

Mat och näring Del 2

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

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

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

Läs mer om hälsosamma matvanor på sidan 9 i broschyren "Hälsosamma levnadsvanor"

Fysisk aktivitet

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion t.ex. promenader, cykling, trädgårdsarbete?

Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-150 minuter (1,5-2,5 timmar)
- 150-300 minuter (2,5-5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, t.ex. löpning, motionsgymnastik, bollsport?

- 0 minuter/ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30-60 minuter (0,5-1 timme)
- 60-90 minuter (1-1,5 timmar)
- 90-120 minuter (1,5-2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13-15 timmar
- 10-12 timmar
- 7-9 timmar
- 4-6 timmar
- 1-3 timmar
- Aldrig

Läs mer om hur fysisk aktivitet kan hjälpa dig under behandling på sidorna 7-8 i broschyren "Hälsosamma levnadsvanor"

Testa dina levnadsvanor

För dig som har eller har haft cancer

Tobak

Rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker men inte dagligen
- Jag röker dagligen
- 1 – 9 cigaretter per dag
- 10 – 19 cigaretter per dag
- 20 eller fler cigaretter per dag

Snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 månader sedan
- Jag snusar men inte dagligen
- Jag snusar dagligen
- 1 – 3 dosor per vecka
- 4 – 6 dosor per vecka
- 7 eller fler dosor per vecka

Läs mer om hur tobak påverkar dig under behandling på sidorna 3-4 i broschyren "Hälsosamma levnadsvanor"

Alkohol

Hur ofta dricker du alkohol?

- Aldrig (fyll ej i följande frågor)
- 1 gång i mån eller mer sällan
- 2-4 ggr i mån
- 2-3 ggr i veckan
- 4 ggr per vecka eller mer

Hur många standardglas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol?

- 1-2 standardglas
- 3-4 standardglas
- 5-6 standardglas
- 7-9 standardglas
- 10 eller fler standardglas

Hur ofta dricker du 6 standardglas eller mer vid samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än en gång i månaden
- Varje månad
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan varje dag

Läs mer om hur alkohol påverkar dig under behandling på sidan 5 i broschyren "Hälsosamma levnadsvanor"

Ett standardglas är =



Mat och näring Del 1

Risk för undernäring

Har du gått ned i vikt?

- Ja
- Nej
- Vet ej

Har du minskad aptit?

- Ja
- Nej

Är ditt BMI under det rekommenderade spannet?

- Ja
- Nej

Om du har svarat ja på någon av dessa frågor kan du behöva individanpassade kostråd. Prata med din vårdgivare om remiss till dietist. Du kan också läsa mer om hur du kan få i dig mer energi och näring i Cancerfondens broschyr "Mat vid cancer"

Rek BMI:

< 70år: 20-25

> 70år: 22-27

Kolla ditt BMI

Längd (m)	Vikt (kg)																									
	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
1,50	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
1,52	17	18	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
1,54	17	18	19	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
1,56	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37
1,58	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36
1,60	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35
1,62	15	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34
1,64	15	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33
1,66	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33
1,68	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31
1,70	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31
1,72	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30
1,74	13	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30
1,76	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29
1,78	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28
1,80	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
1,82	12	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27
1,84	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27
1,86	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26
1,88	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25
1,90	11	12	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25
1,92	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24
1,94	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24
1,96	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23