

# Främja Hälsa

nr 1 2013

En tidning från nätverket Hälsofrämjande sjukvård

TEMA: Hälsofrämjande kost och matvanor



## Riktiga män äter sallad

Blixtsnabbt och utan reflektion kommer kommentaren: "Jaså, du äter sallad, haha..."

► SIDA 14–16



» *Det finns en samlad och vetenskapligt grundad kunskap om vad som är hälsosam mat"*

**Ingrid Larsson**

► SIDA 4–7

**Måltidsglädje på sjukhus**

► SIDA 9

**Upphandling av bra mat**

► SIDA 11

**Oroande trend om ökande kolesterolnivåer**

► SIDA 15

# Ett temanummer om hälsofrämjande mat!

## Vilka råd ska medarbetarna i hälso- och sjukvården ge - och hur är det med den mat vi serverar till våra patienter?

Olika kostråd diskuteras ibland intensivt i media. Det finns starka förespråkare för olika råd och budskap. Så, vad ska man lita på som yrkesutövare inom hälso- och sjukvården? I detta nummer av Främja Hälsa har vi samlat kompetenser från olika håll, så som experten i mat i Socialstyrelsens riktlinjearbete för levnadsvanor, forskare från Umeå Universitet och Karolinska Institutet, goda exempel från HFS-nätverkets medlemmar samt från nätverkets egen temagrupp om matvanor.

Socialstyrelsen publicerade hösten 2011 Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, där ohälsosamma matvanor ingår som ett område tillsammans med tobaksbruk, riskbruk av alkohol och otillräcklig fysisk aktivitet. Ordförande i faktagrupp matvanor är näringsfysiolog Ingrid Larsson, som forskar kring mat och hälsa. Du möter henne på sidorna 4 – 7, i en intervju.

Två reflektioner kan göras:

- ***Vi har idag en mycket stark vetenskaplig grund för vad som är hälsosam mat!***
- ***Du behöver inte vara dietist för att förmedla denna viktiga kunskap om mat och matvanor till dina patienter!***

Rekommendationerna om rådgivning i de nationella riktlinjerna om levnadsvanor har alla gemensamt att de bygger på dialog. I det goda mötet där hela människan blir sedd kan patienten hitta sina egna resurser och göra medvetna val. Just så beskriver också dietisten och samtalsterapeuten Karin Bachelard sitt arbete och hon menar att alla inom vården måste ta sin uppgift som samtalspartner på allvar.

Mat är inte bara näringsämnen, utan också upplevelse, smak, färg, doft, gemenskap. Att måltiden präglas av vänligt bemötande, hur dukningen ser ut, att måltiden är god och vällagad med möjlighet att välja mellan olika rätter - allt sådant är viktigt för att höja matupplevelsen för patienterna. Detta säger projektledaren Lill Spennings från Region Skåne

och kostchefen Stefan von Below från Norrbottens läns landsting i två reportage om måtidsglädje och sjukhusmat.

Sveriges kanske bästa storskaliga kunskapsbank om bl.a. matvanor och hälsa finns inom Västerbottens hälsoundersökningar och WHO Monicastudien. Matvanor och trender kan följas under de senaste tjugofem åren. Forskarna Margareta Norberg och Ingegerd Johansson, Umeå universitet berättar om oroande trender. Efter dramatiska förbättringar av matvanor och hälsa under flera år ser man nu ett ökat intag av mättat fett som åtföljs av ökade blodfetter, särskilt av det onda kolesterolet.

Matvanor är något djupt personligt och formas olika i olika kulturer. Mai-Lis Hellénus medverkar i detta nummer med tankar kring sin nya bok Riktiga män äter sallad, som är grundad i de stora skillnader vi ser mellan män och kvinnor i matvanor. ”Det finns något djupt rotat i vårt land att många män anser det omanligt med grönsaker.” säger Maj-Lis Hellénus.

20 % av befolkningen äter sällan eller aldrig grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär, men äter dagligen godis eller dricker läsk. De allra flesta känner till grunderna i hälsosam mat, på samma sätt som man vet att det är hälsovådligt att röka. Men våra vanor är ibland svåra att ändra. De nationella riktlinjernas grundbudskap är att den rådgivning som är effektiv när det gäller att hjälpa någon att ändra sina vanor är en det hälsofrämjande mötet i en lyhörd dialog, där hela människan blir sedd och kan hitta sina egna resurser och göra medvetna val.

**Välkommen till spännande läsning om ett ämne som berör oss alla.**

**Margareta Kristenson**  
Nationell koordinator  
Nätverket HFS



FOTO: FOTOGRAFERNA LIÖ

Ansvarig utgivare: Margareta Kristenson  
Redaktör: Mats Hellstrand  
Redigering: Sofie Drake

Publikationsbeteckning: ISSN 1402 – 4187  
Tidningen finns även som pdf på webben.

Kontakt Främja hälsa  
Mats Hellstrand  
E-post: mats.hellstrand@gmail.com  
Telefon: 070 – 583 80 03

www.natverket-hfs.se

Kontakt nätverket Hälsöfrämjande sjukvård, HFS  
Lovisa Karlsson  
E-post: lovisa.karlsson@lio.se  
Telefon: 010 – 103 72 68

## Mat är kultur

Våra matvanor är en viktig del av våra personligheter. Mat är samtidigt näringsämnen, livsmedel, energi, efter att ha producerats, transporterats, tillagats och dukats fram på mitt bord. Så det är uppenbart att mat och matvanor innehåller en fascinerande mängd aspekter. Några av dem belyser vi i denna tidning.

År 1996 kom Elisabeth Arborelius ut med *Varför gör dom inte som vi säger*, en utmärkt hälsopedagogisk skrift. Man skulle kunna travestera rubriken och säga Varför gör jag inte som jag säger! Som dietisten Christin Anderhov Eriksson kommenterade under arbetet med denna tidning:

- Under tjugofem års verksamhet har jag mött kanske en patient som inte visste vad som är nyttigt att äta. När han blev informerad om det så anpassade han sina matvanor till det. Alla övriga jag mött under mina yrkesår känner till grunderna i hälsosam mat, kunskaper som man inte klarar att följa. Och då handlar det om vanor, hurfrågor och pedagogik.

På 90-talet hörde jag talas om en kurs i livsstilsmetodik inom australiensisk läkarutbildning. Varje student skulle genomföra ett projekt, med tydlig projektplan, genomförande, utvärdering och rapportskrivning. I en avgränsad population skulle man identifiera behov av livsstilsförändring, genomföra en intervention, utvärdera och rapportera. Projektet skulle pågå några månader. Den mycket snävt avgränsade populationen bestod av en individ, nämligen studenten själv. Förmodligen en insiktsskapande kurs.

Sedan dess har det runnit mycket vatten under många år, och kunskaper om hälsopedagogiska metoder har utvecklats. Intresset för fortbildning inom området ökar kraftigt efter publicering av Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, enligt Ingrid Larsson. Läs mer på sid 4.

**Mats Hellstrand**  
Redaktör

## 4 Vad är bra mat egentligen?



## 8 Prat om mat



## 14 Män och sallader



## 16 Temagrupp Matvanor

## Innehåll nr 1, 2013

Tema: Hälsöfrämjande kost och matvanor

- 4 Mat och matvanor - vad vi vet om hälsosam mat!
- 8 Dialog där patienten har en aktiv roll
- 9 Måltidsglädje i Trelleborg
- 10 Pilotavdelning ska ge vårdpersonal bättre rutiner
- 11 Våra kunders syn på landstinget avgörs i de små detaljerna
- 14 Riktiga män äter sallad
- 15 Oroande trend i Norbotten
- 16 Temagrupp Matvanor



Ingrid Larsson, Klinisk näringsfysiolog, med dr Sektionen för endokrinologi, diabetologi och metabolism, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

# –Vi ska vara tydliga med vad som är hälsosam mat

**Skrivet av:** Mats Hellstrand **Foto:** Johan Wingborg

- Det finns en samlad och vetenskapligt grundad kunskap om vad som är hälsosam mat och matvanor.

- Hälsa- och sjukvården har ett tydligt uppdrag att förmedla denna kunskap.

Detta framgår av denna intervju med Ingrid Larsson, Klinisk näringsfysiolog, med specialisering inom vuxenobesitas, med dr Sektionen för endokrinologi, diabetologi och metabolism, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

## Vilka livsmedel är grunden i hälsosam kost?

Ingrid L: Grönsaker, rotsaker, frukt och bär, fullkornsprodukter, fisk, omättade fetter och baljväxter samt magra mejeriprodukter.

## Är svaret så enkelt? Och i så fall: Hur ser det vetenskapliga underlaget ut?

Ingrid L: Ja, svaret är så enkelt, och är detsamma som i Livsmedelsverkets näringsrekommendationer. De visar vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för sin tillväxt och sina livsfunktioner. De ger en god grund för kostplanering för friska personer med normal aktivitet. Flera stora epidemiologiska studier visar att regelbundet intag av livsmedel såsom grönsaker, frukt, fullkorn och fisk minskar risken att få vissa sjukdomar. Jag hör dagligen, att vi har svaga bevis för att våra kostrekommendationer ger bättre hälsa. Men i själva verket har vi ett bra underlag som visar att de som äter grönsaker, rotfrukter, frukt och bär, fullkornsprodukter, fisk och mjuka fetter samt begränsat av sötsaker och läsk har bättre hälsa än

och nationella rekommendationer, bl.a. från WHO, USA och Europa. I samtliga rekommendationer ingår till exempel en begränsning av det totala fettintaget till cirka en tredjedel av det totala energiintaget och en begränsning av intaget av mättade fettsyror och transfettsyror. Detta betyder inte att maten skall vara fettfri eller extremt mager. Vi behöver äta en del fett och då framför allt mjuka fetter som exempelvis olja och mjuka/flytande margariner och fisk. Vidare i rekommendationerna ges anvisningar om adekvat fysisk aktivitet.

## Nya rekommendationer nästa år

Nästa år kommer NNR ut i en ny utgåva, NNR 2012. I dessa rekommendationer kommer man att betona vikten av kvalitet på fett (omättade fetter), på kolhydrater (fullkorn) och på protein (fisk och vegetabiliska proteinkällor). Likaså kommer betydelsen av kostmönster samt energibalans att betonas, det senare för att hålla normalvikt eller minska i vikt vid övervikt eller fetma.

## Vanligaste missuppfattningen

### Men frågan om mat och matvanor är väl mycket mer komplex än så?

Ingrid L: En persons matvanor består av många olika dimensioner: hur mycket energi jag får i mig via mat och dryck jämfört med vad jag förbrukar, vilka näringsämnen som finns i min kost, vilka livsmedel jag använder, hur jag lagar till dem, hur ofta eller regelbundet jag äter. En persons uppfattning om vad och hur man äter kanske inte stämmer med hur det faktiskt är vid en djupare analys. Så visst finns det stort utrymme för tolkningar. Den vanligaste missuppfattning jag stöter på är att man underskattar hur mycket man äter och överskattar hur mycket man gör av med, det vill säga rör på sig. I en rådgivningssituation är detta mycket

viktigt att diskutera och reda ut.

## Du beskrev tidigare vad som är hälsofrämjande mat. Vad är då hälsofrämjande matvanor?

Ingrid L: Hälsofrämjande matvanor är när man äter hälsosamma livsmedel som en del av sina matvanor. I begreppet hälsosamma matvanor kan också ingå att maten tillagas hälsosamt, att man äter regelbundet och undviker småätande, att man dricker vatten när man är törstig och att man håller vikten. Sedan kan hälsosamma matvanor också innebära att man njuter av god mat och att man upplever måltiden som en trivsamt stund.

## Vet inte de flesta detta redan?

Ingrid L.: Det varierar, och det behöver upprepas. Det är mycket viktigt att alla medarbetare i vården står för denna kunskap.

## Ändå är det många som inte följer råden utan äter mer än vad man förbrukar, och man äter för mycket av det onyttiga och för lite av det hälsosamma?

Ingrid L: Jo, just så är det. Det visar hur svårt det är att äta lagom och hur gott vi tycker det är med söt och fet mat. Detta i ett samhälle som främjar överätande och stillasittande och att vi har gener som främjar att vi ska lägga på oss. Under de senaste fem åren har kolesterolnivåerna ökat i befolkningen samtidigt som vi äter mer av bland annat smör, grädde och chips och andra snacks. Sett ur ett folkhälsoperspektiv framför allt med hänsyn till förebyggande av hjärt- och kärlsjukdom, är det mycket oroväckande att vi äter mer fett och feta livsmedel medan vikten och kolesterolnivåerna ökar i befolkningen (se artikel sidan 13).

## Kvalificerad rådgivning ger bäst resultat

Socialstyrelsen framhåller i sina riktlinjer att det behövs kvalificerad rådgivning om matvanor för att få effekter av insatserna. I sådana samtal för man en dialog bland annat om vad man kan äta, hur maten kan tillagas, vilka matpreferenser individen har och hur dessa stämmer överens med hälsosamma matvanor. Dessutom diskuteras även beteendemönster och hur individen kan förändra dessa.

**”Den vanligaste missuppfattning jag stöter på är att man underskattar hur mycket man äter”**

de vars matvanor kännetecknas av mycket vitt bröd, lite fullkorn, och mycket av sötsaker, chips, kakor/bullar och läsk. Det är svårt att värdera enskilda näringsämnens effekt på hälsan men när man lägger samman pusselbitarna till matmönster blir bilden tydligare.

## Gemensamma råd

### Är det stora skillnader jämfört med andra länders rekommendationer?

Ingrid L: Nej, likheterna är stora. Sveriges rekommendationer utgår från de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR), som baseras på aktuell forskning och tar hänsyn till matvanor och hälsoförhållanden i de nordiska länderna. Rekommendationerna i NNR 2004 uppvisar många likheter med internationella



Livsmedelsverket har satt ihop fem råd som hjälper dig att äta hälsosamt:

- 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 nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan.
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

Källa: [www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/](http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/)

### Medarbetare bör ge välgrundade enkla råd

**Som enskild medarbetare i vården, bör man över huvud taget samtala med patienter om mat och matvanor? Eller ska man överlämna den frågan helt till dietister?**

Ingrid L: Det är mycket värdefullt att alla medarbetare kan medverka i rådgivningen om hälsosamma matvanor! Alla medarbetare kan ge enkla råd om bra matvanor. Med dessa kan man lägga en god kunskapsgrund hos patienter. Enkla råd är råd som kan ges utan kunskap om hur den individuella patienten äter. Om patienten har mycket ohälsosamma matvanor eller en kostrelaterad sjukdom och därför ordinerats särskild kost så sköts förstås kostbehandlingen av dietist.

### Men finns det evidens för enkel rådgivning om matvanor?

Ingrid L: Samtliga tre rådgivningsformer, enkla råd, rådgivande samtal och kvalificerat rådgivande samtal har effekt. Det vi kommit fram till i riktlinjerna är att vid ohälsosamma

matvanor har det kvalificerat rådgivande samtalet större effekt på matvaneförändring än de två andra rådgivningsformerna, vilket gör att det är den rådgivningsformen som är prioriterad vid samtal om ohälsosamma matvanor. I riktlinjerna har enkla råd mot ohälsosamma matvanor låg prioritet, men med enkla råd kan man ge grundläggande information om mat och matvanor till patienter.

### Fokus på evidensbaserade råd

**Hur är det då med frågor om viktninskning och argument för olika dieter, som LCHF, GI med mera!**

Ingrid L: Det är viktigt att man som medarbetare förmedlar huvudbudskapet om hälsosam mat och hälsosamma matvanor. Och denna kunskap är inte avsedd att räcka till för samtal om viktninskning. Önskar patienten ändå diskutera olika dieter så bör man inte som enskild medarbetare gå in i denna diskussion. Det handlar då inte längre om enkla råd enligt Riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder. Vid behov får

man hänvisa till dietist.

Det är viktigt att man som medarbetare inte grundar sin information på egna eller bekantas erfarenheter av matvanor och viktninskning. Det är inte förenligt med evidensbaserad vård.

### Ämneskunskap, verktyg och samtalsmetodik

**Vad innebär kvalificerat rådgivande samtal mer exakt? Ger den effekt?**

Ingrid L: Först och främst skall den som ger kvalificerat rådgivande samtal ha ämneskunskap. Vad gäller matvanor handlar det om näringslära, livsmedelskunskap, matlagningsmetoder och hur sociala och andra omgivningsfaktorer interagerar med individens matval. Vidare skall ett kvalificerat rådgivande samtal ha en förutbestämd struktur samt följas av uppföljande samtal. Man kan använda olika verktyg såsom matdagbok, inköpslistor, matrecept och tallriksmodellen som hjälp i matvaneförändringen. Behandlaren kan använda olika beteendemodifierande tekniker där MI och KBT är exempel

**Ingrid Larssons tre bästa råd när det gäller att samtala om mat och matvanor:**

- **Det finns en stadig vetenskaplig grund för vad som är hälsosam mat och matvanor.**
  - **Enkla råd kan alla ge – följ livsmedelsverkets kostråd!**
  - **Får du frågor om olika dieter – hänvisa till dietist.**
- SE även [www.natverket-hfs.se/matwebben](http://www.natverket-hfs.se/matwebben)

på två sådana tekniker. Ett kvalificerat rådgivande samtal tar mellan 45 och 90 minuter.

### **Det finns en stadig vetenskaplig grund**

#### **Vad är det viktigaste budskapet till medarbetare inom vården?**

Ingrid L: Det finns en stadig vetenskaplig grund för hälsosam mat och hälsosamma matvanor. Och det finns ett tydligt budskap om detta som medarbetare kan förmedla. Dietister är en yrkesgrupp som håller sig kontinuerligt uppdaterad om olika forskningsrön inom området. Med dem kan man diskutera vad som skrivs och sägs om mat och matvanor, nya studier och vilka slutsatser man kan dra från dessa och varför rekommendationerna ser ut som de gör.



*”Hälsosamma matvanor kan också innebära att man njuter av god mat och att man upplever måltiden som en trivsamt stund.”*

### **REFERENSER**

Agardh E, Moradi T, Allebeck P: [The contribution of risk factors to the burden of disease in Sweden. A comparison between Swedish and WHO data]. *Lakartidningen* 2008,105:816-821.

Berg CM, Lappas G, Strandhagen E, Wolk A, Toren K, Rosengren A, Aires N, Thelle DS, Lissner L: Food patterns and cardiovascular disease risk factors: the Swedish INTERGENE research program. *The American journal of clinical nutrition* 2008, 88:289-297.

Brunner EJ, Mosdol A, Witte DR, Martikainen P, Stafford M, Shipley MJ, Marmot MG: Dietary patterns and 15-y risks of major coronary events, diabetes, and mortality. *The American journal of clinical nutrition* 2008, 87:1414-1421.

Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J: Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *The Journal of nutrition* 2006,136:2588-2593.

Esposito K, Kastorini CM, Panagiotakos DB, Giugliano D: Prevention of type 2 diabetes by dietary patterns: a systematic review of prospective studies and meta-analysis. *Metabolic Syndrome And Related Disorders* 2010, 8:471-476.

He FJ, Nowson CA, Lucas M, MacGregor GA: Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *Journal of human hypertension* 2007, 21:717-728.

He K, Song Y, Davi GL, Liu K, Van Horn L, Dyer AR, Greenland P: Accumulated evidence on fish consumption and coronary heart disease mortality: a meta-analysis of cohort studies. *Circulation* 2004, 109:2705-2711.

He M, van Dam RM, Rimm E, Hu FB, Qi L: Whole-grain, cereal fiber, bran, and germ intake and the risks of all-cause and cardiovascular disease-specific mortality among women with type 2 diabetes mellitus. *Circulation* 2010, 121:2162-2168.

Mente A, de Koning L, Shannon HS, Anand SS: A systematic review of the evidence supporting a causal link between dietary factors and coronary heart disease. *Archives of internal medicine* 2009, 169:659-669.

Svenska Näringsrekommendationer. 2005. Mozaffarian D, Hao T, Rimm EB, Willett WC, Hu FB: Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men. *The New England journal of medicine* 2011, 364:2392-2404.

Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A: Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *Bmj* 2008, 337:a1344.

# –Dialog där patienten har en aktiv roll är en ständig utmaning

Skrivet av: Sofie Drake Foto: Karin Bachelard

Karin Bachelard är dietist och samtalsterapeut, och arbetar som hälsovägledare i Västra Götaland. Karin valde att kombinera kunskaperna som dietist med samtalsterapi för att hon tyckte att det ofta var just det som saknades i mötet med patienter. Intresset för det goda samtalet, och hur vi kan mötas väcktes i ett projekt om empowerment, en patientutbildning för diabetiker. Ett syfte var att sprida kunskap om kroppens egna resurser och möjligheter. En ung man med diabetes fällde en kommentar som visade hans uppfattning om vården:

-Vårdpersonalen kan säkert jättemycket om diabetes,

”*Vårdpersonalen kan säkert jättemycket om diabetes, men de kan ingenting om människor*”

men de kan ingenting om människor.

- Det fick mig att börja fundera på hur vi kan mötas och komma till tals i vården, berättar Karin. Hon började studera patientmöten för att lära sig mer, och upptäckte ett spännande område.

Karin började studera psykoterapi, och utbildade sig till samtalsterapeut. Som dietist och samtalsterapeut har

hon sedan försökt närma sig det kvalificerade samtalet med patienter på ett annat sätt. Hon försöker skapa en dialog där patienten har en aktiv roll, vilket är en ständig utmaning. Karin spelade in samtal för att studera vad som händer i patientmötet, och upptäckte att vi ofta hamnar i den traditionella lärare/elev-relationen med våra patienter.

- Men vill vi verkligen uppnå utveckling hos våra patienter, så måste vi själva vara beredda att utvecklas, säger Karin. Bra möten skapar vi tillsammans med patienten, i en lyhörd dialog.

Mycket av de råd som livsmedelsverket ger om hälsosam mat, finns naturligt i oss, menar Karin. Vi attraheras av grönsaker och frukt, som både doftar och ser läckra ut.

Grönsaker är så fysiska – de knaprar och knastrar i munnen. Att så många i vår kultur väljer bort det som borde vara naturligt för oss att äta, kan bero på tradition, inlärt beteende eller till och med stress.

Alla inom vården måste ta sin uppgift som samtalspartner på allvar. Genom goda möten där hela människan blir sedd, kan hon hitta sina egna resurser och göra medvetna val.



Karin Bachelard är dietist och samtalsterapeut och arbetar som hälsovägledare i Västra Götaland.





# Måltidsglädje

- Det jag fokuserar mycket på just nu är att nå ut med budskapet att maten och omgivning-  
en kring maten, är viktig för både patienter och personal. Det säger Lill Spennige, som är  
matinformatör till vardags. Lill har nu fått ett heltidsuppdrag som projektsamordnare för  
projektet Måltidsglädje på sjukhus, en innovationspilot som Skånes Livsmedelsakademi  
utför tillsammans med Region Skåne.

**Skrivet av:** Sofie Drake **Foto:** Livsmedelsakademin

## Olika idéer tar form

Ett antal olika koncept håller på att ta form, för att lyfta upp möjligheter och begrepp som man kanske inte förknippar med mat på sjukhus. "Aptitretare" är en sådan idé, som är tänkt att rikta sig till underviktiga patienter eller patienter som inte har så stor aptit.

- Skåne är mångkulturellt, och därför tittar vi även på maträtter från olika kulturer, för att alla ska kunna hitta något de gillar.

- Vi har även börjat kartlägga hur organisationen kring maten ser ut, och kommit fram till att det finns ett moment när matvagnen kommer, då konflikter kan uppstå och ansvaret är oklart. Vem ska egentligen ta hand om maten och hur ska den serveras? Vi vill skapa normer för detta, så

att måltiden höjs upp till den hälso-  
bringare som mat verkligen kan vara.

- Hur ska måltiden se ut, vilka valmöjligheter ska det finnas, hur ska dukningen se ut – allt sådant tittar vi på, för att höja matupplevelsen för patienterna, berättar Lill.

## Vårdpersonal inkluderas

- Dessutom vill vi att vårdpersonalen ska inkluderas i projektet – de måste ju också få en angenäm matupplevelse för att orka med sitt jobb. Hur ser personalens måltidsrutiner ut? Vi kommer att utveckla koncept för nattpersonalens måltider eftersom vi sett att det saknas i verksamheten.

## Kraftsamla för att sätta maten i centrum

Sjukhuset i Trelleborg valdes för projektet för att det är ett litet

sjukhus som saknar eget kök. Hittills har patienterna fått färdiglagad mat via transporter från Lund. Men nu håller alltså ett nytt, lättarbetat och effektivt sjukhuskök på att byggas i Trelleborg. Tanken är att maten ska förlagas på samma sätt som på restauranger, och sedan göras helt färdig precis innan den serveras. 1000 portioner räknar man med att köket ska kunna leverera när det står klart. Bygget är budgeterat till 45 miljoner kronor och köket beräknas stå klart våren 2014.

- Vi har med andra ord 1½ år på oss att kraftsamla och skapa en organisation som sätter maten i centrum, avslutar Lill Spennige.

**Referenser:** [www.maltidsgladje.nu](http://www.maltidsgladje.nu)



# Pilotavdelningar ska ge vårdpersonal bättre rutiner

- Vi vill utveckla ett standardiserat arbetssätt för att hitta patienter som behöver hjälp med bättre matvanor. Många patienter mår mycket bättre när de får hjälp att ändra sina matvanor och det påverkar även deras sjukdomstillstånd. Det säger dietisten Karin Kauppi på Akademiska sjukhuset i Uppsala.

**Skrevet av:** Sofie Drake

**Foto:** Karin Kauppi

Karin arbetar i ett pilotprojekt för att se hur nya rutiner och strukturerade samtal kan skapa bättre matvanor hos patienter.

- Genom att prova i liten skala är tanken att vi ska hitta en basrutin, som vi sedan successivt kommer att införa på för andra avdelningar också, säger Karin Kauppi.

## Noga utvalda avdelningar

Genom ett försök med utvalda pilotavdelningar ska man skapa nya rutiner för att implementera matvanedelen av Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder. Tre avdelningar har valts ut: avdelningar inom verksamhetsområdena allmänpsykiatri och rättspsykiatri, samt en mottagning för sömnapné.

Avdelningarna valdes ut med omsorg. Man prioriterade patientgrupper som kan antas ha särskilt stor

nytta av att ändra sina matvanor. Det är också viktigt att vårdpersonalen på avdelningen har ett intresse för förebyggande arbete.

## Personalens intresse viktigt

Vårdpersonalen har visat positivt intresse för att de märker att många patienter har dåliga matvanor. De känner att de inte vet vad de kan erbjuda patienterna för åtgärder, men med Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder får de en struktur och ett standardiserat arbetssätt.

Vårdpersonalen vet vad ändrade matvanor skulle kunna betyda för deras patienter. Men det måste också finnas en struktur att ta hand om de patienter som visar sig ha ohälsosamma matvanor.

## Utbildning a och o

Utbildning av personalen har varit en viktig hörnsten i projektplaneringen. - Vi har samtalat mycket om vad som är bra mat. Vad är hälsosamma matvanor? Även om personalen känner till vilka råd vi brukar ge, är det viktigt att också kunna förklara varför man ger dessa råd, berättar Karin.

Det är viktigt att koppla frågan till patientens diagnos och tillstånd. Det finns stora vinster för patienten att ändra sina matvanor här och nu, och dem måste vi kunna peka på för att uppmuntra till en förändring.

Projektet startade i oktober förra året och kommer successivt att utökas till alla avdelningar under kommande år.

## Upp till 40% hade dåliga matvanor

Hittills har det visat sig att i genomsnitt 22% av patienterna haft dåliga matvanor, dvs de har fått mellan 0-4 poäng i screeningen. På avdelningen för Rättspsykiatri var det 40% som hade dåliga matvanor. Totalt har ungefär hälften accepterat ett kvalificerat rådgivande samtal med dietist.

## Hela patientens nutrition i fokus

Det är viktigt att ta hänsyn till båda aspekterna av patientens nutrition och att undernäring och övervikt inte handlar om två parallella spår.

- När vi går vidare och testar sjukdomsförebyggande metoder på vanliga vårdavdelningar så måste det göras i ett sammanhang där man sätter hela patientens nutrition i fokus, säger Karin.

Det som återstår nu är att se hur de rådgivande samtalen verkligen påverkar till en förändrad livsstil.

Det är svårt att få människor att förbättra sina matvanor, säger Karin Kauppi. Det finns så många anledningar till varför en person håller fast vid ett visst beteende. Vår uppgift i vården är att visa hur maten hänger ihop med resten av patientens välbefinnande, och fånga upp det intresse för förändring som patienten visar i ett kvalificerat rådgivande samtal. Sedan är det upp till patienten att verkligen göra förändringen!

# –Smartare upphandling gav nöjdare kunder

**S**tefan von Below från Luleå, Schar lyckats engagera ett helt landsting för matfrågan. På fyra år har Norrbottens läns landsting ökat kundnöjdheten för maten från 38 till 55%. Andelen ekologiska matvaror har ökat från 6% till 17%, och små lokala leverantörer kan nu vara med i upphandlingen. Ändå ser kostnaden ut att minska med 5 miljoner kronor.

**Skrivet av:** Sofie Drake

**Foto:** Norrbottens läns landsting

-Vi beslöt att ändra synen på maten i landstinget. Istället för att se maten som en budgetregulator där man ständigt försökte spara pengar, började vi eftersträva bättre kvalitet för samma peng, säger Stefan Below.

## Nytt sätt att upphandla mat

Resultatet blev ett nytt sätt att upphandla mat, med fokus på kvaliteten och med större möjligheter för små och lokala leverantörer att vara med. Upphandlingen delades upp i mindre grupper och kostnaden och upphandlingsenheten arbetade tillsammans med att ta in och jämföra över fyrtio olika produkter, med fokus på de mest kostnadsdrivande av dessa. Istället för en stor leverantör fick man nu två stora och fem små leverantörer. Vinsterna för landstinget blev både pressade priser, ökad andel ekologiskt producerade livsmedel och att djurskyddskraven kunde uppfyllas.

## Genuint intresse gav resultat

-Det var ett omfattande arbete att besöka många olika leverantörer, men vi ville visa att landstinget verkligen hade bytt strategi när det gällde maten. Vi var genuint intresserade av ett gott resultat, och det ville vi skulle märkas i alla led.

- Maten är väldigt central för patienterna. Vi är övertygade om att våra kunders syn på landstinget många

gånger avgörs i de små detaljerna. Ett vänligt bemötande, god och vällagad mat, och möjlighet att välja mellan olika rätter. Dessa detaljer är ofta lika viktiga för patienterna som den medicinska behandlingen de får.

## 30% av tiden att hantera mat

Stefan von Below berättar att kostnaden nu tittar på hela kedjan av servicetjänster i vården.

-Vi har konstaterat att ca 30% av vårdpersonalens tid går åt till att hantera mat varje dag. Vi funderar nu över vilka möjligheter det finns att låta personalen som hanterar inköp och tillagning av maten att också servera den. Självklart finns det patienter som inte kan äta själva, och som behöver vårdare, men vi tror att det finns många fördelar både för patienten och för vårdpersonalen om man organiserade om arbetsuppgifterna.

## Rätt person gör rätt sak

Processen att låta rätt person göra rätt sak har kommit ganska långt. På sikt tror Stefan von Below att alla servicenära tjänster, såsom mat, städning, materialhantering, transporter med flera kommer att organiseras enligt konceptet facility management.

-Mat är en del av vårdprocessen, och just därför ska den hanteras av dem som har kunskap om mat, avslutar Stefan.

Norrbottens läns landsting fick 2011 ta emot det prestigefyllda upphandlingspriset Handslaget för sin "banbrytande upphandling som underlättat för små- och medelstora företag att lämna anbud", som delar av motiveringen löd. De fick också landstingets interna miljöpris 2011.

## Resultatet av upphandlingen i korthet:

- Från att ha haft en huvudgrossist har landstinget numera sju olika leverantörer däribland flera från närområdet.
- De ekologiska bönderna i närområdet har fått för fortsatt utveckling i regionen.
- Det ekologiska sortimentet har kunnat öka från 6% till 17%.
- Kostnaderna beräknas minska fem miljoner kronor.



Nedan: Norrbottens läns landsting fick 2011 ta emot det prestigefyllda upphandlingspriset Handslaget. På bilden syns hela upphandlingsgruppen, med Stefan von Below längst fram.





Mai-Lis Hellénus, professor och författare till boken ”Riktiga män äter sallad”

# Stort intresse för boken

- Det finns något djupt rotat i vårt land där många män anser det omanligt med grönsaker. Det säger Mai-Lis Hellénus, professor i kardiovaskulär prevention vid Karolinska Institutet, och författare till boken ”Riktiga män äter sallad”.

Skrivet av: Mats Hellstrand Foto: Johan Wingborg

## Hur har boken Riktiga män äter sallad tagits emot ?

**Mai-Lis H:** Å ena sidan har den fått ett fantastiskt gott mottagande, med uppmärksamhet i dagspress och TV. Och nominerades till Gourmand cookbook award i våras. Å andra sidan så finns det en del, främst män, som skratrar åt boken, lite förläget kanske. Medan jag hör deras kvinnor säga: Boken är viktig, stämmer med vad jag brukar säga hemma, jag försöker och försöker...

## Behövs det en särskild bok om detta riktad till män?

**Mai-Lis H:** Ja, så är det. Och givetvis många andra impulser och kontaktytor. Det finns något djupt rotat i vårt land där många män anser det omanligt med grönsaker. Livsmedelsverkets undersökning Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige som utkom i september 2012 bekräftar återigen att män i genomsnitt äter betydligt mindre frukt och grönt per dag jämfört med kvinnor.

### Vad kan män vinna på bättre matvanor?

**Mai-Lis H:** Risken att drabbas av hjärt- kärlsjukdom kan minska med 30-50 % om man äter mycket frukt, grönsaker, fisk, fullkorn, väljer bra fetter och inte dricker för mycket alkohol, enligt WHO m.fl.

- I boken beskriver vi flera studier där starkt positiva effekter har uppnåtts.

### Hur är tanken bakom boken? Det är inte bara en kokbok!

**Mai-Lis H:** I boken medverkar också ett tiotal män, personer som av olika skäl har skaffat sig en djupare kunskap om god mat och hälsa och dessutom beskriver sina vardagsvanor kring detta. De arbetar med mat i någon form eller söker sig fram till bättre matvanor för sin egen hälsas skull. Exempel är Abbe Ibrahim, VD för Operakällaren, sportkommentator Arne Hegerfors, hockeylegenden Börje Salming. De kockar som medverkar öppnar nya vägar i svensk matlagning.

### Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder behandlar även rådgivning om matvanor. Hur tas dessa frågor emot inom hälso- och sjukvården?

**Mai-Lis H:** - Vårdens efterfrågan på utbildning om levnadsvanor har ökat extremt mycket de senaste två åren. Ökningen har kommit efter att Socialstyrelsen hösten

2010 publicerade de preliminära riktlinjerna för sjukdomsförebyggande metoder. Så det finns nu ett stort engagemang för dessa frågor inom vården.

### Hur kan man säkra hög kvalitet i detta arbete?

- Inom hälso- och sjukvården har vi alltid arbetat med förebyggande insatser så det är inget nytt. Samtidigt måste vi värna om och höja kvaliteten. Där har Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder en viktig roll.

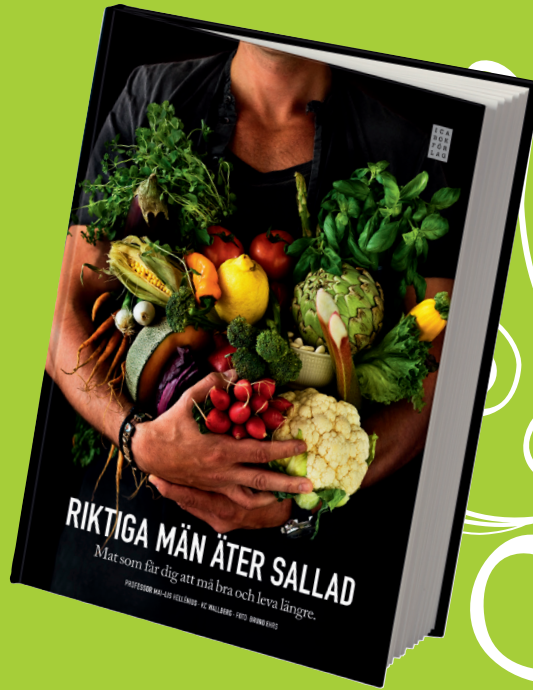
- Det förekommer många motstridiga budskap, till exempel om mat och matvanor. Inom livsstilsområdet har det också växt fram en stor mängd s.k. livsstilscoacher som erbjuder individer och grupper sina tjänster. Det är mycket viktigt att det finns kvalitetssäkring av sådana tjänster, och det gäller naturligtvis även rådgivning och stöd inom hälso- och sjukvården.

- Det är viktigt att hälso- och sjukvården förmedlar kunskap och rådgivning av hög kvalitet. De Nordiska näringsrekommendationerna som publiceras våren 2013 kommer att stärka och utveckla den samlade synen på mat och matvanor. I det arbetet har hundra nordiska kostexperter analyserat forskningsläget.

- Samarbete inom hälso- och sjukvården, där dietister och sjukgymnaster inom paramedicin har viktiga roller, måste också förstärkas, summerar Mai-Lis Hellénus.

*Bilderna är tagna från boken "Riktiga män äter sallad", som förutom kostråd innehåller en stor mängd recept.*





# Riktiga män äter sallad

Skrivet av: Mats Hellstrand Foto: ICA-förlaget

- Låt knäckebrödsbitarna dra i olivolja och balsamvinäger ca 30 minuter.
- Skala och skiva löken, skala och riv vitlöksklyftan, skölj och halvera tomaterna. Skala gurkan, dela den på längden, kärna ur och skiva grovt.
- Blanda grönsakerna i en stor skål med persilja eller basilika och ev oliver. Salta och peppra.
- Bryt bitar av mozzarellan och blanda ner. Vänd i marinerade eller torra knäckebrödsbitar sist. Servera genast.

Detta är ett av många spännande recept i boken Riktiga män äter sallad, av professor Mai-Lis Hellénus och kocken KC Wallberg, med härliga fotografier av Bruno Ehrns. Jag vet inte om detta är en kokbok eller en upplysningsskrift. Men det är en totalupplevelse på sjuttio dubbelsidiga pappersark mellan två styva pärmar, med personliga berättelser, starka bilder och suveräna recept. Allt marinerat med hälsoeffekter och tankar kring hur "riktiga" män tänker kring mat.

## "Jaså, äter du sallad, haha..."

Genomgående tema är mäns föreställningar som vad som är riktig mat. Ett citat ur boken:

"Några av Tomas kompisar går förbi på trottoaren. De tittar ner på våra tallrikar och ser att inte bara jag, utan även Tomas, äter en redig portion av dagens sallad. Blixtnabbt och utan reflektion kommer kommentaren:

"Jaså, du äter sallad, haha..."

Mai-Lis beskriver att där någonstans föddes idén att göra en bok om män och grönsaker. Men; "Finns det någon kock bland alla smör- och gräddkockar som har modet att ta fram sallader för män?" Svaret blev: Karl-Christer Wallberg, kallad KC. Och resultatet är imponerande.

## Finns det vegetariskt?

Så här resonerar KC:

"Generellt har kockar ganska dålig kunskap och kreativitet när det gäller vegetariska rätter. I många länder pratar man inte ens om vegetariskt som en egen kategori, där är det bara helt naturligt. Medan vi slänger in en vegetarisk rätt av fyrtio för att den måste finnas med på menyn."

## Chef Ramzi och Karl Alfred

Kocken Chef Ramzi, Libanon, bjuder i boken på sitt recept på tabboule, en persiljesallad med bulgur. För ho-

nom och många kring Medelhavet är matiga sallader en självklarhet. Och hälsoeffekterna beskrivs målade i boken, såsom ökad fysisk prestationsförmåga, sänkt blodtryck, motverkar det metabola syndromet, förbättrar funktion i kärlväggarna och troligen även, enligt färsk forskning, ökad potens. Karl Alfred visste vad han gjorde.

## Knäckebröd

Mai-Lis Hellénus presenterar oss för mästarkocken Art Smith, USA, som fascinerar av vårt fiberrika knäckebröd. Art har under senare år valt "en grönare väg i livet för hälsa och livskvalitet" och på kuppen gått ner femtio kilo. Ingressens recept är Art Smiths eget recept, kallat Medelhavs-sallad med knäckebröd.

# Oroande trend om ökande kolesterolnivåer

Skrivet av: Mats Hellstrand

**U**nder de senaste fem åren tycks kolesterolnivåerna åter öka i befolkningarna i Norrbotten och Västerbotten. Detta efter att blodfettsnivåerna sjönk signifikant mellan år 1990 och 2007. Resultaten har framkommit vid en tioårsuppföljning av 34 000 deltagare i Västerbottens hälsoundersökningar. Resultaten bekräftas och förstärks i en utvidgad studie av 140 000 individer i både Västerbotten och Norrbotten, som dessutom påvisar samvarierande trend för fetare mat, höjda kolesterolnivåer och kraftigare övervikt. Utvecklingen är mycket oroande, framhåller forskarna Margareta Norberg och Ingegerd Johansson, Umeå Universitet.

## Hur har kolesterolnivåerna utvecklats sedan 90-talet?

**Margareta N:** Från ungefär år 1990 sjönk kolesterolnivåerna för att plana ut vid mitten av 2000-talet. Därefter har vi sett en brant uppgång. Denna negativa trend gäller både för män och kvinnor, oberoende av utbildningsnivå och för olika geografiska områden i Västerbotten. Vi har också indikation på att det är det "onda" kolesterolet, LDL, som ökar mest samtidigt som det "goda" kolesterolet sjunker något. Vi fortsätter att följa dessa data för att se om detta stämmer.

## Hur ser trenderna ut vad gäller matvanor och övervikt?

**Ingegerd J:** Det finns en tydlig bild där man sedan år 2007 äter fetare mat med ökad andel mättat fett, såsom smör och bacon. Vår studie visar att det rapporterade totala fettintaget sjönk åren 1986 till 1992 från 39,2 energiprocent till 36,3 energiprocent bland män och från 35,5 energiprocent till 31,1 energiprocent fett bland kvinnor. Under åren därefter, fram till 2002-2004 tycks konsumtionen av fett ha varit stabil. Från mitten av 2000-talet påvisar studien däremot en kraftig ökning, med 39,9 energiprocent bland män och 37,7 energiprocent bland kvinnor år 2010. Det är med andra ord nivåer som överstiger de nivåer som rapporterades 25 år tidigare! Intaget av mättat fett ökade i motsvarande grad som det totala fettintaget.

**Innebär detta att indikationen på att kolesterolet nu ökar stärks av uppgifterna att konsumtionen av mättat fett ökar?**

**Margareta N. och Ingegerd J.:** Ja det är riktigt. När vi lägger samman våra respektive analyser så stärks logiken mellan ökad konsumtion av mättat fett och stigande nivåer av kolesterol. Och riskerna med högt kolesterol har mycket hög medicinsk evidens, med tydlig koppling till ökad hjärt-kärlsjuklighet. Så det finns anledning till oro.

## Mer konkret, vad äter man mer av?

**Ingegerd J:** Vi ser ökad konsumtion av bland annat smör, smörbaserat matfett, bacon och chips. Det är en mycket tydlig trend.

**Margareta N:** Det stämmer med det våra distriktssköterskor mött i hälsosamtalen, att många lägger till mera mättat fett i sin kost utan att göra andra större förändringar, man lägger helt enkelt till mera fett. Vi har därför sedan år 2009 lagt in tydligare anvisningar om kosten i linje med Livsmedelsverkets kostrekommendationer i distriktssköterskornas underlag för hälsosamtalen. Det är mycket möjligt att enskilda individer kan gå ner i vikt med strikt LCHF-diet. Men på befolkningsnivå ser vi nu, efter några år med långsammare ökningstakt, återigen tydligt ökande BMI de senaste åren, parallellt med signaler på ökat intag av mättat fett och höjda kolesterolnivåer.



Professor Ingegerd Johansson och universitetslektor Margareta Norberg, Umeå Universitet om befolkningstrender kopplat till matvanor.

## REFERENSER

Ng, N., Johnson, O., Lindahl, B., Norberg, M. (2012) A reversal of decreasing trends in population cholesterol levels in Västerbotten County, Sweden. *Global health action*, 5: 10367 URL: <http://dx.doi.org/10.3402/gha.v5i0.10367>

Johansson I, et al. Associations among 25-year trends in diet, cholesterol and BMI from 140,000 observations in men and women in Northern Sweden. *Nutrition Journal* 2012, 11:40 doi:10.1186/1475-2891-11-40



# -Vi har ett bra driv i Temagrupp Matvanor

- Vi har ett bra driv i temagruppen just nu. Vi märker ett växande intresse för frågor om matvanor, och många har svårt att hitta ett bollplank i de här frågorna på hemmaplan. Därför är det roligt att se att antalet deltagare i Temagrupp Matvanor växer, och vilken energi det ger.

Det säger Christin Anderhov Eriksson, leg dietist och ordförande för Temagrupp Matvanor.

Skrivet av: Sofie Drake



Temagrupp Matvanor är ett nätverk i nätverket, kan man säga. För att kunna fokusera på olika frågor, är HFS-nätverket indelat i olika temagrupper, där deltagarna arbetar med sin hjärtefråga. Eftersom matfrågan är så komplex, är Temagrupp Matvanor dessutom indelad i mindre arbetsgrupper för olika ansvarsområden.

En grupp fokuserar på implementering av levnadsvanorna, en annan arbetar med barn och unga, och ytterligare en arbetar med måltider på sjukhus. Alla jobbar med olika saker, men alla har en plats i temagruppen.

- Vi har skapat arbetsgrupperna efter de behov som vi märkte att vi hade, berättar Christin.

- Vi behöver ha olika ben att stå på, då vi arbetar med olika saker inom matområdet, och nätverket blir mer relevant för alla, om man kan få bolla problem och idéer från sitt eget område.

- Vi är ju ett arbetande nätverk – inte bara ett nätverk för informationsutbyte, säger Christin med eftertryck.

## Många nya medlemmar sedan 2010

Temagruppen har vuxit mycket de senaste 1½ åren. För några år sedan var det bara en handfull engagerade med-

lemmar, men nu är det 19 landsting som har deltagare i Temagrupp Matvanor.

- Jag tror att det beror på många olika saker. Matfrågan har generellt vuxit som en hälsofråga och är ständigt ett ämne för diskussion, menar Christin.

- Dessutom har Socialstyrelsen kommit ut med nya riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder, som kanske är lite extra knepiga att implementera just för maten som levnadsvana.

Själva samtalet behöver egentligen inte vara så komplicerat, men i och med att riktlinjerna förespråkar kvalificerat rådgivande samtal, så krävs att man även har ämneskunskap. Patienterna har ofta skaffat sig kunskaper eller hört om olika dieter, vilket gör att det är ännu viktigare att vi har landat i vår egen "ämnes"kunskap och kan föra ett samtal utifrån patientens egna tankar och funderingar.

## Stor variation ute i landet

Hur man tolkar ett kvalificerat, rådgivande samtal eller enkla råd kan variera mycket ute i landet när det gäller samtalet om mat.

- Maten är intimt förknippad med mig som person, och råden vi ger behöver ofta vara personliga för att få effekt, tror Christin. Värderingar, normer och känslor ligger inbäddade i matfrågan. För tillfället saknas på många håll en tydlig organisation som hanterar hur riktlinjerna implementeras för just matfrågan. Just därför är nätverket viktigt för utbyte av kunskap.

