumine) ja *dietetics* (dietoloogia). Selgitused on lisatud eesti keeles, kuna sõnastik on mõeldud eelkõige siiski eesti keelt kõnelevale kasutajale, kellele käesolev sõnastik võiks olla abiks ingliskeelse materjali tõlkimisel.

behavio(u)r	käitumine	
<i>compensatory behavio(u)r</i>	<i>kompensatoorne käitumine¹</i>	¹ Näiteks tahtlikult esilekutsutud oksendamine, lahtistite kuritarvitamine või ülemäärane treening.
<i>compulsive behavio(u)r</i>	<i>sundkäitumine</i>	
<i>self-injurious behavio(u)r</i>	<i>ennastvigastav käitumine</i>	

dietetics	dietoloogia	Õpetus ratsionaalsest toitumisest.
------------------	--------------------	------------------------------------

Eelisterminile viitamiseks on kasutatud lühendit vt, nagu näiteks järgmise kirje puhul:

body weight	vt weight	
--------------------	------------------	--

Seotud terminitele või rohkem teavet andvatele kirjetele viitamiseks on kasutatud „Vt ka” ning eristamist vajavatele terminitele viitamiseks on kasutatud „Vrd”:

eating disorder	söömishäire	Vaimne häire, mille korral on kesksel kohal häired söömisel. Vt ka <i>anorexia, bulimia, binge eating disorder</i>
------------------------	--------------------	---

nutritional disorder	toitumishäire	Häireseisund, mis tekib toidu ebaõigest koostisest või hulgast või organismi võimetusest toitu ära kasutada. Vrd <i>eating disorder</i>
-----------------------------	----------------------	--

Noolesümbolit (→) on kasutatud, et viidata seonduvatele kirjetele muu põhitermini juures:

health <i>physical health</i> <i>mental health</i>	tervis <i>füüsiline tervis, kehaline tervis</i> <i>vaimne tervis</i>	Vt ka <i>state → state of health</i>
---	---	--------------------------------------

Sünonüümsetele terminitele osutatakse võrdusmärgiga:

dietary energy = caloric energy

ALLIKATE ANALÜÜS

On mõeldamatu, et ühe keele oskussõnavara areneks isoleeritult, ilma et seda pidevalt mõjutaksid teised keeled. Praegusel ülemaailmastumise ajal keelte vastastikune mõju just vastupidi kasvab. Ka siis, kui oskuskeel areneks stiihiliselt, on teised keeled alati mõjutamas – sel puhul muidugi samuti stiihiliselt. Kui me aga arendame oskuskeelt teadlikult, siis kasutame teadlikult ära ka teiste keelte kogemused. [Tiiu Erelt 2007:308]

Käesoleva töö koostamist alustades töötasin esimese terminoloogilise allikana läbi 1993. aastal ilmunud A. James Giannini ja Andrew E. Slaby toimetatud raamatu „The Eating Disorders”, kuna see paistis olevat kõige põhjalikum ja ülevaatlikum nendest ingliskeelsetest materjalidest, mis mul õnnestus kätte saada. Raamat vaatleb söömishäireid nii ajaloolisest, bioloogilisest, kliinilisest kui ka neuropsühhiaatrilisest aspektist. Raamatust leiab söömishäirete definitsioonid ja nende üldised sümptomid. Kirjeldatakse ka depressiooni, seksuaalse kuritarvitamise, ravim- ja alkoholisõltuvuse ning ka perekonna rolli söömishäirete tekkimisel ja nendega kaasvalt. Lisaks sisaldab raamat uurimusi erinevate ravivõimaluste ja nende tulemuslikkuse kohta. Põhiosa käesolevas magistritöös sisalduvast ingliskeelsest terminoloogiast on kirja pandud selle raamatu põhjal.

Ülimalt hästi söömishäireid illustreerivaks ja ka huvitavaks terminoloogiliseks allikaks oli 2006. aastal USA-s valminud Lauren Greenfieldi dokumentaalfilm „Kõhn” („Thin”). Filmis vaadeldakse rühma noori naisi, kes on juba mitmendat korda söömishäirete tõttu haiglaravil ning on sattunud nõiaringi, millest on ülimalt raske välja pääseda. Joonistub hästi välja söömishäirete kompleksus – tegemist ei ole lihtsalt söögi, kehataju ja enesehinnanguga seotud küsimustega, vaid omavahel keerukaid ja tihti etteaimamatuid seoseid omavate isiklike, perekondlike, kultuuriliste ja vaimse tervise probleemidega, mille puhul ei ole kannatajaks mitte ainult haigust põdev isik, aga ka tema lähedased. Näidetena filmi vaatamise käigus kirja pandud terminitest võiks välja tuua *nutritionist* (toitumiskonsultant) ja *pulse deficit* (pulsi defitsiit).

Eestikeelsed vasted on kirja pandud põhiliselt Anu Järve ravijuhendi, Meditsiinisõnastiku, RHK-10 (Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsioon) ja Liisa Piiskoppeli „Inglise-eesti-vene meditsiinisõnastik tervishoiutöötajale” põhjal ning Google'i otsingumootorit kasutades.

Tänu 1977. aastal asutatud Meditsiiniterminoloogia Komisjonile (MTK) on eesti keeles inglise keelest tõlgituna ilmunud RHK-10 (Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsioon) ning soome keelest tõlgituna Meditsiinisõnastik. Rahvusvahelise Haiguste Klassifikatsiooni eestindamisega oli MTK hõivatud aastail 1993–1998. Enne Eesti taasiseseisvumist tegeles MTK eelkõige venekeelsete mõistete eestindamisega, kuid hiljem on põhitegevus olnud ingliskeelsetele terminitele õigete omakeelsete vastete leidmine. 1993. aasta sotsiaalministri käskkirja järgi on MTK moodustatud eestikeelse meditsiiniterminoloogia täiustamiseks, oskuskeele ühtlustamiseks ja meditsiinitöötajate keelepruugi parandamiseks.

Kõige põhjalikum ja selle töö jaoks olulist terminoloogiat sisaldav eestikeelne allikas oli psühhiaater Anu Järve koostatud „Praktilised juhised söömishäiretega patsientide raviks”. Kuna aga Anu Järve koostatud ravijuhendi tõlkimisel on lisaks temale endale osalenud teisi psühhiaatreid, leiab ka sealt terminoloogilist ebaühtlust ning just selle ravijuhendi põhjalikumal uurimisel sai selgeks, et erinevad tõlked vajaksid nii terminoloogilist ühtlustamist kui eestikeelse terminikasutuse paremat juurutamist.

Kohati võis minu meelest täheldada häirivalt üleliigset inglisis- ja/või ladinakeelsete terminite ülevõtmist. Meditsiinitekstides on see ilmselt üsna tavaline nähtus, kuna niikuinii kasutatakse palju ladinakeelset terminoloogiat ja lõppkokkuvõttes ei ajagi keegi taga ilusat eesti keelt, vaid eesmärk on teksti mõte eestikeelsele lugejale edasi anda. Mõned näited sellisest keelekasutusest, mis mulle eriti silma torkasid, on järgmised: 1) ..naisi, kes on disponeeritud *anorexia nervosa* kujunemisele, ... kui palju parem oleks eesti keeles lugeda *naisi, kellel on eelsoodumus...*; 2) ...vajavad 24-tunnilist *monitooringut*... selle asemel, et kasutada eestikeelset terminit *jälgimist*; 3) lisaks veel *manuaalides, variaabelsus, supervisioon* ja *medikamentide ravi*, mis jäi üldse segaseks ning ilmselt oli seal mõeldud *medikamentooset ravi*.

Lisaks võis täheldada terminoloogilist ebaühtlust, mis ilmselt oli tingitud sellest, et juhendi tõlkimisega tegelesid mitu inimest ja teksti ühtlustamist ei peetud hiljem vajalikuks või ei olnud selleks aega. Nii on seal näiteks vahelduvalt kasutatud *südame rütmihäired* kui ka *arütmia/arütmia*, inglise keeles on tegemist terminiga *cardiac arrhythmia*. Käesolevasse sõnastikku on *cardiac arrhythmia* vastena kirja pandud *südame rütmihäire*, kuna eestikeelse termini olemasolul ei näinud ma põhjust kasutada laensõna. Samamoodi võiks välja tuua *toitumise taastamine* ja *toitumise rehabilitatsioon*; *füüsilised* ja *somaatilised komplikatsioonid* ning *füüsilised parameetrid* ja *kehalised näitajad*, mida mõlemat kasutati ühele mõistele viitamiseks. Kusjuures tuleks märkida, et sellist vahelduvat kasutust ei esinenud erinevate jaotiste lõikes, vaid just ühe jaotise erinevates lõikudes. Sellest võiks järeldada, et isegi ühel psühhiaatril ei ole päris kindlat terminoloogilist eelistust, mis on ka väga hea põhjus terminid

sõnastikuna kirja panna, et oleks mingi kindel alus, millele erinevate söömishäiretega seonduvate materjalide tõlkimisel võiks toetuda.

Meditsiinisõnastikust oli väga palju abi alates hetkest, kui mingi ettekujutus juba suurema osa terminite vastetest oli olemas, kuna tegemist on sõnastikuga, mis sisaldab eestikeelseid termineid koos seletuste ning ladina, inglise ja soome vastetega. Seda kasutades sai paljudele terminitele lisatud selgitus ning terminite puhul, millele leidis mitu levinud kasutusega eestikeelset vastet, oli see ka heaks ja usaldusväärseks võrdlusallikaks, kuna selle koostamisel on osalenud ka Meditsiiniterminoloogia Komisjon. Mitte alati ei jäänud ma siiski selle variandi juurde, mida oli kasutatud Meditsiinisõnastikus. Ühe näitena sellisest terminist võiks välja tuua *borderline personality disorder*, mille vastena sai sõnastikku kirja *piirialast tüüpi isiksusehäire*. Anu Järve ravijuhendis on see jäänud üldse tõlkimata ja kasutusel on *borderline isiksushäire*, Meditsiinisõnastik annab eestikeelse terminina *piiriisiksushäire*. Minu isiklik eelistus langes siin pikema variandi kasuks ja kuna seda oli pakkunud ka Kristina Saun ning samuti võis *piirialast tüüpi isiksusehäirest* lugeda Lembit Mehilase toimetatud „Valvearsti psühhiaatriast”, jäin ma sõnastikus selle variandi juurde. Sõnaühendite ja liitsõnade vahekorra kohta oskuskeeles on kirjutanud ka Uno Mereste ja Tiiu Erelt. Nende kohaselt esineb tihti valearusaama, et termin peab kindlasti olema ühesõnaline. Termin võib olla ka sõnaühend, kuid see ei tohi olla kohmakas. Kui liitsõna ei ole tähenduslikult selge või suupärane, tuleks eelistada mitmesõnalist terminit.

Meditsiinisõnastikust võis leida ka mõningaid puudujääke või apsakaid, mis olid sõnastiku 2. trükki siiski sisse lipsanud. Kuna käesoleva töö puhul on tegemist sõnastikuga, mis sisaldab söömishäiretega seonduvat terminoloogiat, siis loomulikult uurisin ka, mida ütleb terminite *anoreksia* ja *buliimia* kohta Meditsiinisõnastik. Neid kahte kirjet omavahel võrreldes on näha, et need on jäänud ühtlustamata. *Anoreksia* puhul on ära toodud omasõnaline termin (*isutus*) ja ka ladinakeelne meditsiinilise diagnoosi nimetus *anorexia nervosa* koos eestikeelse rööpvormiga *psüühiline isutus*. *Buliimia* puhul on aga antud omasõnalised terminid *liigsöömine* ja *hundiisu* ning meditsiinilise diagnoosi *bulimia nervosa* definitsioon ilma vastava märksõnata, ent viitega *anorexia nervosale*. Omavahel erinevad ka kirjed *anorektiku* ja *buliimiku* kohta. Esiteks jääb nende puhul silma see, et võõrkeelsetest vastetest on olemas vaid soomekeelne vaste. Lisaks on *anorektikut* defineeritud kui *isikut, kes põeb anorexia nervosa't*, kuid *buliimiku* puhul on kirjas lihtsalt *buliimiat (hundiisu) põdev*.

Üks kummaline asi, mida ma Meditsiinisõnastikku uurides veel märkasin, oli see, et märksõna *seisund* viitab n-ö enim kasutatavale terminile *staat*. Eelistermini *staat* kirjet vaadates leiab sealt küll terve rea ladinakeelseid termineid, mis sisaldavad sõna *status* (nt *status praesens*, *status quo*), kuid üheski eestikeelses vastes pole kasutatud sõna *staat* (nt *praegune*

seisund, nüüdisseisund). Minu meelest on siinkohal tegemist kohatu viitamisega ladinakeelse termini *status* tõttu ja ma leian, et kui sellest sõnastikust peaks ilmuma veel uuem kordustrükk, võiks terminist *seisund* saada eelitermin. Meditsiinisõnastiku eessõnast võib lugeda järgmist: „Sünonüümsete terminite puhul on seletus antud enim kasutatava termini juures, eelistamata tingimata omasõna rahvusvahelisele sõnale”. Arvan, et käesoleva näite puhul see siiski ei kehti.

KOOSTAMISE PROTSESS JA ESILEKERKINUD PROBLEEMID

Terminoloogia vallas saab midagi ära teha üksnes siis, kui eriteadlane ja keeleteadlane tegutsevad koos. [Tiiu Erelt 2007:339]

Töö koostamist alustasin söömishäireid käsitleva ingliskeelse materjali lugemisega ja asjakohaste terminite ülesmärkimisega. Kuna soov oli teha sõnastik suunal inglise-eesti, tutvusin meil saadaolevate meditsiiniliste allikatega söömishäirete teemal, mis olid ka enamasti ingliskeelsed. Tuleb aga märkida, et suurem osa paberkandjal leiduvast ingliskeelsest kirjandusest, mis mul õnnestus siin kätte saada, on ilmunud vähemalt kümme kuni viisteist aastat tagasi. Loomulikult tutvusin ka olemasoleva eestikeelse materjaliga, kuid kahjuks piirdus see enamasti internetis leiduvate allikatega, eelkõige Anu Järve ravijuhendiga söömishäiretega patsientide puhul ja ka kliinikumi veebisaidil olevate muude avalike materjalidega. Lisaks lugesin söömishäirete teemal ilmunud artikleid.

Nagu ilmselt enamik inimesi, teadsin minagi enne töö alustamist, et söömishäirete puhul on tegemist haigustega, millel võivad olla väga tõsised tagajärjed ning mis kõige halvemal juhul võivad lõppeda isegi surmaga. Tõsisemad tagajärjed tähendavad siinkohal aga meditsiinilisi komplikatsioone, mida haigused süvenedes põhjustada võivad. Kuna tegemist on meditsiinivaldkonnaga, oli tõlgete õigsuses veendumiseks vaja konsulteerida ka vastava ala asjatundjatega. Terminite nagu *low self-esteem* (madal enesehinnang) ja *overeating* (ülesöömine) vastete paika panemisel suuremaid küsimusi ei tekkinud. Samas ei olnud mul alguses aimugi, millega on tegemist *parotid gland* (kõrvasüljenääre) puhul või kus asub ja mis ülesanne on limbilisel süsteemil (*limbic system*).

Lihtsamate terminite tõlge, nagu *vomit* (oksendama) sai esialgu kirja kas oma teadmiste baasil või siis Johannes Silveti „Inglise-eesti sõnaraamatu” abil. Pisut keerulisemate ja rohkem meditsiinivaldkonda kuuluvate terminite puhul, nagu *laxative* (lahtisti), kasutasin Liisa Piiskoppeli „Väikest inglise-eesti-vene meditsiinisõnastikku tervishoiutöötajale” ning terminibaasi ESTERM. Palju küsimusi tekkis siis, kui suuremal osal terminitest oli mingi tõlge kirjas, aga puudus kindlus, kas see minu kirja pandud vaste on erialaselt niimoodi ka kasutusel. Mõnel juhul said sellised probleemid lahendatud Anu Järve ravijuhendit lugedes, mis aitas lisaks leida vasteid ka mõnele terminile, millele ma esialgu üldse tõlget ei osanud kirja panna. Kui näiteks esialgu sai *cognitive behavioral therapy* vastena kirja pandud *kognitiivne käitumisteraapia*, mida ka kasutatakse, siis Anu Järve ravijuhendit lugedes ja ka teiste allikate põhjal võrreldes sai sõnastikku vastena kirja *kognitiiv-käitumuslik teraapia*.

Seejärel pöördusin oma tõlgete õigsuse kontrollimiseks ka meditsiinivaldkonna inimeste poole. Konsulterisin arst-resident Kristina Saunaga ning arstiteaduskonna dotsendi Jana Kivastikuga. Konsulterimisest oli palju abi ning hulgaliselt parandusi sai sisse viidud nende soovitude järgi. Kui alguses oli plaanis teha sõnastik, mis on suunatud tavakasutajale ja keerulisemaid meditsiintermineid ei sisalda, siis töö käigus selgus, et see pole käesoleva teema puhul siiski võimalik ning terminivalikusse tuli rohkelt muudatusi ja see täienes oluliselt. Seega hakkasin põhjalikumalt uurima, milliseid meditsiinisõnastikke meil üldse saada on. Selgus, et valik on väga kasin. Kõige mahukam kättesaadav eestikeelsete meditsiinterminite allikas on soome keelest tõlgitud Meditsiinisõnastik, mille esmatrükk on ilmunud 1996. aastal ja kordustrükk 2004. aastal, mille koostamisel oli oluline panus ka Meditsiinterminoloogia Komisjonil. Seega võtsingi Meditsiinisõnastikku kui ühte kõige usaldusväärsemat eestikeelsete terminite allikat.

Kuna käesoleva magistriprojekti teemaks on söömishäired, siis pakkus kõige enam huvi terminite *toitumishäired* ja *söömishäired* vahelduv kasutus erinevates eestikeelsetes allikates. Mõlema termini vahelduvat kasutust leiab eriti ajakirjanduses, kuid isegi spetsialistidelt pärinevates materjalides. Vastuse sellele küsimusele leidsin Meditsiinisõnastikust, milles on selgitustega toodud nii *söömishäire* kui *toitumishäire*. *Söömishäire (eating disorder)* on selle allika kohaselt „vaimne häire, mille korral on kesksel kohal häired söömisel”, samas kui *toitumishäire (nutritional disorder)* on „häire seisund, mis tekib toidu ebaõigest koostisest või hulgast või võimetusest toitu ära kasutada”. Seega on termini *toitumishäire* valekasutus eestikeelsetes allikates ülimalt sage.

Ka termini *binge* korrektse tõlke kirjapanemisel oli probleeme. Esialgu sai tõlkena kirja *õgimishoog*, kuid hiljem, vaadates seda koos terminiga *binge eating disorder*, mille eestikeelne vaste on *liigsöömishäire*, paistis mõistlik ja vajalik nende terminite ühtlustamine. Siinkohal saab märkida ka terminoloogilist ebaühtlust nii RHK-10 (Rahvusvaheline Haiguste Klassifikatsioon) kui ka Anu Järve ravijuhendi puhul. RHK-10 kasutab *bulimia nervosa* puhul ingliskeelsele terminile *binge* viitamiseks kahte erinevat terminit. *Bulimia nervosa* kirjelduse järgi on haigusele iseloomulikud korduvad *liigsöömissööstud*, kuid sellele järgnevas diagnostiliste juhiste lõigus kasutatakse terminit *liigsöömishood*. Anu Järve ravijuhendist leiab ingliskeelse termini *binge* eestikeelse vastena veel kolmandagi termini, *söömishoog*. Nii erialase kasutussageduse kui ka minu isikliku eelistuse põhjal on käesolevas sõnastikus termini *binge* vastena kirjas *liigsöömishoog*.

Näidetena küsimustest võib veel välja tuua ingliskeelse termini *physical health*, mille võimalikud eestikeelsed vasted on *füüsiline tervis* ja *kehaline tervis*. Sõnastiku lõppvarianti said kirja mõlemad, kuigi algselt mõtlesin kasutada vastena vaid varianti *füüsiline tervis*, otsustades

kasutussageduse järgi. Google'i otsingumootoris märksõnadena sisestades andis *kehaline tervis* 883 vastet, samas kui *füüsiline tervis* andis kümme korda rohkem vasteid ehk 8810. Kuigi terminit *füüsiline tervis* kasutatakse enam, on sõna *füüsiline* puhul tegemist laensõnaga ja seetõttu ei paistnud hea valikuna läbinisti eestikeelse termini *kehaline tervis* väljajätmine.

Veel üheks küsimusi tekitavaks terminiks oli *dehydration*, mille vastena on käesolevasse sõnastikku kirja pandud *dehüdra(ta)tsioon*. Meditsiinisõnastikus on olemas *dehüdratsioon*, kuid terminibaas ESTERM sisaldab terminit *dehüdratsioon*, mõlemal puhul on ingliskeelseks vasteks *dehydration*. Probleemi võiks ju siinkohal lahendada eestikeelse termini *veetustamine* kasutamisega, nagu seda on tehtud Euroopa Liidu terminoloogia andmebaasis IATE, ka meditsiinivaldkonna termini puhul. Mina aga jääksin käesoleval juhul võõrtermini juurde, kuna eestikeelne termin *veetustamine* sobib küll hästi kasutamiseks tööstuslikus kontekstis, kuid meditsiinikontekstis jääb ebatäpseks. ESTERM annab eestikeelsele terminile *veetustamine* ingliskeelse vastena hoopis *dewatering*. Kuigi ma eespool heitsin meditsiinitekstidele ette liigset võõrterminite kasutamist, siis päris ilma nendeta siiski ei saa ja seda ei ole vajagi. Ka mitmed tuntud keeleteadlased, nt Tiiu Erekt, Rein Kull, Uno Mereste jne, on ühisel arvamusel, et oskuskeeles peab nii omi kui võõraid termineid olema õiges vahekorras. Uurisin *dehüdratsioon* vs *dehüdratsioon* kasutuse kohta ka meditsiinivaldkonna asjatundjatel. Meditsiiniterminoloogia Komisjoni kohaselt on lubatud mõlemad variandid ja seega sai termin sõnastikku kirja kujul *dehüdra(ta)tsioon*.

Minu meelest väga heale ingliskeelsele terminile, *crash diet*, samaväärse eestikeelse vaste leidmisel tekkis alguses raskusi ja kirja sai *ülirange dieet*, kuna *crash* viitab ülimalt suurele muutusele inimese toidusedelis. Lihtsalt *range dieet* ei oleks edasi andnud mõiste äärmuslikkust ning ingliskeelne vaste oleks sel juhul *strict diet*. Postimehe 1. oktoobri 2009. a artikli „Eesti naine hoolib välimusest rohkem kui tervisest” lugemisel sattusin terminile *kiirdieet*, mis on sobiv vaste mõiste eesti keeles edasi andmiseks.

Termini *cardiac arrest* eestikeelse vastena leiab Meditsiinisõnastikust termini *südameseisak*. Õigekeelsussõnaraamat ütleb *seisaku* kohta (lühiaegne) peatus. Liisa Piiskoppeli sõnastik annab vasteks *südameseisumine*. Tegemist on üsna tuntud meditsiiniterminiga ja sellist varianti nagu *südameseisak* nägin esimest korda. Käesolevasse sõnastikku sai kirja *südameseisumine*, kuna leidsin, et see on parem ja täpsem vaste ning on ka rohkem kasutusel.

Tekkis ka küsimus, millise põhisõna juurde panna *state of health* (tervislik seisund), kas *state* või *health*. Kui ma alguses paigutasin selle väljendi *health* alla, siis hiljem hoolikamalt järele mõeldes leidsin, et rõhk on sõnal *seisund* ja väljend sai kirja *state* alla, viitamisega kirje *health* juures.

Ka põhitermini *feeling* all toodud väljendite osas oli kahtlusi. Kirjas on neli väljendit: *feeling(s) of fullness, feeling(s) of ineffectiveness, feeling(s) of anger* ja *feeling(s) of shame*, mille puhul põhisõna mitmuse vorm on lisatud sulgudes, kuid eestikeelsete vastete puhul on kasutatud vaid ainsust, s.o *tunne*. Nimetatud nelja kirje osas muutsin meelt mitu korda. Kontrollisin nende väljendite kasutussagedust otsingumootori Google abil ja algselt otsustasin sõnastikus välja tuua vaid enim kasutatud variandi. Sellise valiku põhjal panin esimese nendest väljenditest kirja ainsuses põhisõnaga ja teised põhisõna mitmuses vormiga, kuid hiljem lisasin mitmuse vormi kõigile siiski valikulisena sulgudes, kuna mõlemaid variante kasutatakse sagedasti.

Küsimusi tekkis ka selles osas, milliseid termineid töösse kaasata ja milliseid mitte. Välja on jäetud lihtsamad terminid, nagu *digest* (seedima) ja ka terminid, mis osutusid liialt üldisteks, näiteks *hospitalization* (haiglaravile paigutamine) ja *early intervention* (varajane sekkumine). Lisaks ei sisaldu sõnastikus erinevad ravimiliigid, mida näiteks kasutatakse söömishäiretega kaasuvate muude psüühikahäirete raviks, nt antidepressandid.

Teema on ülimalt mahukas ja huvitav, kuid kuna ma ise pole meditsiinivaldkonna inimene, siis üritasin käsitleda seda pigem nii, et see oleks tavakasutaja jaoks hästi arusaadav ja võimalikult informatiivne, kuid samas hõlmaks termineid söömishäirete tõsisemate, meedias vähem kajastatud külgedega seonduvalt.

INGLISE-EESTI SÕNASTIK SÖÖMISHÄIRETEGA SEONDUVATEST TERMINITEST

A		
abuse <i>sexual abuse</i> <i>substance abuse</i>	kuritarvitama, kuritarvitamine <i>seksuaalne kuritarvitamine</i> <i>ainete kuritarvitamine</i>	
affective disorder	afektiivne häire	Psüühikahäire, millele on omane märgatav ja kauakestev meeleolu langus või tõus.
amenorrhea	amenorröa, menstruatsiooni puudumine	Vt ka <i>hormone</i>
anorectic	anorektik, anorektiline	Vt ka <i>anorexia</i>
anorexia <i>anorexia nervosa</i>	anoreksia, isutus <i>anorexia nervosa e</i> <i>psüühiline isutus¹</i>	¹ Psüühikahäire, mille puhul inimene ennast vabatahtlikult näljutab. Vt ka <i>starvation</i>
anxiety disorder	ärevushäire	Psüühikahäire, millele on iseloomulik põhjendamatu muretsemine, kehaline pingeseisund ja autonoomse närvisüsteemi ületalitlus.
appetite <i>appetite regulation</i> <i>loss of appetite</i>	isu <i>isu regulatsioon</i> <i>isukaotus</i>	
appetite suppressant	söögiisu pärssiv preparaat	

B		
beauty <i>standard of beauty</i>	ilu <i>ilustandard</i>	
behavio(u)r <i>compensatory behavio(u)r</i> <i>compulsive behavio(u)r</i> <i>self-injurious behavio(u)r</i>	käitumine <i>kompensatoorne</i> <i>käitumine¹</i> <i>sundkäitumine</i> <i>ennastvigastav käitumine</i>	¹ Näiteks tahtlikult esilekutsutud oksendamine, lahtistite kuritarvitamine või ülemäärane treening.
binge	liigsöömishoog	Vt ka <i>binge eating disorder</i> ja <i>bulimia</i>
binge eating disorder	liigsöömishäire	Liigsöömishäirele on iseloomulik kontrolli kaotamine söömise üle. Lühikese aja jooksul, nt 2 tundi, süüakse ära selline kogus toitu, mis on suurem, kui enamik inimesi sarnastel tingimustel selle aja jooksul sööksid.
black out	minestama	
body <i>body dissatisfaction</i> <i>body shame</i> <i>distortion of the body image</i> <i>overestimation of body size</i>	keha <i>rahulolematus oma kehaga</i> <i>oma keha häbenemine</i> <i>oma keha väärtaju</i> <i>suurusnumbri</i> <i>ületähtsustamine</i>	
body mass index, BMI	kehamassiindeks, KMI	Kehamassiindeks väljendab inimese kehakaalu ja pikkuse suhet. Kehamassiindeksi arvutamiseks kasutatakse järgmist valemit: kehakaal (kg) / [pikkus (m)] ² . Normaalseks kehamassiindeksiks peetakse vahemikku 19 kuni 25. KMI üle 25 tähistab ülekaalu, KMI üle 30 tähistab rasvumist ning alla

		17,5 viitab anoreksiale.
body weight	vt weight	
borderline personality disorder	piirialast tüüpi isiksusehäire	Häire, millele on iseloomulikud minapildi ja kaitsevõime arenematus ning ärevus. Vt ka <i>anxiety disorder</i> ja <i>self-image</i>
bulimia <i>bulimia nervosa</i>	buliimia, hundiisu <i>bulimia nervosa</i> ¹	¹ Psüühikahäire, millega kaasnevad taltsutamatud liigsöömishood ja ülemäärane muretsemine oma kehakaalu pärast ning vajadus seda reguleerida nt tahtlikult esilekutsutud oksendamisega. Vt ka <i>binge</i>
bulimic	buliimik, buliimiline	Vt ka <i>bulimia</i>
C		
caloric energy	kalorsus	
caloric limit <i>impose caloric limits</i>	kaloripiirang <i>kaloritarbimist piirama</i>	
calorie, -ry <i>count calories</i>	kalor ¹ <i>kaloreid lugema</i>	¹ Energiaühik. Kõnekeeles mõistetakse kalori all tavaliselt kilokalorit.

cardiac arrest	südame seiskumine	
cardiac arrhythmia	südame rütmihäire	Peamiseks surma põhjuseks <i>anorexia nervosa</i> korral. Vt ka <i>electrolyte</i> → <i>electrolyte disturbance</i>
catabolism	katabolism, lagundav ainevahetus	Peaaegu pooltel <i>anorexia nervosa</i> juhtudel hakkab keha valgupuuduse kompenseerimiseks lagundama lihas- ja muid kudesid.
cellulite	tselluliit	
cholesterol	kolesterool	
constipation	kõhukinnisus	Vt ka <i>starvation</i>
D		
dehydration	dehüdra(ta)tsioon	Seisund, millesse organism satub vee mitteküllaldase saamise või veekaotuse tagajärjel.
delayed gastric emptying	aeglustunud mao tühjenemine	Nälгимise tagajärjel tekivad komplikatsioonid, mis põhjustavad söömisejärgset ebamugavustunnet. Vt ka <i>discomfort</i> → <i>postprandial discomfort</i> ja <i>starvation</i>
dental erosion	hammaste erosioon	Hambaemali õhenemine happe toime tõttu, mida söömishäirete puhul põhjustab sage oksendamine. Vt ka <i>dentine</i> ja <i>enamel</i> → <i>loss of enamel</i>

dentine <i>loss of dentine</i>	dentiin, hambaluu <i>dentiini kahjustumine</i>	Hambaemali all olev kollakas hambale iseloomulik luukoe vorm, mis hakkab hambaemali õhenemisel pehmenema ja laguneb. Vt ka <i>dental erosion</i> ja <i>enamel</i>
depression <i>dietary depression</i> <i>severe depression</i>	depressioon <i>dieedidepressioon</i> <i>sügav depressioon¹</i>	¹ Söömishäirete all kannatav inimene, kellel diagnoositakse sügav depressioon, tuleb paigutada haiglaravile.
dichotomous thinking	„must-valge” mõtlemine	Mõtlemisviis, millele on iseloomulik „kõik või mitte midagi” suhtumine.
diet <i>adjust the diet</i> <i>balanced (nutrient) diet</i> <i>crash diet</i> <i>embark on a diet</i> <i>fad diet</i> <i>low-calorie diet</i> <i>unbalanced (nutrient) diet</i>	dieet, toidusedel; dieeti pidama <i>toidusedelit korrigeerima</i> <i>tasakaalustatud dieet</i> <i>kiirdieet</i> <i>dieeti alustama</i> <i>trendidieet¹</i> <i>madalakaloriline dieet</i> <i>tasakaalustamata dieet</i>	¹ Dieet, millele on sageli iseloomulik ühe toitaine või toidugrupi liigne tarbimine, jättes muud toitaineid üldse dieedist välja.
diet history	toidusedeli kirjeldus	Toidusedeli kirjeldus annab teavet söömisharjumuste kohta ning aitab kindlaks määrata millal ja mis põhjusel dieeti alustati.
diet pill	dieetpreparaat	
dietary energy = caloric energy		

dietary guidelines	toitumisjuhised	Vt ka <i>dietitian</i>
dietary restraint	söömise piiramine	
dietetics	dietoloogia	Õpetus ratsionaalsest toitumisest.
dieting industry	dieeditööstus	
dietitian	dietoloog	Dietoloogi roll söömishäirete korral on anda patsiendile teavet keha toitainete vajaduse kohta ning välja töötada toitumisjuhised ja jälgida nende järgimist. Vt ka <i>nutritional need</i> ja <i>dietary guidelines</i>
discomfort <i>epigastric discomfort</i> <i>physical discomfort</i> <i>postprandial discomfort</i>	ebamugavustunne <i>ebamugavustunne ülakõhus</i> <i>füüsiline ebamugavustunne</i> <i>söömisejärgne</i> <i>ebamugavustunne¹</i>	¹ Vt ka <i>delayed gastric emptying</i>
diuretic	diureetikum	Kuseleajav ravim.
dyspepsia	seedehäire	
dysthymia	düstüümia	(Krooniline) neurootiline kurvameelsus või depressioon, esineb 50–75% anoreksia ja buliimia juhtudest.
E		

<p>eating</p> <p><i>eating behavio(u)r</i></p> <p><i>eating habits</i></p> <p><i>eating pattern</i></p> <p><i>eating process</i></p> <p><i>emotional eating</i></p> <p><i>social eating</i></p>	<p>söömine, söömis-</p> <p><i>söömiskäitumine</i></p> <p><i>söömisharjumused</i></p> <p><i>söömismuster</i></p> <p><i>söömisprotsess</i></p> <p><i>emotsionaalne söömine¹</i></p> <p><i>teistega koos söömine²</i></p>	<p>¹ Olukord, mille puhul söömine ei ole põhjustatud näljatundest vaid eesmärgiks on emotsionaalse tühimiku täitmine.</p> <p>² Söömishäirete all kannatavate inimeste puhul on väga tavaline vältida söömist seltskonnas ning seda tehakse pigem üksi ja/või salaja.</p>
<p>eating disorder</p>	<p>söömishäire</p>	<p>Vaimne häire, mille korral on kesksel kohal häired söömisel. Vt ka <i>anorexia, bulimia, binge eating disorder</i></p>
<p>eating disorders not otherwise specified, EDNOS</p>	<p>täpsustamata söömishäired</p>	<p>Täpsustamata söömishäire diagnoosiga patsiendid ei vasta täielikult anoreksia ega buliimia diagnostilistele kriteeriumitele, kuna mõni kriteerium ei ole täidetud või ei ole sümptomid piisavalt tõsised.</p>
<p>electrolyte</p> <p><i>electrolyte disturbance</i></p>	<p>elektrolüüt¹</p> <p><i>elektrolüütide häire²</i></p>	<p>¹ Aine, mis vesilahuses laguneb ioonideks, mistõttu lahus juhib elektrit. Elektrolüüdid on näiteks naatrium, kaalium, magneesium ja kloor.</p> <p>² Elektrolüütide häired võivad olla eluohtlikud ja tekivad söömishäirete puhul suure kaalukaotuse, väljutamise (oksendamise, kõhulahtisus) ja diureetikumide kasutamise tulemusena. Elektrolüütide häiretest põhjustatud südame rütmihäire on kõige eluohtlikum meditsiiniline komplikatsioon <i>anorexia nervosa</i> korral.</p> <p>Vt ka <i>cardiac arrhythmia, diuretic, hypochloremia, hypokalemia, hypomagnesemia, hyponatremia, purge, vomiting, weight → weight loss</i></p>

emaciation	kroonilisest toiduvaegusest tingitud kõhnus	
enamel <i>loss of enamel</i>	hambaemail <i>hambaemali õhenemine</i>	Vt ka <i>dental erosion</i>
engorge	toitu ahmima	
F		
fasting	paastumine	
fat <i>body fat</i> <i>fat cell</i> <i>low-fat</i>	rasv, rasva- <i>keharasv</i> <i>rasvarakk</i> <i>väherasvane</i>	
fatigue	väsimus	
fattening	paksuks tegev	Söömishäirete all kannatavad inimesed kas väldivad „paksuks tegevaid” toite või kompenseerivad nende mõju nt ülemäärase treeninguga. Vt ka <i>behavio(u)r</i> → <i>compensatory behavio(u)r</i>
feeling <i>feeling(s) of fullness</i> <i>feeling(s) of ineffectiveness</i> <i>feeling(s) of anger</i> <i>feeling(s) of shame</i>	tunne <i>täiskõhutunne</i> <i>saamatuse tunne</i> <i>vihatunne</i> <i>häbitunne¹</i>	¹ Kontrolli kaotamine söömise üle ja sellele järgnev oksendamine on tihti seotud suure häbitundega. Ka oma haiguse puhul abi otsimast takistab sageli just häbitunne.

food <i>avoid food</i> <i>„forbidden” foods</i> <i>obsessive preoccupation with food</i> <i>„permissible” foods</i> <i>refuse food</i>	toit, söök <i>toitu vältima</i> <i>„keelatud” toidud¹</i> <i>ülemäärane hõivatus toiduga</i> <i>„lubatud” toidud²</i> <i>toidust keelduma</i>	<p>¹ Toidud, mis söömishäirete all kannatava inimese arvates ei peaks tema dieedis sisalduma, kuna need pole nt piisavalt tervislikud.</p> <p>² Toidud, mis söömishäirete all kannatava inimese arvates võivad tema dieedis sisalduda, kuna need on nt piisavalt tervislikud või madala rasvasisaldusega.</p>
food diary	toitumispäevik	<p>Toitumispäeviku pidamine võib olla nii märk söömishäirest kui ka osa haigusest tervenemisel.</p> <p>Toitumispäevikusse võib üles kirjutada päeva jooksul söödud toidud ja nende kogused (tarbitud kalorid) ning ka käitumismustrid, nagu väljutamine, piiramine jne.</p>
food group	toidugrupp	<p>Ortorektikud jätavad nii-öelda tervisliku toitumise eesmärgil toidusedelist välja terveid toidugruppe, nt piimatooted.</p> <p>Vt ka <i>orthorexia</i> ja <i>orthorexic</i></p>
food supplement	toidulisand	<p>Toitaine või toitainete segu, mis ei kuulu ravimite ega ravimisarnaste ainete hulka ning mida lisaks toidule kasutatakse organismi toitainevajaduse rahuldamiseks.</p> <p>Toidulisandid on vitamiinid, mineraalained ja nende segud, taimsed ja loomsed ekstraktid ning teised sedalaadi ained.</p>
G		
gastrointestinal functioning <i>abnormal gastrointestinal</i>	seedetegevus <i>häiritud seedetegevus</i>	

<i>functioning</i>		
gastrointestinal abnormalities	seedesüsteemi häired	Seedesüsteemi häired kaasnevad alati söömishäiretega põhjustatuna nälgimisest, liigsöömishoogudest või oksendamisest. Vt ka <i>binge, starvation, vomiting</i>
glutton	õgard	
H		
health <i>physical health</i> <i>mental health</i>	tervis <i>füüsiline tervis, kehaline tervis</i> <i>vaimne tervis</i>	Vt ka <i>state</i> → <i>state of health</i>
healthy eating	tervislik toitumine	Vt ka <i>eating</i>
heart failure	südamepuudulikkus	Seisund, mille korral süda ei ole võimeline küllalt kiiresti pumpama sinna saabuvat verd või venoosne naas südamesse on ebapiisav. Sümptomiteks on hingeldus ja tursed.
hirsutism	hirsutism	Meestüüpi karvakasv naistel, mis viitab hormonaalsetele häiretele. Vt ka <i>hormone</i>
hormone <i>hormonal change</i> <i>hormonal disturbance</i>	hormoon¹ <i>hormonaalne muutus</i> <i>hormonaalne häire</i>	¹ Hormoonid on veres sisalduvad elundite talitlust oluliselt mõjutavad ained, mida eritavad sisesekretoorsed ehk endokriinnäärmed. Söömishäirete puhul avalduvad väljendunud hormonaalsed häired naistel amenorröana ja meestel seksuaalhuvi ja potentsi kadumisena.

		Vt ka <i>amenorrhea, potency ja sexual</i> → <i>decreased sexual interest</i>
hyperphagia	hüperfaagia	Söögiisu suurenemine.
hypochloremia	hüpokloreemia	Elektrolüütide häire, mille puhul kloori tase veres on alla normväärtuse. Põhjustatud liigest oksendamisest. Vt ka <i>electrolyte</i>
hypokalemia	hüpokaleemia	Elektrolüütide häire, mille puhul kaaliumi tase veres on alla normväärtuse. Võib põhjustada südame rütmihäireid, lihasnõrkust, krampe, kõhukinnisust. Vt ka <i>cardiac arrhythmia, constipation, electrolyte, weakness</i> → <i>muscle weakness</i>
hypomagnesemia	hüpomagneseemia	Elektrolüütide häire, mille puhul magneesiumi tase veres on alla normväärtuse. Võib põhjustada nõrkust, lihasekrampe, südame rütmihäireid jne. Vt ka <i>cardiac arrhythmia, electrolyte, weakness</i>
hyponatremia	hüponatreemia	Elektrolüütide häire, mille puhul naatriumi tase veres on alla normväärtuse. Põhjustatud liigest vedelikutarbimisest. Võib põhjustada ajuturset ja surma. Vt ka <i>electrolyte</i>
hypothermia	hüpotermia	Normaalsest madalam kehatemperatuur, mida <i>anorexia nervosa</i> korral esineb sageli.
I		

infertility	viljatus	
ipecac	oksejuur	Ravim oksendamise esilekutsumiseks.
K		
kidney failure	neerupuudulikkus	Neerude funktsiooni langus. Vt ka <i>metabolic acidosis</i>
L		
lanugo	lanuugo	Õhuke karvkate, mille keha endale alatoitluse korral soojuse hoidmiseks kasvatab. Vt ka <i>malnutrition</i>
laxative	lahtisti	Lahtisteid ehk kõhtulahtistavaid ravimeid kasutavad anorektikud ja buliimikud (tihti ülemääraselt) oma kaalu ohjamiseks või alandamiseks. Vt ka <i>weight</i> → <i>weight control</i>
libido <i>loss of libido</i>	libiido, sugutung <i>vähenenud sugutung</i>	
life-threatening condition	eluohulik seisund	
limbic system	limbine süsteem	Autonoomselt funktsioneeriv, motivatsiooni ja meeleolu reguleerimises osalev ajupiirkond.
M		

magnification	võimendamine	Nt sündmuste või probleemide ületähtsustamine, millega enamasti kaasneb kohutavate tagajärgede eeldamine.
malnutrition	alatoitus	
meal <i>meal size</i> <i>meal frequency</i> <i>skip meals</i>	toidukord, toiduportsjon <i>toiduportsjoni suurus</i> <i>toidukordade sagedus</i> <i>toidukordasid vahele jätma</i>	
metabolic acidosis	metaboolne atsidoos	Atsidoos on seisund, mille korral vereplasma muutub liialt happeliseks. Metaboolset atsidoosi võivad põhjustada kas ainevahetushäired või neerupuudulikkus, mille korral neerud ei suuda piisavalt happeid uriiniga väljutada. <i>Vt ka kidney failure ja metabolic disorder</i>
metabolic disorder	ainevahetushäire	
metabolic derangement = metabolic disorder		
metabolic rate <i>basal metabolic rate, BMR</i> <i>resting metabolic rate, RMR</i>	ainevahetuse tase¹ <i>põhiainevahetuse tase²</i> <i>puhkeoleku ainevahetuse tase³</i>	¹ Näitab teatud ajaühiku jooksul vabanevat energiahulka. ² Määratakse puhkeolekus 12 kuni 14 tundi pärast viimast söögikorda, keskmiselt on see 2000 kcal/päevas. Sellest energiahulgast piisab vaid organite tööks. ³ Põhiainevahetuse tasemega väga sarnane näitaja, mille mõõtmistingimused ei ole nii ranged.

metabolism <i>speed up the metabolism</i>	metabolism, ainevahetus <i>ainevahetust kiirendama</i>	
mood disorder	meeleoluhäire	Vt ka <i>affective disorder</i>
mood swing	meeleolu kõikumine	
N		
nutrient	toitaine	
nutrition <i>nutrition management</i>	toit; toitmine, toitumine <i>toitumise korraldamine</i>	
nutritional deprivation = malnutrition		
nutritional content	toitainete sisaldus	
nutritional counsel(l)ing	toitumisnõustamine	
nutritional disorder	toitumishäire	Häireseisund, mis tekib toidu ebaõigest koostisest või hulgast või organismi võimetusest toitu ära kasutada. Vrd <i>eating disorder</i>

nutritional need	toitainete vajadus	
nutritional value	toiteväärtus	Toidu energeetilise väärtuse ja toitainete sisalduse põhjal määratav toiduaine toitvus. Vt ka <i>nutritional content</i>
nutritionist	toitumiskonsultant	
O		
obesity <i>premorbid obesity</i>	rasvumine <i>haiguseelne rasvumine</i>	Vt ka <i>body mass index</i>
obsessive compulsive disorder	obsessiiv-kompulsiivne häire ehk sundhäire	<i>Anorexia nervosa</i> puhul on oluliseks iseärasuseks ka korduvad sündmõtted või sündteod.
orthorexia	ortoreksia	Haiglaslikult tervislik toitumine.
orthorexic	ortorektik	Vt ka <i>orthorexia</i>
osteopenia	osteopeenia	Luutiheduse vähenemine, millest võib välja kujuneda osteoporoos. Vt ka <i>osteoporosis</i> ja <i>thinning of the bones</i>
osteoporosis	osteoporoos	Skeleti süsteemne haigus, millele on iseloomulik luude vähenenud mass ja luukoe mikroarhitektuuri häirumine koos selle tagajärjel tekkiva luude hapruse ja kõrgenenud luumurruga. Vt ka <i>osteopenia</i> ja <i>thinning of the bones</i>

overactivity	ülemäärane kehaline aktiivsus	
overeating	ülesöömine	
overweight	ülekaal, ülekaaluline	Vt ka <i>body mass index</i>
P		
pancreatitis	kõhunäärmepõletik	Kõhunäärmepõletikku põhjustab söömishäirete korral pidevalt häiritud seedetegevus, näiteks tahtlikult esilekutsutud oksendamine ning liigne lahtistite või dieetpreparaatide kasutamine. Vt ka <i>diet pill, gastrointestinal functioning → abnormal gastrointestinal functioning, laxative, vomiting → self-induced vomiting</i>
parotid gland <i>parotid gland enlargement</i>	kõrvasüljenääre <i>kõrvasüljenäärmete suurenemine¹</i>	¹ Kõrvasüljenäärmete suurenemine on iseloomulik väljutavatele anorektikutele ja buliimikutele.
perfectionism	perfektsionism, täiuslikkuseihalus	
personality <i>vulnerability of the personality</i>	isiksus <i>isiksuse haavatavus</i>	
physical attractiveness	füüsiline veetlus	

plumpness	lihavus, tusedus, ümarus	
potency	potents	Mehe suguuhtevoime. Vt ka <i>hormone</i>
pressure <i>peer pressure</i> <i>social pressure</i>	surve <i>eakaaslaste surve</i> <i>sotsiaalne surve</i>	
pulse deficit	pulsi defitsiit	Seisund, mille korral südame löögisagedus on suurem kui pulsisagedus (saab esineda ainult ebaregulaarse pulsi korral; mida suurem on pulsi defitsiit ehk mida aeglasem on pulss, seda halvem on vereringluse seisund).
purge	väljutama	Tarbitud toidust kõhu lahtistamise või oksendamise teel vabanema.
purgative = laxative		
R		
restrict <i>restrict caloric intake</i> <i>restrict food intake</i>	piirama <i>tarbitavaid kaloreid</i> <i>piirama</i> <i>tarbitavat toitu piirama</i>	
restricter	piiraja	Isik, kes saavutab kaalulanguse lihtsalt tarbitava toidukoguse piiramisega.
S		

satiety	küllastustunne	Söömise järgselt ilmnev, hüpotalamuse reguleeritav näljatunde kadumine.
self-deprecation <i>self-deprecating thoughts</i>	enesehalvustamine <i>ennasthalvustavad mõtted</i>	
self-esteem <i>low self-esteem</i>	enesehinnang <i>madal enesehinnang</i>	
self-help treatment	eneseabi	Vt ka <i>support group</i>
self-image	minapilt	
sexual <i>decreased sexual interest</i> <i>sexual disturbance</i>	seksuaal-, seksuaalne <i>vähenenud seksuaalhuvi</i> <i>seksuaalhäire</i>	Vt ka <i>abuse</i> → <i>sexual abuse</i>
skinny	kõhn, kuivetu	
sleep disturbance	unehäired	
slim	sale	
societal ill	ühiskonnas kehtivatest väärtushinnangutest põhjustatud haigus	

social withdrawal	suhtlusest eemaldumine	
starvation <i>semistarvation</i> <i>voluntary starvation</i>	nälginine, nälgus <i>osaline nälginine</i> <i>vabatahtlik nälginine</i>	
starve	nälgima, näljutama	
state <i>mental state</i> <i>physical state</i> <i>state of health</i>	seisund <i>vaimne seisund</i> <i>füüsiline seisund</i> <i>tervislik seisund</i>	Vt ka <i>health</i> → <i>mental health</i> , <i>physical health</i>
suicide <i>suicide attempt</i>	enesetapp <i>enesetapukatse</i>	
support group	tugirühm	Ühisele probleemile lahenduse leidmiseks ning sarnases olukorras olevatelt inimestelt toe ja nõuannete saamiseks regulaarselt kokku tulevad inimesed. Vt ka <i>self-help treatment</i>
T		
therapy <i>art therapy</i> <i>interpersonal therapy</i> <i>psychotherapy</i> <i>cognitive behavio(u)ral therapy, CBT</i>	teraapia, ravi <i>kunstiteraapia</i> <i>interpersonaalne teraapia¹</i> <i>psühhoterapia²</i> <i>kognitiiv-käitumuslik teraapia, KKT³</i>	¹ Psühhoterapia vorm, mis keskendub inimese probleemidele suhetes teistega ning tema nägemusele iseendast. ² Psühholoogiliste meetodite abil läbiviidav psüühiliste häirete ravi. ³ Psühhoterapia vorm, mis keskendub inimese negatiivsete arusaamade ning nende aluseks olevate hoiakute ja veendumuste kohasemateks muutmisele ning tegevuste ja enesekontrolli oskuste

		soodustamisele.
thermogenesis	termogenees	Toidukorra või muu sümpaatilise stimulatsiooni järel, nagu näiteks kohvi või külma vee joomine, toimub suurenenud energia kulutamine kehasoojuse tootmise ehk termogeneesi läbi.
thinness <i>drive for thinness</i>	kõhnus <i>kõhnuseihalus</i>	
thinning of the bones	luude hõrenemine	Vt ka <i>osteopenia</i> ja <i>osteoporosis</i>
tube-feeding	sondiga toitmine	Äärmuslikel juhtudel, kui söömishäire all kannatav inimene keeldub mis tahes toidust ja ei tunnista oma haigust, on tema elu päästmiseks vajalik toitainete manustamine sondi abil. Vt ka <i>food</i> → <i>refuse food</i>
U		
undereating = malnutrition		
underweight	alakaal, alakaaluline	Vt ka <i>body mass index</i>
V		
vomit	oksendama	

vomiting <i>self-induced vomiting</i>	oksendamine <i>tahtlikult esilekutsutud oksendamine</i>	
W		
waist to hip ratio, WHR	vöö- ja puusaümberrõõdu suhe	Naiste puhul peaks näitaja jääma vahemikku 0,7 kuni 0,8; meeste puhul on normaalne näitaja 0,9 kuni 1,0.
weakness <i>muscle weakness</i> <i>profound weakness</i>	nõrkus <i>lihasnõrkus</i> <i>väljendunud nõrkus</i>	Vt ka <i>hypokaleemia</i> ja <i>hypomagnesemia</i>
weight <i>body weight regulation</i> <i>change in weight</i> <i>excess body weight</i> <i>gain weight</i> <i>healthy weight</i> <i>ideal (body) weight, IBW</i> <i>lose weight</i> <i>maintain weight</i> <i>normal weight</i> <i>restore weight</i> <i>weight control</i> <i>weight cycling</i> <i>weight dissatisfaction</i> <i>weight fluctuation</i> <i>weight gain</i> <i>weight loss</i> <i>weight phobia</i>	(keha)kaal <i>kehakaalu reguleerimine</i> <i>kaalumuutus</i> <i>üleliigne kehakaal*</i> <i>kaalus juurde võtma</i> <i>tervislik kehakaal*</i> <i>ideaalkaal*</i> <i>kaalus alla võtma</i> <i>kaalu säilitama</i> <i>normaalkaal,</i> <i>normaalkaalus*</i> <i>kaalu taastama</i> <i>kaalu ohjamine</i> <i>kehakaalu „pendeldamine”</i> <i>kaaluga rahulolematus</i> <i>kaalu kõikumine</i> <i>kaalutõus</i> <i>kaalulangus</i> <i>kaalufoobia</i>	* Vt ka <i>body mass index</i>

aeglustunud mao tühjenemine	delayed gastric emptying
afektiivne häire	affective disorder
ainete kuritarvitamine	substance abuse
ainevahetuse tase	metabolic rate
ainevahetushäire	metabolic disorder
ainevahetust kiirendama	speed up the metabolism
alakaal, alakaaluline	underweight
alatoitus	malnutrition
amenorröa, menstruatsiooni puudumine	amenorrhea
anoreksia, isutus	anorexia
anorektik, anorektiline	anorectic
anorexia nervosa e psüühiline isutus	anorexia nervosa
buliimia, hundiisu	bulimia
buliimik, buliimiline	bulimic
bulimia nervosa	bulimia nervosa
dehüdra(ta)tsioon	dehydration
dentiin	dentine
dentiini kahjustumine	loss of dentine
depressioon	depression
dieedidepressioon	dietary depression
dieeditööstus	dieting industry
dieet, toidusedel; dieeti pidama	diet
dieeti alustama	embark on a diet
dieetpreparaat	diet pill
dietoloog	dietitian
dietoloogia	dietetics
diureetikum	diuretic
düstüümia	dysthymia
eakaaslaste surve	peer pressure
ebamugavustunne	discomfort
ebamugavustunne ülakõhus	epigastric discomfort
elektrolüüt	electrolyte
elektrolüütide häire	electrolyte disturbance
eluohulik seisund	life-threatening condition

emotsionaalne söömine	emotional eating
eneseabi	self-help treatment
enesehalvustamine	self-deprecation
enesehinnang	self-esteem
enesetapp	suicide
enesetapukatse	suicide attempt
ennasthalvustavad mõtted	self-deprecating thoughts
ennastvigastav käitumine	self-injurious behavior
füüsiline ebamugavustunne	physical discomfort
füüsiline seisund	physical state
füüsiline tervis, kehaline tervis	physical health
füüsiline veetlus	physical attractiveness
haiguseelne rasvumine	premorbid obesity
hambaemail	enamel
hambaemaili õhenemine	loss of enamel
hammaste erosioon	dental erosion
hirsutism	hirsutism
hormonaalne häire	hormonal disturbance
hormonaalne muutus	hormonal change
hormoon	hormone
häbitunne	feeling(s) of shame
häiritud seedetegevus	abnormal gastrointestinal functioning
hüperfaagia	hyperphagia
hüpokaleemia	hypokalemia
hüpokloreemia	hypochloremia
hüpomagneseemia	hypomagnesemia
hüponatreemia	hyponatremia
hüpotermia	hypothermia
ideaalkaal	ideal (body) weight, IBW
ilu	beauty
ilustandard	standard of beauty
interpersonaalne teraapia	interpersonal therapy
isiksus	personality
isiksuse haavatavus	vulnerability of the personality
isu	appetite

isu regulatsioon	appetite regulation
isukaotus	loss of appetite
kaalu kõikumine	weight fluctuation
kaalu ohjamine	weight control
kaalu säilitama	maintain weight
kaalu taastama	restore weight
kaalufoobia	weight phobia
kaaluga rahulolematus	weight dissatisfaction
kaalulangus	weight loss
kaalumuutus	change in weight
kaalus alla võtma	lose weight
kaalus juurde võtma	gain weight
kaalutõus	weight gain
„keelatud” toidud	„forbidden” foods
(keha)kaal	weight
kalor	calorie, -ry
kaloreid lugema	count calories
kaloripiirang	caloric limit
kaloritarbimist piirama	impose caloric limits
kalorsus	caloric energy
katabolism, lagundav ainevahetus	catabolism
keha	body
kehakaalu „pendeldamine”	weight cycling
kehakaalu reguleerimine	body weight regulation
kehamassiindeks, KMI	body mass index, BMI
keharasv	body fat
kiirdieet	crash diet
kognitiiv-käitumuslik teraapia, KKT	cognitive behavio(u)ral therapy, CBT
kolesterool	cholesterol
kompensatoorne käitumine	compensatory behavio(u)r
kroonilisest toiduvaegusest tingitud kõhnus	emaciation
kunstiteraapia	art therapy
kuritarvitama, kuritarvitamine	abuse
kõhn, kuivetu	skinny
kõhnus	thinness

kõhnuseihalus	drive for thinness
kõhukinnisus	constipation
kõhunäärme põletik	pancreatitis
kõrvasüljenääre	parotid gland
kõrvasüljenäärmete suurenemine	parotid gland enlargement
käitumine	behavio(u)r
küllastustunne	satiety
lahtisti	laxative
lanuugo	lanugo
libiido, sugutung	libido
lihasnõrkus	muscle weakness
lihavus, tüsedus, ümarus	plumpness
liigsöömishäire	binge eating disorder
liigsöömishoog	binge
limbine süsteem	limbic system
„lubatud” toidud	„permissible” foods
luude hõrenemine	thinning of the bones
madal enesehinnang	low self-esteem
madalakaloriline dieet	low-calorie diet
meeleolu kõikumine	mood swing
meeleolahäire	mood disorder
metabolism, ainevahetus	metabolism
metaboolne atsidoos	metabolic acidosis
minapilt	self-image
minestama	black out
„must-valge” mõtlemine	dichotomous thinking
neerupuudulikkus	kidney failure
normaalkaal, normaalkaalus	normal weight
nõrkus	weakness
nälgima, näljutama	starve
nälgimine, nälgus	starvation
obsessiiv-kompulsiivne häire ehk sundhäire	obsessive compulsive disorder
oksejuur	ipecac
oksendama	vomit
oksendamine	vomiting

oma keha häbenemine	body shame
oma keha väärtaju	distortion of the body image
ortoreksia	orthorexia
ortorektik	orthorexic
osaline nälginine	semistarvation
osteopeenia	osteopenia
osteoporoos	osteoporosis
paastumine	fasting
paksuks tegev	fattening
perfektsionism, täiuslikkuseihalus	perfectionism
piiraja	restricter
piirama	restrict
piirialast tüüpi isiksusehäire	borderline personality disorder
potents	potency
psühhoteraapia	psychotherapy
puhkeoleku ainevahetuse tase	resting metabolic rate, RMR
pulsi defitsiit	pulse deficit
põhiainevahetuse tase	basal metabolic rate, BMR
rahulolematuse oma kehaga	body dissatisfaction
rasv, rasva-	fat
rasvarakk	fat cell
rasvumine	obesity
saamatuse tunne	feeling(s) of ineffectiveness
sale	slim
seedehäire	dyspepsia
seedesüsteemi häired	gastrointestinal abnormalities
seedetegevus	gastrointestinal functioning
seisund	state
seksuaal-, seksuaalne	sexual
seksuaalhäire	sexual disturbance
seksuaalne kuritarvitamine	sexual abuse
sondiga toitmine	tube-feeding
sotsiaalne surve	social pressure
söögiisu pärssiv preparaat	appetite suppressant
söömine, söömis-	eating

söömise piiramine	dietary restraint
söömisejärgne ebamugavustunne	postprandial discomfort
söömishäire	eating disorder
söömisharjumused	eating habits
söömiskäitumine	eating behavio(ur)
söömismuster	eating pattern
söömisprotsess	eating process
südame rütmihäire	cardiac arrhythmia
südame seiskumine	cardiac arrest
südamepuudulikkus	heart failure
sügav depressioon	severe depression
suhtlusest eemaldumine	social withdrawal
sundkäitumine	compulsive behavio(ur)
surve	pressure
suurusnumbri ületähtsustamine	overestimation of body size
tahtlikult esilekutsutud oksendamine	self-induced vomiting
tarbitavaid kaloreid piirama	restrict caloric intake
tarbitavat toitu piirama	restrict food intake
tasakaalustamata dieet	unbalanced (nutrient) diet
tasakaalustatud dieet	balanced (nutrient) diet
teistega koos söömine	social eating
teraapia, ravi	therapy
termogenees	thermogenesis
tervis	health
tervislik kehakaal	healthy weight
tervislik seisund	state of health
tervislik toitumine	healthy eating
toidugrupp	food group
toidukord, toiduportsjon	meal
toidukordade sagedus	meal frequency
toidukordasid vahele jätma	skip meals
toidulisand	food supplement
toiduportsjoni suurus	meal size
toidusedeli kirjeldus	diet history
toidusedelit korrigeerima	adjust the diet

toidust keelduma	refuse food
toit, söök	food
toit; toitmine, toitumine	nutrition
toitaine	nutrient
toitainete sisaldus	nutritional content
toitainete vajadus	nutritional need
toiteväärtus	nutritional value
toitu ahmima	engorge
toitu vältima	avoid food
toitumise korraldamine	nutrition management
toitumishäire	nutritional disorder
toitumisjuhised	dietary guidelines
toitumiskonsultant	nutritionist
toitumisnõustamine	nutritional counsel(l)ing
toitumispäevik	food diary
trendidieet	fad diet
tselluliit	cellulite
tugirühm	support group
tunne	feeling
täiskõhutunne	feeling(s) of fullness
täpsustamata söömishäired	eating disorders not otherwise specified, EDNOS
unehäired	sleep disturbance
vabatahtlik nälginine	voluntary starvation
vaimne seisund	mental state
vaimne tervis	mental health
vihatunne	feeling(s) of anger
viljatus	infertility
võimendamise	magnification
vähenenud seksuaalhuvi	decreased sexual interest
vähenenud sugutung	loss of libido
väherasvane	low-fat
väljendunud nõrkus	profound weakness
väljutama	purge
väsimus	fatigue
vöö- ja puusaümbermõõdu suhe	waist to hip ratio, WHR

õgard	glutton
ärevushäire	anxiety disorder
ühiskonnas kehtivatest väärtushinnangutest	
põhjustatud haigus	societal ill
ülekaal, ülekaaluline	overweight
üleliigne kehakaal	excess body weight
ülemäärane hõivatus toiduga	obsessive preoccupation with food
ülemäärane kehaline aktiivsus	overactivity
ülesöömine	overeating

- 1) Praktilised juhised söömishäiretega patsientide raviks
Koostaja: Anu Järv
http://www.kliinikum.ee/psyhiaatriakliinik/images/stories/ravijuhised/Eating_disorders2003.pdf, 21.11.2009
- 2) Binge eating: nature, assessment and treatment
[Edited by] Christopher G. Fairburn, G. Terence Wilson
1993 The Guilford Press
- 3) The eating disorders
[Edited by] A. James Giannini, Andrew E. Slaby
1993 Springer-Verlag New York Inc.
- 4) The Role of drug treatments for eating disorders.
[Edited by] Paul E. Garfinkel, M.D and David M. Garner, Ph.D
1987 BRUNNER/MAZEL, INC.
- 5) Väike inglise-eesti-vene meditsiinisõnastik tervishoiutöötajale
Liisa Piiskoppel
2008 TEA Kirjastus
- 6) Meditsiinisõnastik, 2. trükk
Tõlkijad: Katrin Rehemaa
Toimetajad: Sirje Ootsing, Laine Trapido
2004 Tõlge eesti keelde: Kirjastus Medicina
- 7) Experiential therapies for eating disorders
[Edited by] Lynne M. Hornyak and Ellen K. Baker
1989 The Guilford Press
- 8) Emergence, assessment and treatment of eating disorders
Lauri Nevoen
Department of Psychology, Göteborg University, Sweden, 2000
- 9) Valvearsti psühhiaatria
Tõlkinud Margit Kolmer. Eestikeelse väljaande toimetaja Lembit Mehilane.
Recallmed Oy, 1994
- 10) Terminiõpetus
Tiiu Erelt
Trükitud AS Greif trükikojas, 2007
- 11) Kirjakeel, oskuskeel, üldkeel
Rein Kull
Trükitud AS PAKETT trükikojas, 2000
- 12) Inglise-eesti sõnaraamat
Johannes Silvet
4. täiendatud ja ümbertöötatud trükk
2006 TEA Kirjastus
- 13) <http://mt.legaltext.ee/esterm/>, 22.09.2009

- 14) Kui söömisest saab haigus...
<http://paber.ekspress.ee/viewdoc/443F6AABCCBDD0F7C225750E005707B8>, 22.09.2009
- 15) Kilode kaotamise kolgata tee
<http://www.diabetes.ee/diabetes-artikkel.php?lk=1570>, 22.09.2009
- 16) Anoreksia ja buliimia panevad toitu vihkama
<http://ooper.postimees.ee/030605/lisad/kasu/167710.php>, 22.09.2009
- 17) Kinnisidee tervislikust toitumisest võib viia toitumishäireni
http://www.tarbija24.ee/290408/esileht/olulised_teemad/tarbija24/tervis/327163.php, 22.09.2009
- 18) Toitumishäired
http://www.ut.ee/tervis/opetajatele/Toit_haired.html, 22.09.2009
- 19) Prevalence, Onset and Course of Eating Disorders
http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=11746&cn=46, 22.09.2009
- 20) <http://www.kodutohter.ee/arhiiv/0604/main3.html>, 22.09.2009
- 21) <http://www.arpo.ut.ee/sisekliinik/%C3%BCli%C3%B5pilased/HAIGE%20UURIMISE%20ALUSED.F%C3%BCsioteraapia2006.doc>, 22.09.2009
- 22) <http://www.kodutohter.ee/arhiiv/0604/main3.html>, 22.09.2009
- 23) <http://www.arpo.ut.ee/sisekliinik/%C3%BCli%C3%B5pilased/HAIGE%20UURIMISE%20ALUSED.F%C3%BCsioteraapia2006.doc>, 22.09.2009
- 24) Prevalence, Onset and Course of Eating Disorders,
http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=11746&cn=46, 22.09.2009
- 25) Eesti naine hoolib välimusest rohkem kui tervisest
<http://www.elu24.ee/?id=170179>, 01.10.2009
- 26) http://et.wikipedia.org/wiki/Metaboolne_atsidoos, 22.09.2009
- 27) <http://www.merck.com/mmhe/sec12/ch159/ch159b.html>, 10.10.2009
- 28) http://www2.tai.ee/eetikakomitee/meditsiiniterminoloogia_komisjon/MTK_protokollid.doc, 16.11.2009
- 29) Dokumentaalfilm „Kõhn” („Thin”)
Lauren Greenfield
2006 USA

KOKKUVÕTE

Käesoleva magistrip projekti eesmärk oli koostada sõnastik söömishäiretega seonduvast terminoloogiast suunal inglise-eesti ning seejuures ühtlustada eesti keeles kasutusel olevat terminoloogiat. Sõnastikust võiks eelkõige abi olla ingliskeelsete materjalide eesti keelde tõlkimisel ja nendest arusaamisel, kuna sõnastik sisaldab valikuliselt ka täiendavaid selgitusi ja definitsioone.

Magistrip projekti koosneb kahest osast, teooria ja terminoloogia. Teooria osa annab lühikese ülevaate põhilistest söömishäiretest, nagu anoreksia, buliimia, liigsöömishäire ja ortoreksia. Terminoloogia osa põhineb suuremalt jaolt ingliskeelse materjaliga tutvumise käigus välja toodud terminitest. Kuna eesti keeles saadaolevad materjalid kirjeldavad söömishäireid enamasti vaid väga pealiskaudselt, siis võikski käesolev sõnastik olla abiks põhjalikuma ingliskeelse materjaliga tutvumisel.

Sõnastikus on 258 kirjet, mis hõlmavad muu hulgas nii söömishäirete sümptomeid, tagajärgi, võimalikke põhjuseid kui ka ravivõimalusi. Autori meelest keerulisematele kirjetele on lisatud selgitused ja definitsioonid. Sõnastikule järgneb eesti-inglise register.

SUMMARY

UNIVERSITY OF TARTU
INSTITUTE OF GERMANIC, ROMANCE AND SLAVONIC LANGUAGES AND
LITERATURES

Ruth Kivastik

Inglise-eesti sõnastik söömishäiretega seonduvatest terminitest
English-Estonian Dictionary of the Terms Related to Eating Disorders

Master's Project
2009

Supervisor: Krista Kallis

Number of pages: 49

The aim of this Master's project was to compose an English-Estonian dictionary of the terms related to eating disorders and to try to harmonize the terminology used in Estonian. The dictionary is first and foremost meant to be of help in translating materials related to eating disorders from English into Estonian. The dictionary has been composed keeping in mind both the ordinary user and the professional in the field.

The Master's project consists of two parts, the theory plus the terminology. The theoretical part gives a brief overview of eating disorders, such as *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* and *binge eating disorder*, and also a more recent disorder known as *orthorexia*. The terminological part has been composed by writing down related terminology encountered in materials available in English. The equivalent Estonian terms have been checked and corrected, if necessary, with the help of specialists in the field of medicine.

The dictionary consists of 258 entries, including the symptoms, consequences, possible causes and treatments of the disorders, etc. More complicated terms are accompanied by additional explanations and definitions. An Estonian-English index has been added.

Keywords: eating disorders, anorexia, bulimia, binge eating disorder, orthorexia