

# Tolkningsstöd för frågor om matvanor

## ATT TÄNKA PÅ:

- Frågorna används som underlag för samtal om patientens levnadsvanor.
- Vid bedömning av riskbeteende utgå från resultat av bedömningsinstrumenten, patientens hälso- och sjukdomstillstånd och samtal med patienten.
- För vissa sjukdomstillstånd är de allmänna råden inte förenliga med de sjukdomsanpassade råden.
- Patienten ska erbjudas råd och stöd utifrån sin situation och sitt individuella behov. Råd och information om riskbeteende bör vara kopplat till patientens hälsotillstånd och sjukdom samt till de vinster patienten gör med att sluta med sin ohälsosamma levnadsvana.

MER INFORMATION hittar du på Vårdgivarwebben, VGR externt

## **Bedömning av riskbeteende – Ohälsosamma matvanor** utifrån beräkning med **Kostindex:**

|        |   |
|--------|---|
| 0-4 p  | Betydande ohälsosamma matvanor. Utrymme för mer omfattande förbättringar av matvanor.         |
| 5-8 p  | Mindre bra matvanor. Utrymme för förbättringar av matvanor.                                   |
| 9-12 p | Hälsosamma matvanor. Följer i stort sett officiella rekommendationer för hälsosamma matvanor. |

Frukostfrågan inkluderas inte i kostindex, men ger ett mått på måltidsordning och planeringsförmåga samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng och samtidig övervikt/fetma.

Väg in patientens hälso- och sjukdomstillstånd och patientsamtalet i den sammantagna bedömningen. Undernäring är en lika viktig aspekt av ohälsosamma matvanor som övervikt och fetma och ska identifieras och behandlas.

## Matvanor (Kostindex)

**Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!**

**Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare   | (3 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång per dag                   | (2 p) |
| <input type="checkbox"/> Några gånger i veckan             | (1 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mer sällan | (0 p) |

**Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare   | (3 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång per dag                   | (2 p) |
| <input type="checkbox"/> Några gånger i veckan             | (1 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mer sällan | (0 p) |

**Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Tre gånger i veckan eller oftare        | (3 p) |
| <input type="checkbox"/> Två gånger i veckan                     | (2 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan                        | (1 p) |
| <input type="checkbox"/> Några gånger i månaden eller mer sällan | (0 p) |

**Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?**

- |  |       |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Två gånger per dag eller oftare   | (0 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång per dag                   | (1 p) |
| <input type="checkbox"/> Några gånger i veckan             | (2 p) |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mer sällan | (3 p) |

**Hur ofta äter du frukost?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dagligen                          | - |
| <input type="checkbox"/> Nästan varje dag                  | - |
| <input type="checkbox"/> Några gånger i veckan             | - |
| <input type="checkbox"/> En gång i veckan eller mer sällan | - |