



HFS

Hälsosamma Matvanor



Material anpassat för
personer med nedsatt
kognitiv förmåga
(och alla andra)



Karin Kaupp

Leg dietist/Processledare
Hälsofrämjande sjukvård
Akademiska sjukhuset



Syfte

Temagrupp matvanor

Verka för ökad kunskap samt spridning av goda exempel för att främja goda matvanor hos patienter, medarbetare och för befolkning.



Bakgrund

- Temagrupp matvanor- mål 2015:
Stödja implementeringen fokus matvanor
- Ohälsosamma matvanor: levnadsvanan som bidrar mest till sjukdomsördan
- Rekommendation Kvalificerat rådgivande samtal
- Behov av patientmaterial

Syfte

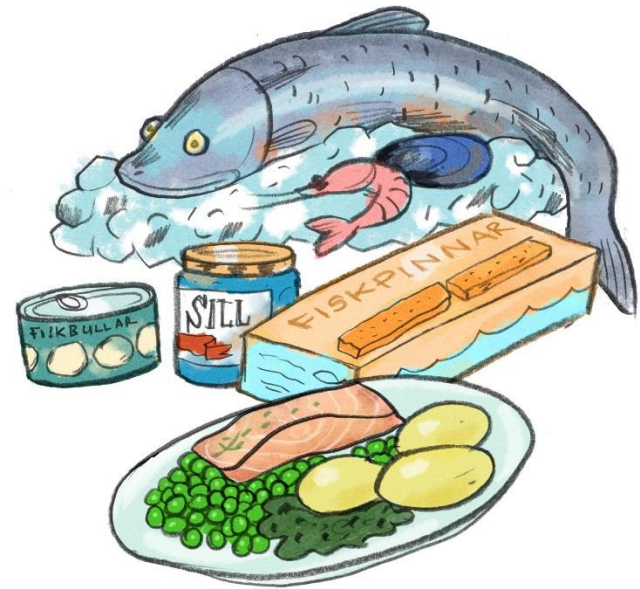


Att utveckla ett patientmaterial som kan användas vid kvalificerade rådgivande samtal.

Materialet ska kunna användas för olika patientkategorier, men vara speciellt anpassat till personer med nedsatt kognitiv förmåga, då dessa utgör en speciellt utsatt grupp.

Målsättning

- Mer jämlik vård
- Budskap anpassat till grupper med störst behov
- Pedagogiskt och lättillgängligt





Kvalificerat rådgivande samtal

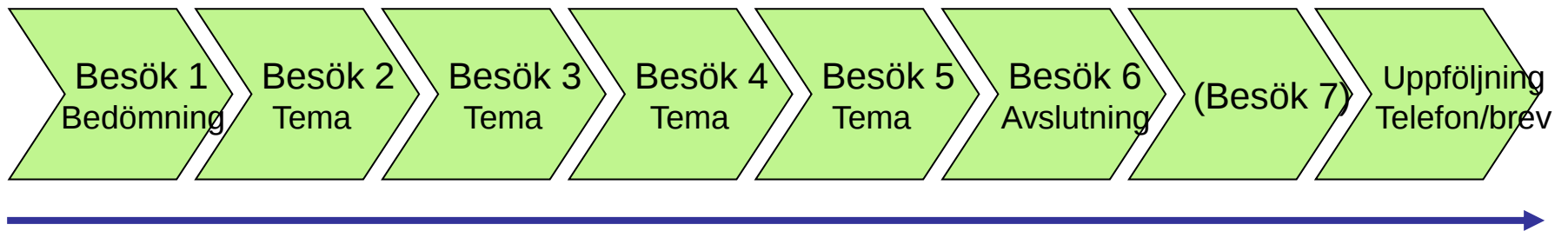
- Utgår från ett hälsofrämjande förhållningssätt
- Är strukturerat/teoribaserat
- Innehåller motiverande strategier
- Kunskap om mat och matvanor
- Utgår från patientens situation och förutsättningar
- Bygger på upprepade kontakter
- Kan innehålla praktiska verktyg
- Ingår som en del av kost- och nutritionsbehandling



Kvalificerat rådgivande samtal



Förslag på modell:



Start 3-4 v 6-8 v. 10- 12v. 4 mån 6 mån (9 mån) 12 mån

NORDISKA NÄRINGSREKOMMENDATIONER 2012

- FOKUS PÅ HELHET, SUMMERING AV ÖNSKADE FÖRÄNDRINGAR



ÖKA

Grönsaker
Baljväxter

Frukt och bär

Fisk och skaldjur

Nötter och frön

BYT UT

Spannmåls-
produkter av
vitt/sikat mjöl



Spannmåls-
produkter av
fullkorn

Smör, smör-
baserade
matfetter



Vegetabiliska
oljor, oljebase-
rade matfetter

Feta mejeri-
produkter



Magra mejeri-
produkter

BEGRÄNSA

Charkprodukter
Rött kött

Drycker och
livsmedel med
tillsatt socker

Salt
Alkohol

Målgrupp

Patienter med behov av förbättrade matvanor inom

- Primärvård
- Psykiatri
- Rehabilitering
- Specialistvård



Arbetsgrupp Landstinget i Uppsala län

Louise Hjortenfalk	Folkhälsovetare, Hälsa och habilitering/Primärvården
Karin Kauppi	Processledare/dietist, Akademiska sjukhuset och
Ingrid Blankenau	Dietist, Hälsa och Habilitering
Jenny Edin	Arbetsterapeut/kognitionsvetare, Hälsa och habilitering
Inger Stevén	Dietist, Primärvården
Ingrid Flygare	Illustratör

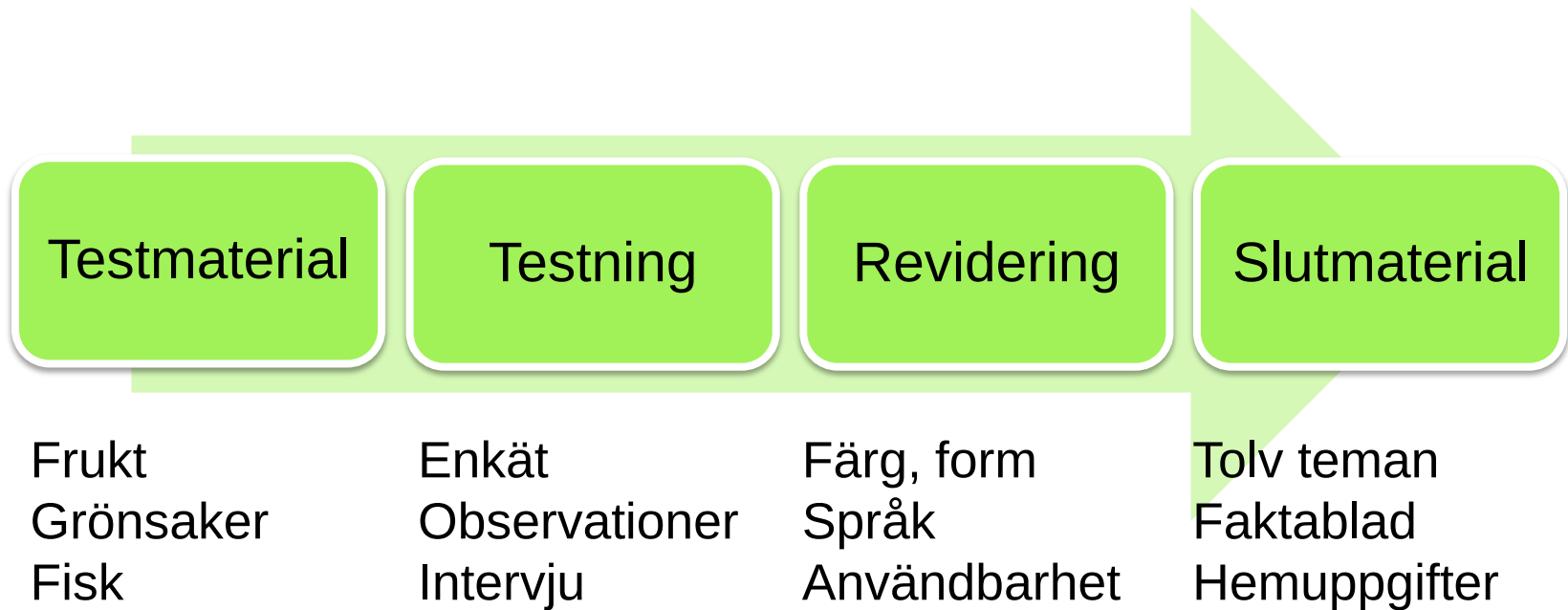
Referensgrupp:

Temagrupp matvanor i Uppsala

Temagrupp matvanor HFS



Arbetsprocess



Materialet

Tolv teman

Agenda

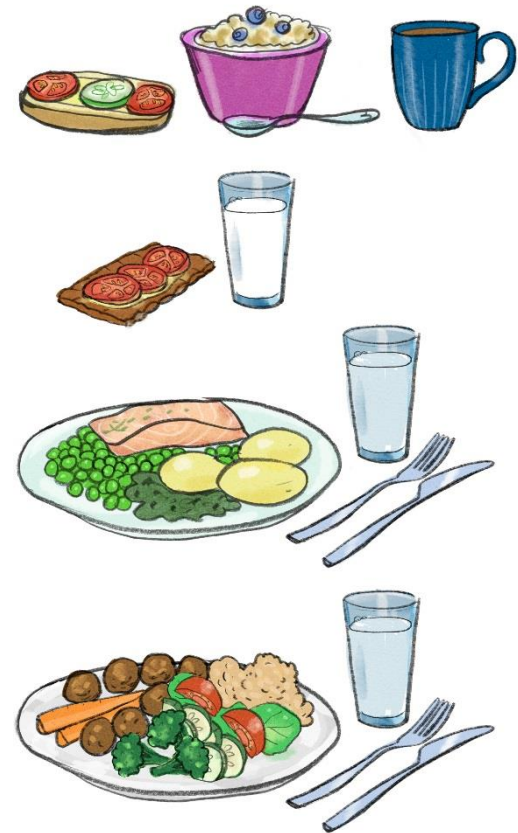
Faktablad

Hemuppgifter

Vidmakthållande

Kompletteras med bilder,

Matdagbok, anpassade
recept, mm.



Vad vill du prata om?



Regelbundna måltider



Tallriksmodellen



Grönsaker, rotfrukter
och baljväxter



Färdigmat



Frukt och bär



Maten och kroppen



Fisk och skaldjur



Ät fett rätt



Fullkorn och fibrer



Protein



Festmat och
godsaker



Håll igång...
dina nya vanor



Fysisk aktivitet

Teman	Syfte
Fett	Öka andelen enkel- och fleromättade fetter. Gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
Fullkorn och fiber	Öka intaget av fullkornsinnehållande livsmedel samt fiber. Gärna nyckelhålsmärkta livsmedel.
Fisk och skaldjur	Öka intaget av fisk.
Frukt och bär	Öka intaget av frukt. Vissa äter tillräckligt med frukt, där av valdes det att göra ett eget tema av detta och inte slå ihop det med ex grönsaker.
Fysisk aktivitet	Minska stillasittande och öka fysisk aktivitet
Färdigmat	Komponera en bra måltid med halv- eller helfabrikat och gärna välja nyckelhålsmärkta helfabrikat.
Grönsaker, rotfrukter och baljväxter	Öka intaget av grönsaker, rotfrukter och baljväxter.
Maten och kroppen	Förstå hur maten påverkar kroppen.
Protein	Minska andelen rött kött och charkuterier i kosten.
Festmat och godsaker	Reflektera runt festmat och godsaker och minska intaget..
Regelbunden måltidsordning	Förstå hur regelbundna måltider påverkar ätandet
Tallriksmodell	Öka kunskaper om hur måltiden kan bli balanserad

Grönsaker, rotfrukter och baljväxter

I grönsaker, rotfrukter och baljväxter finns vitaminer, mineraler och fibrar. De bidrar till att vi håller oss mätta och hjälper till att skydda kroppen mot olika sjukdomar, till exempel övervikt, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och cancer.

Grönsaker, rotfrukter och baljväxter på olika sätt

Det finns många sätt att servera grönsaker på. De passar ofta bra som en del av lunch och middag. Laga mat med grönsaker i eller servera som tillbehör. Variera gärna mellan kokta, råa, stekta, wokade och inlagda. Färska grönsaker kan ibland vara jordiga och behöver sköljas, kanske skalas och ibland kokas. Konserverade grönsaker går bra att äta direkt eller värma. Frysta grönsaker kan tinas och kanske kokas.



Fundera över:

- Vilka grönsaker tycker du om?
- Hur ofta äter du grönsaker?
- Hur kan du göra för att äta mer grönsaker i vardagen?

Ät mer...
grönsaker, gärna två
knytnävsstora portioner
varje måltid!

Visste du att...

ibland måste vi provsmaka
många gånger innan vi
börjar tycka om en ny smak?



GRÖNSAKER

Kom igång...

Vid vilka måltider kan du äta grönsaker, rotfrukter eller bäljväxter?
Skriv eller rita förslag på grönsaker som du kan äta till måltiderna.

Hemuppgift!

Ta med papperet till
nästa besök: _____



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål



Middag



Kvällsmål

Mitt mål är att äta grönsaker _____ gånger om dagen/i veckan.

Markera med ett X de gånger du ätit grönsaker, rotfrukter eller bäljväxter.

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Mat & Näringslära, Uppsala Universitet, 2014

Provsmaka

Hemuppgift!

Ta med papperet till
nästa besök: _____

För att upptäcka ny mat är det bra att provsmaka. Ibland måste vi
provsmaka många gånger innan vi börjar tycka om en ny smak.

Skriv eller rita mat du vill provsmaka i rutorna. Markera med ett X varje gång du provsmakat.
Vad smakade gott?

Jag ska köpa	Jag har smakat	😊 God

Håll igång... dina nya vanor



Nu har du under en tid arbetat med att förändra dina vanor.
Skriv eller rita de tre förändringarna du är mest nöjd med.

1	2	3

Varför har det fungerat bra? _____

Vad behöver du tänka på för att fortsätta med dina nya vanor? _____

När kan det bli svårt att hålla fast vid dina nya vanor? _____

Vad kan du göra då? _____

Finns det något som kan hjälpa och stötta dig? _____

Uppföljning

Revidering 2017
Utveckla manual
Testa modell

