

## Nytt digitalt behandlingsprogram kring matvanor

Nätverksträff RHS 241120

Julia Backlund och Ena Thomasson, leg dietister  
Enheten för kunskapsstyrning och  
Dietistverksamheten Primvården  
Region Skåne



1

## Varför skapas programmet?

- Många 40- och 50-åringar identifieras med ohälsosamma matvanor samt riskfaktorer som skulle kunna förbättras med hälsosamma matvanor
- Nationella riktlinjer rekommenderar kvalificerat rådgivande samtal
- Begränsade resurser inom primärvården



2

## Vad är syftet med programmet?

- Öka tillgängligheten
- Stärka utbudet efter hälsosamtal
- Strukturerat stöd med uppföljning
- Fokus på blodfetter, blodtryck och blodsocker
- Skräddarsytt och individanpassat



3

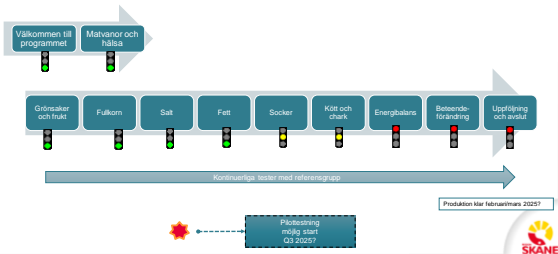
## Hur ska programmet användas?

- Samtalsledare identifierar personer med behov av stöd kring matvanor
- Remiss till dietist för kvalificerat rådgivande samtal
- Dietist genomför bedömningsamtal och skräddarsyr upplägget
- Dietist ansvarar för behandling och uppföljning
- Återkoppling till samtalsledare och ev ny provtagning



4

## Hur är programmet uppbyggt?



5

## Hur är programmet uppbyggt?

6

### Hur mycket är 9C

Här är några exempel

- två skivor nykålshål
- en portion havregryn
- två skivor knäckebröd
- en portion fullkornig knäckebröd och en

Så här kan tre po tre portioner.



### Exempel på mat med Fullkorn

Se mängd fullkorn per portion under bilderna.

Observera att mätningarna är ungefärliga och varierar beroende på...



Välj det alternat pasta, flingor oc Klicka i rätt alter

5. Havregryn: 1 00 g Fullkorn: 25 g  
6. Fullkornsbrot: 25 g Fullkorn: 10 g

## Byt till fullkorn

Det står att 9C-bygget Fullkorn är ett bra första steg för att öka sin konsumtion av fullkorn. Med denna förändring kan mängden av fullkorn öka avsevärt, utan att du behöver göra så stora ändringar till dina vanliga vanor. De förändringar att göra kan vara:

- Väg på... fullkornspasta
- Väg på... fullkornsbrot
- Väg på... havregryn
- Byt till... fullkornsmalt
- Gör pasta... fullkornspasta
- Mängdregler och mätregler... guldregeln, mätregler
- Värst... fullkornsmalt



SKÅNE

7

## Saltguide

### Saltguide

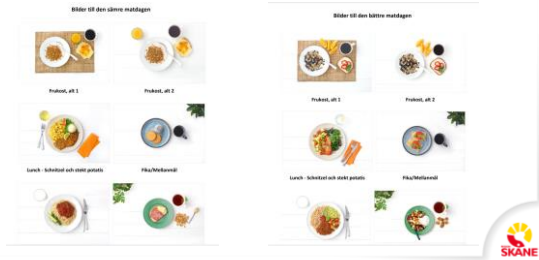
Den rekommenderade dagliga mängden salt är 5 g per dag. För att inte överskrida denna rekommendation ska produkterna ättas enligt...

| Produkt | Mängd    | Saltinnehåll |
|---------|----------|--------------|
| Skinka  | 100 g    | 0,7 g        |
| Skinka  | 200 g    | 1,4 g        |
| Skinka  | 300 g    | 2,1 g        |
| Skinka  | 400 g    | 2,8 g        |
| Skinka  | 500 g    | 3,5 g        |
| Skinka  | 600 g    | 4,2 g        |
| Skinka  | 700 g    | 4,9 g        |
| Skinka  | 800 g    | 5,6 g        |
| Skinka  | 900 g    | 6,3 g        |
| Skinka  | 1 000 g  | 7,0 g        |
| Skinka  | 1 100 g  | 7,7 g        |
| Skinka  | 1 200 g  | 8,4 g        |
| Skinka  | 1 300 g  | 9,1 g        |
| Skinka  | 1 400 g  | 9,8 g        |
| Skinka  | 1 500 g  | 10,5 g       |
| Skinka  | 1 600 g  | 11,2 g       |
| Skinka  | 1 700 g  | 11,9 g       |
| Skinka  | 1 800 g  | 12,6 g       |
| Skinka  | 1 900 g  | 13,3 g       |
| Skinka  | 2 000 g  | 14,0 g       |
| Skinka  | 2 100 g  | 14,7 g       |
| Skinka  | 2 200 g  | 15,4 g       |
| Skinka  | 2 300 g  | 16,1 g       |
| Skinka  | 2 400 g  | 16,8 g       |
| Skinka  | 2 500 g  | 17,5 g       |
| Skinka  | 2 600 g  | 18,2 g       |
| Skinka  | 2 700 g  | 18,9 g       |
| Skinka  | 2 800 g  | 19,6 g       |
| Skinka  | 2 900 g  | 20,3 g       |
| Skinka  | 3 000 g  | 21,0 g       |
| Skinka  | 3 100 g  | 21,7 g       |
| Skinka  | 3 200 g  | 22,4 g       |
| Skinka  | 3 300 g  | 23,1 g       |
| Skinka  | 3 400 g  | 23,8 g       |
| Skinka  | 3 500 g  | 24,5 g       |
| Skinka  | 3 600 g  | 25,2 g       |
| Skinka  | 3 700 g  | 25,9 g       |
| Skinka  | 3 800 g  | 26,6 g       |
| Skinka  | 3 900 g  | 27,3 g       |
| Skinka  | 4 000 g  | 28,0 g       |
| Skinka  | 4 100 g  | 28,7 g       |
| Skinka  | 4 200 g  | 29,4 g       |
| Skinka  | 4 300 g  | 30,1 g       |
| Skinka  | 4 400 g  | 30,8 g       |
| Skinka  | 4 500 g  | 31,5 g       |
| Skinka  | 4 600 g  | 32,2 g       |
| Skinka  | 4 700 g  | 32,9 g       |
| Skinka  | 4 800 g  | 33,6 g       |
| Skinka  | 4 900 g  | 34,3 g       |
| Skinka  | 5 000 g  | 35,0 g       |
| Skinka  | 5 100 g  | 35,7 g       |
| Skinka  | 5 200 g  | 36,4 g       |
| Skinka  | 5 300 g  | 37,1 g       |
| Skinka  | 5 400 g  | 37,8 g       |
| Skinka  | 5 500 g  | 38,5 g       |
| Skinka  | 5 600 g  | 39,2 g       |
| Skinka  | 5 700 g  | 39,9 g       |
| Skinka  | 5 800 g  | 40,6 g       |
| Skinka  | 5 900 g  | 41,3 g       |
| Skinka  | 6 000 g  | 42,0 g       |
| Skinka  | 6 100 g  | 42,7 g       |
| Skinka  | 6 200 g  | 43,4 g       |
| Skinka  | 6 300 g  | 44,1 g       |
| Skinka  | 6 400 g  | 44,8 g       |
| Skinka  | 6 500 g  | 45,5 g       |
| Skinka  | 6 600 g  | 46,2 g       |
| Skinka  | 6 700 g  | 46,9 g       |
| Skinka  | 6 800 g  | 47,6 g       |
| Skinka  | 6 900 g  | 48,3 g       |
| Skinka  | 7 000 g  | 49,0 g       |
| Skinka  | 7 100 g  | 49,7 g       |
| Skinka  | 7 200 g  | 50,4 g       |
| Skinka  | 7 300 g  | 51,1 g       |
| Skinka  | 7 400 g  | 51,8 g       |
| Skinka  | 7 500 g  | 52,5 g       |
| Skinka  | 7 600 g  | 53,2 g       |
| Skinka  | 7 700 g  | 53,9 g       |
| Skinka  | 7 800 g  | 54,6 g       |
| Skinka  | 7 900 g  | 55,3 g       |
| Skinka  | 8 000 g  | 56,0 g       |
| Skinka  | 8 100 g  | 56,7 g       |
| Skinka  | 8 200 g  | 57,4 g       |
| Skinka  | 8 300 g  | 58,1 g       |
| Skinka  | 8 400 g  | 58,8 g       |
| Skinka  | 8 500 g  | 59,5 g       |
| Skinka  | 8 600 g  | 60,2 g       |
| Skinka  | 8 700 g  | 60,9 g       |
| Skinka  | 8 800 g  | 61,6 g       |
| Skinka  | 8 900 g  | 62,3 g       |
| Skinka  | 9 000 g  | 63,0 g       |
| Skinka  | 9 100 g  | 63,7 g       |
| Skinka  | 9 200 g  | 64,4 g       |
| Skinka  | 9 300 g  | 65,1 g       |
| Skinka  | 9 400 g  | 65,8 g       |
| Skinka  | 9 500 g  | 66,5 g       |
| Skinka  | 9 600 g  | 67,2 g       |
| Skinka  | 9 700 g  | 67,9 g       |
| Skinka  | 9 800 g  | 68,6 g       |
| Skinka  | 9 900 g  | 69,3 g       |
| Skinka  | 10 000 g | 70,0 g       |

SKÅNE

8

Nytt bildmaterial



9

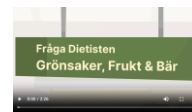


Recept

10



11



4.1 INTRODUKTION  
Film om fullkorn

Här kommer en kort film om fullkorn. Du kan passa i filmen eller gå tillbaka och titta igen på berörda avsnitt. Användbara tips om det är något specifikt du vill komma ihåg och ta med dig från filmen.



12



13

Frågor?



14