

Enkla råd för bra matvanor

En snabbguide om hur hälso- och sjukvårdens personal kan stödja patienter att få mer hälsosamma matvanor



Enkla råd om matvanor i sju steg

Exempel på vad rådgivaren kan säga och göra	
1. Fråga om matvanor	<p>Gör alltid en bedömning av om, när och hur frågor om matvanor ska ställas, så att det sker på bästa möjliga sätt.</p> <ul style="list-style-type: none">– Dina matvanor kan ha betydelse för din hälsa, hur du mår och för det problem du söker hjälp för. Skulle du vilja svara på några frågor om dina matvanor? <p>Låt patienten besvara enkla och övergripande frågor om sina matvanor.</p> <p>Använd t.ex. Socialstyrelsens kostindexfrågor för att få en första uppfattning om matvanorna. Frågorna kan även besvaras innan besöket. Se frågor på motstående sida.</p>
2. Bedöm om patienten har ohälsosamma matvanor	<p>Om du har använt kostindexfrågorna – räkna samman poängen.</p> <p>0–4 poäng: Resultatet pekar mot att patienten har betydande ohälsosamma matvanor</p> <p>9–12 poäng: Resultatet pekar mot att patienten i stort sett följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor</p>
3. Återkoppla din bedömning till patienten	<p>Om patienten har hälsosamma matvanor: Bekräfta de hälsosamma matvanorna.</p> <p>Om patienten har i stort sett hälsosamma matvanor: Bekräfta det som är positivt i resultatet</p> <p>Om patienten bedöms ha betydande ohälsosamma matvanor som hon eller han behöver stöd för att förändra: Återkoppla resultatet och fråga om personen vill ha mer information.</p>
4. Fråga om patienten vill ha ytterligare information	<p>Informera om risker med ohälsosamma matvanor och koppla till patientens hälsa.</p> <ul style="list-style-type: none">– För din hälsa skulle det vara bra att äta mer hälsosamt.– För att minska risken för framtida sjukdom, skulle det vara bra för dig att ändra några av dina matvanor.– Med tanke på det problem som du söker för skulle det vara bra om du kunde ändra några av dina matvanor.
5. Undersök motivation	<ul style="list-style-type: none">– Hur tänker du om det?– Är du intresserad av att ändra dina matvanor?
6. Hjälp till	<p>Om "ja".</p> <ul style="list-style-type: none">– Det finns bra stöd att få för att ändra matvanor. Vill du höra mer?– Du kan få bra stöd av personal inom hälso- och sjukvården som är utbildade för att hjälpa patienter att ändra ohälsosamma matvanor. Remittera eller informera om vart personen kan vända sig.– Det finns bra information och om att ändra sina matvanor på 1177 vårdguiden, www.1177.se och på Livsmedelsverkets webbplats. <p>Om "nej".</p> <ul style="list-style-type: none">– Det behöver inte vara så svårt att göra några förändringar som är viktiga för din hälsa. Vill du fundera på det? Vill du höra mer? <p>Se förslag på enkla råd på motstående sida.</p>
7. Följ upp samtalet	<ul style="list-style-type: none">– Jag noterar i din journal att vi har talat om dina matvanor. Så följer vi upp det vid nästa besök. <p>Vid nästa besök:</p> <ul style="list-style-type: none">– Hur har det gått?– Hur tänker du nu om dina matvanor?

Kostindexfrågor

1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)



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

- Två gånger varje dag eller mer (3p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)



3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

- Tre gånger i veckan eller mer (3p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mindre (0p)



4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

- Två gånger varje dag eller oftare (0p)
- En gång varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mindre (3p)



5. Hur ofta äter du frukost?

- Varje morgon
- Nästan varje morgon
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



Exempel på enkla råd

För att äta hälsosamt är det bra att:

- äta mycket frukt och grönt – gärna 500 gram per dag. Det motsvarar tre frukter och två rejäla portioner grönsaker
- äta fisk ofta – gärna 2–3 gånger i veckan
- begränsa mängden livsmedel med tillsatt socker, som t.ex. läsk, godis och kakor
- välja fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- begränsa mängden salt i maten. Se även upp med färdiga produkter som kan innehålla mycket salt.

Vad kännetecknar enkla råd om hälsosamma matvanor?

- Det tar ungefär fem minuter att ge enkla råd om matvanor.
- Rådet bör knytas till patientens eventuella problem med hälsan.
- Fråga om patienten är intresserad av stöd, skriv remiss eller hänvisa till verksamhet som ger stöd för att förändra matvanor.
- Råden kan kompletteras med skriftlig information.

Kontakter och information

- Socialstyrelsen, www.socialstyrelsen.se
- Webbutbildningen Samtal och råd för bra matvanor på www.socialstyrelsen.se
- Livsmedelsverket, www.livsmedelsverket.se
- Nätverket Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård, www.hfsnatverket.se
- www.vardguiden1177.se

Enkla råd för bra matvanor

(artikelnr 2014-6-24) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se
Fax: 035-19 75 29

Publikationen kan även laddas ner från
www.socialstyrelsen.se