

Vårdprogram Levnadsvanor

Ohälsosamma matvanor

Samtal om levnadsvanor bör ske i patientmöte där det är lämpligt, utifrån relevans och patientens medicinska tillstånd, att ta upp frågor om levnadsvanor. Denna lathund ger dig ett verktyg för att göra det på ett respektfullt sätt. Om patienten önskar stöd med att förändra sin levnadsvana finns på baksidan en kort beskrivning av den metod som Socialstyrelsen rekommenderar.

Utforska och ge generella råd

- Utforska vad patienten vet – vad känner han/hon till om kost kopplat till hälsan/ det medicinska tillståndet.
- Erbjud information – kort, anpassad efter patientens förkunskaper. Utgå från Livsmedelsverkets kostråd.
- Utforska hur patienten ser på informationen som han/hon fått.
- Utforska patientens motivation till förändring utifrån hur viktigt han/hon tycker det är samt hur beredd han/hon är att göra en förändring.
- Fråga om patienten vill ha stöd för att förändra sina matvanor.

Kan kombineras med skriftlig information som exempel Nätverket Hälsofrämjande sjukvårds (HFS) broschyr "Testa dina levnadsvanor" och/eller webbaserad information på www.1177.se.

Det är också viktigt att bekräfta patienten för goda val när det gäller maten och uppmuntra till fortsättning.

Rekommendation

Hälsosamma matvanor är när energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och måltidsmönster svarar till individens behov. Den allmänna rekommendationen för att motverka kostrelaterade sjukdomar är livsmedelsverkets kostråd

Livsmedelsverkets kostråd!

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen.
Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.
- Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotsaker (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/saft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
Dagligen	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	

Kostindex

9–12 p = följer i stort rekommendationerna (ca 10% av befolkningen)
0–4 p = betydande ohälsosamma matvanor (ca 20% av befolkningen)
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. Kostindexet måste oftast kompletteras för att få en tydlig bild av patientens matvanor.

Erbjud patienten stöd genom remittera eller hänvisa till vårdpersonal som har kompetens att hålla ett kvalificerat rådgivande samtal om mat. Metoden beskrivs i korthet på baksidan.

Kvalificerat rådgivande samtal

- Endast individuella samtal räknas som kvalificerat rådgivande samtal. Rådgivning på denna nivå kan inte ske i samband med ett besök med annat syfte.
- Det kvalificerade rådgivande samtalet om ohälsosamma matvanor inkluderar en strukturerad kostrådgivning med flera uppföljningar. Rådgivningen ska vara individanpassad vilket kräver en bred kunskapsbas om kost och nutrition.
- Skapa en åtgärdsplan plan utifrån individens önskemål och unika behov för förändring av patientens matvanor. Bygger ofta på stegvisa förändringar och hemuppgifter för patienten mellan kontakterna med behandlaren, olika självregistreringar kan ingå.
- Kvalificerat rådgivande samtal innebär vanligtvis fortsatt stöd efter att patienten genomfört förändringen. Såsom stöd till problemlösning vid svårigheter samt återfallsprevention för att skapa förutsättningar för varaktig förändring av matvanorna.
- I arbetet finns inslag av att arbeta både med tankar, känslor och beteenden kopplat till mat och matvanor.

Uppföljning

Uppföljning ingår naturligt i strukturerade arbetsmetoder för att förändra ohälsosamma levnadsvanor. För förändring av matvanor krävs i många fall regelbunden uppföljning. Uppföljningen kan innefatta flera besök, telefonuppföljning, eller annan typ av uppföljning.

Utvärdering/Resultat

Utvärderingen av åtgärden innefattar uppföljning av den individuella åtgärdsplanen gällande patientens matvanor. För att utvärdera detta kan indikatorfrågor, kostanamnes samt eventuellt kliniska mått användas. Matvanornas komplexitet försvårar dock uppföljning, i dag finns ingen praktisk evidensbaserad metod för uppföljning av förändrade matvanor. Dock kan man utvärdera om eventuella förändringar av matvanorna påverkat patientens underliggande hälsoproblem.