

# Vårdprogram levnadsvanor

## Matvanor

Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Intaget av energi, näringsämnen eller livsmedel kan därmed vara både för stort eller för litet i förhållande till det individuella behovet. Vid ohälsosamma matvanor rekommenderas i första hand ett **kvalificerat rådgivande samtal**.

### Identifiering av ohälsosamma matvanor

Kostindex kan användas för att identifiera ohälsosamma matvanor. För en mer ingående bedömning av matvanor kan även en kostanamnes genomföras.

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

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

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

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

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

Tre gånger i veckan eller oftare	3 p
Två gånger i veckan	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

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

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

#### Hur ofta äter du frukost?

Dagligen	
Nästan varje dag	
Några gånger i veckan	
En gång i veckan eller mer sällan	

#### Resultat:

0-4 p = betydande ohälsosamma matvanor

9-12 p = följer i stort rekommendationerna

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

### Livsmedelsverkets kostråd

Kostråden är avsedda för den allmänna befolkningen och för användning i preventivt syfte. Kostråden är inte specifikt avsedda för behandling av sjukdomar eller för behandling av övervikt och fetma. Se [Livsmedelsverket.se](http://Livsmedelsverket.se) för mer information.

## Hitta ditt sätt

Att äta **grönare, lagom mycket** och **röra på dig**



**MER**  
grönsaker,  
frukt och bär  
fisk och skaldjur  
nötter och frön  
rörelse i vardagen



**BYT TILL**  
vitt mjöl  
smörbaserade  
matfetter  
feta mejeri-  
produkter



**MINDRE**  
rött kött och chark  
salt  
socker  
alkohol

Livsmedelsverket

Nyckelhålet visar på bra livsmedelsval i butiken



OBS! Ohälsosamma matvanor kan även föranleda risk för undernäring. Vänligen se fullständigt vårdprogram för riskbedömning av undernäring.

Kunskapscentrum levnadsvanor och sjukdomsprevention - [skane.se/kclevnadsvanor](http://skane.se/kclevnadsvanor)  
Giltigt till 2022-09-30

Använd gärna

## Åtgärd

Kartlägg patientens matvanor och erbjud enkla råd. Kom ihåg att bekräfta och uppmuntra goda vanor. Vid ohälsosamma matvanor rekommenderas att patienten erbjuds fortsatt samtalsstöd med kvalificerat rådgivande samtal.



## Enkla råd KVÅ-kod DV141

Rekommenderas utgöra en del av bedömningsamtalet och bör kunna ges på alla nivåer av hälso- och sjukvården. Kan utgöra grund för fortsatt behandling med mer omfattande åtgärder. Information bör ges utifrån Livsmedelsverkets kostråd och gärna i kombination med skriftlig information, t.ex. Goda levnadsvanor gör skillnad, vykortet Hitta ditt sätt och/eller webbaserad information på 1177. Det är även viktigt att uppmuntra de som har hälsosamma matvanor att bibehålla dessa.

### Samtal om matvanor

- Är det okej att vi pratar en stund om dina matvanor?
- Hur ser dina matvanor ut?
- Vad upplever du är bra och mindre bra med dina matvanor?
- Vad vet du om hur dina matvanor påverkar hälsan?
- Om du skulle ändra på något i dina matvanor, för att förbättra hälsan, vad skulle det i så fall vara?

Dela gärna ut



## Rådgivande samtal KVÅ-kod DV142

Mer dialogbaserat än enkla råd. Kan inkludera motiverande strategier och kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Råden individanpassas utifrån diagnos, ålder, hälsa, risknivåer och förutsättningar. Kan kompletteras med uppföljning vid ett eller flera tillfällen. Sker lämpligast vid ett besök där även övrig behandling av tillståndet diskuteras.

- Utforska patientens egna kunskaper och funderingar. Erbjud därefter individanpassad information i dialog.
  - Informera om tallriksmodellen och nyckelhålmärkningen. De utgör enkla, pedagogiska verktyg som patienten kan ta hjälp av.
- Rådgivande samtal kräver:
- kunskap kring bedömning och samtal om matvanor kopplat till den medicinska diagnosen samt kompetens i pedagogiska metoder.
  - kompetens i personcentrerad samtalsmetodik samt kunskap om motiverande strategier och förändringsprocessen.

## Kvalificerat rådgivande samtal KVÅ-kod DV143



Bör ske vid ett särskilt avsatt besök för samtal om matvanor. Samtalet är mer omfattande i tid och innehåll än övriga nivåer. Ges antingen individuellt eller i grupp. Vid gruppbehandling kan olika yrkesgrupper arbeta tillsammans för att åstadkomma förändring. Åtgärden ska kompletteras med uppföljning.

Se rådgivande samtal, med fördjupat fokus på:

- Kostråden anpassas till individens diagnos, kunskapsnivå, förutsättningar och önskemål.
- Fördjupad kompetens inom näringslära, livsmedelskunskap samt om mat och måltider i sitt sociala, kulturella och emotionella sammanhang.
- Kunskap om aktuell evidens inom nutritionsområdet
- Kan kompletteras med verktyg, t.ex. matdagbok, samt eventuell näringsberäkning, för att ge en mer omfattande kartläggning av patientens matvanor.

Kvalificerat rådgivande samtal kräver:

- Bred, fördjupad ämneskunskap (t.ex. dietist) och strukturerad, teoribaserad samtalsutbildning.

## Ytterligare stöd och information

Region Skånes vårdprogram levnadsvanor: [vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/](http://vardgivare.skane.se/vardriktlinjer/levnadsvanor/)

Livsmedelsverkets webbutbildning: [livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/webbutbildningar-om-kost-livsstil-och-samtalet/](http://livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/samtal-om-mat-i-halso--och-sjukvarden/webbutbildningar-om-kost-livsstil-och-samtalet/)

Livsmedelsverket – Matvanekollen: [livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida](http://livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida)

Nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård – Matwebben: [hfsnatverket.se/sv/matwebben/](http://hfsnatverket.se/sv/matwebben/)

1177 – Äta för att må bra: [1177.se/Skane/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/](http://1177.se/Skane/liv--halsa/ata-for-att-ma-bra/)