



AKADEMISKA
SJUKHUSET

Systematiskt arbete för att förbättra matvanor hos personer med depression

Susanne Fredén, Karin Kauppi, Lolita Mörk
leg dietister

Psykiatridivisionen/HFS
Akademiska sjukhuset, Uppsala
2015





AKADEMISKA
SJUKHUSET



Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011 Tobak, alkohol, fysisk aktivitet, **matvanor**



Det går att förebygga ohälsa!

WHO bedömer att

- 80 % av hjärt-/kärlsjukdomar
- 90 % av diabetes typ 2
- 30 % av all cancer

kan förebyggas med rökstopp, ett minskat riskbruk av alkohol, tillräcklig fysisk aktivitet och bra matvanor



Prioriterade grupper



Högt blodtryck

Höga blodfetter

Typ 2 diabetes

Genomgången
hjärtinfarkt

Övervikt

Depression och ångest

Schizofreni

Gravida



Metoder för att påverka levnadsvanor

I mötet med enskilda patienter, omfattar all hälso- och sjukvård

- Enkla råd
- Rådgivande samtal
- Kvalificerat rådgivande samtal



Sjukdomsbördan i Sverige

1. Ohälsosamma matvanor

2. Hypertoni
3. Högt body-mass index
4. Rökning
5. Fysisk inaktivitet
6. Högt fasteblodsocker
7. Högt total kolesterol
8. Alkohol
9. Arbetsskador
10. Narkotika



Matvanefrågor

1 Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotsaker?

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

2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär?

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

3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt?

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

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

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

5. Hur ofta äter du frukost?





Lolita Mörk, Leg Dietist

Affektiva Mottagningar på Akademiska sjukhuset
och Bålsta Psykiatrimottagning

Affektiva Behandlingsenheten: 2 träffar i grupp
individuella besök för patienter med uppmätt kostindex under 4 poäng



Kvinna, 59 år, insjuknade vid 18-års ålder,
bipolär sjukdom, ADHD, sömnstörning,
ångest, amningspsykos, högt blodtryck,
övervikt

167 cm, 106,6 kg, BMI 38.2 kg/m²

Affektiva Behandlingsenheten i april 2014
screenas och får kostindex 0

Får 7 individuella besök under 10 månader



Oregelbundna
mattider och måltider

Avvikande dygnsrytm

Stillasittande



Minskad aptit mitt på
dagen av Elvanse

Ökad aptit på kvällen

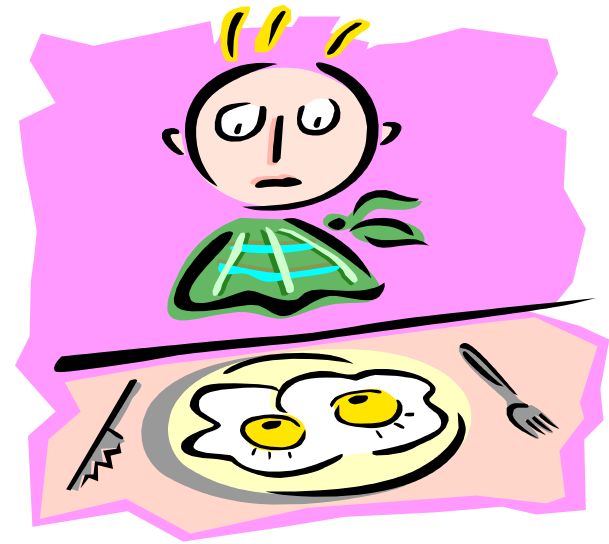
Ensidigt livsmedelsval:
kakor eller ostbågar



Bristande kunskap om
mat och näring

Olika råd om mat från
kvällstidningar, TV,
kamrater

Olika idéer och
föreställningar om mat
tex att fryst mat är dålig
mat



Praktiska svårigheter

- bristande kök och köksutrustning
- saknar frys, mikro
- svårigheter att gå och handla
- svårigheter att diska

Ekonomiska svårigheter

- ensamhushåll
- sjukersättning/aktivitetsstöd/soc



Små förändring vid varje träff (tålamod)

Lunch och middag: färdiga frysta rätter
eller enkla maträtter

Grönsaker med vinägrett-dressing

Byte av snacks till frukt, nötter, knäcke

Byte till nyckelhålsmärkt bröd

Sötsaker ca 2 gånger/vecka

Motion: simning, promenader, stavgång



Nytt kostindex på 7 poäng

Viktminskning på 7,3 kg

Gladare och piggare patient





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

- ☐ En gång i veckan eller mer sällan 0 p
- ☐ En gång per dag 2 p





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

- ☐ En gång i veckan eller mer sällan 0 p
- ☐ En gång per dag 2 p





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

- ☐ Några gånger i månaden eller mer sällan 0 p
- ☐ En gång i veckan 1 p

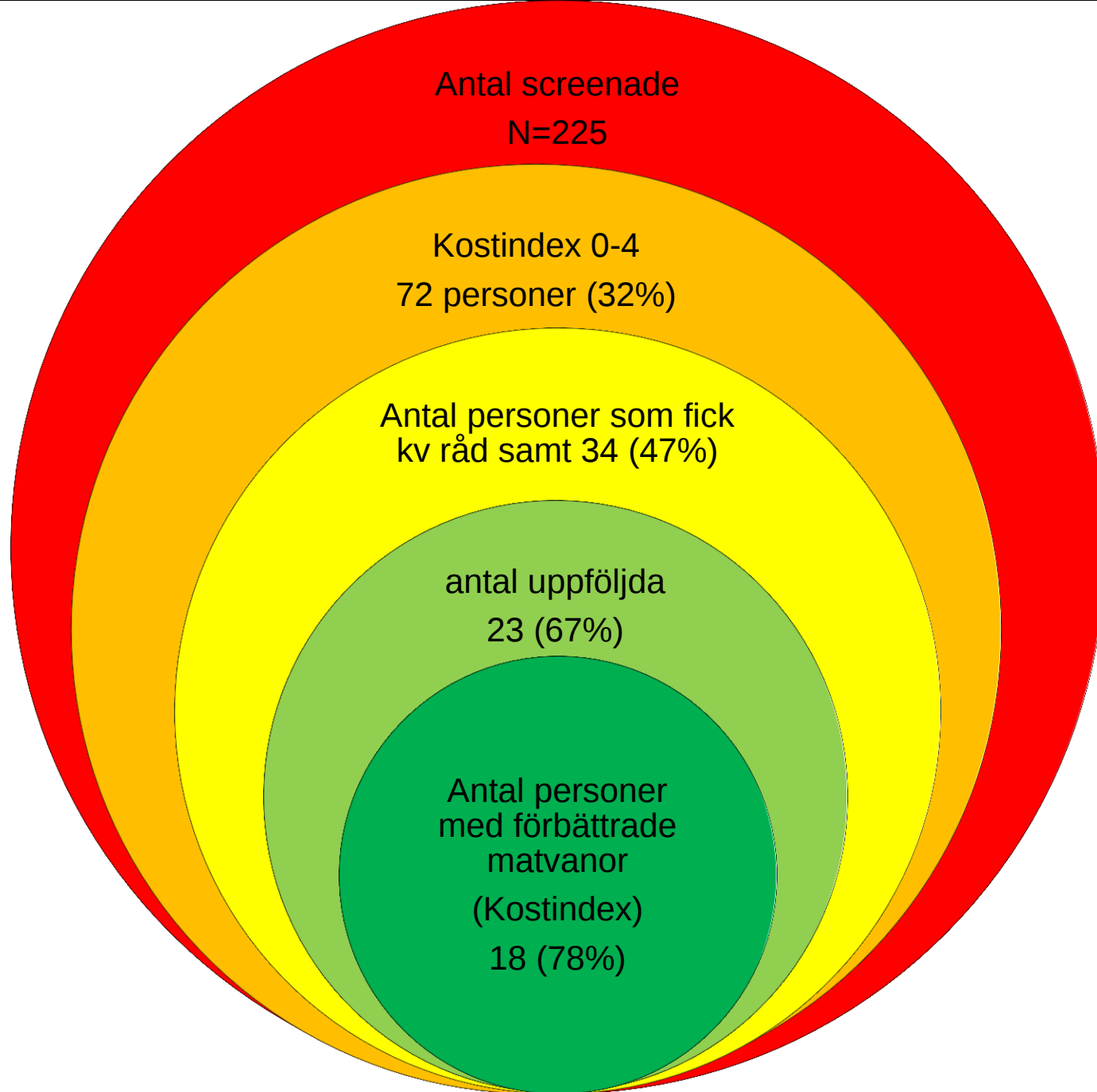




4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- ☐ Två gånger per dag eller oftare 0 p
- ☐ Några gånger i veckan 2 p





Det går att förbättra matvanor !

- systematiskt arbetssätt
- råd anpassade efter personens förutsättningar och förmåga
- samarbete med andra professioner
- kunskap
- hopp
- tålamod





225 patienter fick frågor om matvanor

72 patienter (32 %) hade mycket ohälsosamma matvanor (0-4 p)

34 patienter (%) fick kvalificerat rådgivande samtal hos dietist 1-5 besök

23 (%) av dessa var det möjligt att följa upp

Av dessa hade 18 () förbättrat sina matvanor

Drygt 25 % hade andra matrelaterade problem som föranledde dietistkontakt. Även många av dessa höjde sitt kostindex

