

# Tolkning av Samtalsunderlag om levnadsvanor

## Fysisk aktivitet och stillasittande

### Fråga 1 och 2 .

Antalet aktivitetsminuter är lika med summan av antalet minuter för **vardagsmotion** och dubbla antalet minuter för **fysisk träning** enligt formeln:

Minuter Vardagsmotion + (Minuter Fysisk träning x 2) = Aktivitetsminuter/vecka

Fysisk aktivitet mindre än 150 aktivitetsminuter definieras som **otillräcklig fysisk aktivitet**

### Fråga 3.

Observera att de flesta underskattar sin stillasittandetid.

*Rekommendation: För friska vuxna personer rekommenderas minst 150-300 aktivitetsminuter i veckan.*

Ge råd om att försöka bryta stillasittande med regelbundna aktivitetspauser. Ge alltid enkla råd om ökad fysisk aktivitet till den som är otillräckligt fysiskt aktiv. Erbjud rådgivande samtal och skriv ut Fysisk aktivitet på Recept – FaR<sup>®</sup>, tillsammans med motionsdagbok samt rekommendera någon form av aktivitetsmätare.

## Matvanor

### Fråga 4-10.

Nedan framgår hur de fyra första matfrågorna poängsätts. Den beräknade poängen för respektive fråga skrivs in i samtalsunderlaget och summan av poängen för de fyra matfrågorna skrivs in längst ner till höger. Poängen för respektive fråga kan variera mellan 0 och 3 poäng och totalpoängen mellan 0 och 12 poäng.

<b>4. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?</b>	
<input type="checkbox"/> Varje dag _____ gånger per dag	≥ 2ggr/dag = 3 poäng 1 gång/dag = 2 poäng
<input type="checkbox"/> Varje vecka _____ gånger per vecka	≥ 12 ggr/vecka = 3 poäng 6-11 ggr/vecka = 2 poäng 2-5 ggr/vecka = 1 poäng 1 gång/vecka = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig = 0 poäng

<b>5. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska eller frysta)?</b>	
<input type="checkbox"/> Varje dag _____ gånger per dag	≥ 2ggr/dag = 3 poäng 1 gång/dag = 2 poäng
<input type="checkbox"/> Varje vecka _____ gånger per vecka	≥ 12 ggr/vecka = 3 poäng 6-11 ggr/vecka = 2 poäng 2-5 ggr/vecka = 1 poäng 1 gång/vecka = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig = 0 poäng

Frukt och grönsaker innehåller förhållandevis lite energi samtidigt som de mättar bra. Dessutom är de viktiga källor till flera näringsämnen, till exempel vitaminer (C-vitamin, folsyra), mineralämnen (kalium, magnesium), kostfiber och antioxidanter. 500 gram motsvarar exempelvis två till tre frukter och två rejäla portioner grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara fiberrika grönsaker, till exempel rotfrukter, kålgrönsaker och baljväxter. Potatis och juice räknas inte in i de 500 gram grönsakerna.

*Rekommendation: För vuxna friska rekommenderas minst 500-800 gram frukt och grönsaker dagligen.*

<b>6. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt eller som pålägg?</b>	
<input type="checkbox"/> Varje dag _____ gånger per dag	≥ 1 g/dag = 3 poäng
<input type="checkbox"/> Varje vecka _____ gånger per vecka	3 ggr/vecka eller oftare = 3 poäng 2 ggr/vecka = 2 poäng 1 gång/vecka = 1 poäng
<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig = 0 poäng

Fisk och skaldjur innehåller mycket D-vitamin, jod och selen. Fet fisk som lax, sill och makrill innehåller också det särskilda omega 3-fettet, DHA, som kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom. En portion motsvarar 100–150 gram fisk. För vissa grupper gäller särskilda rekommendationer avseende fet fisk, se Livsmedelsverkets råd.

*Rekommendation: För vuxna friska rekommenderas 300-450 gram fisk och skaldjur i veckan från hållbara bestånd, där minst 200 gram bör vara fet fisk som lax, sill eller makrill.*

<b>7. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad, godis, glass, chips eller sockersötade drycker som saft eller läsk?</b>	
<input type="checkbox"/> Varje dag _____ gånger per dag	≥1 gång/dag = 0 poäng
<input type="checkbox"/> Varje vecka _____ gånger per vecka	≥ 6 ggr/vecka = 0 poäng 4–5 ggr/vecka = 1 poäng 2–3 ggr/vecka = 2 poäng 1 gång/vecka = 3 poäng
<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan	<input type="checkbox"/> Mer sällan än en gång i veckan = 3 poäng
<input type="checkbox"/> Aldrig	<input type="checkbox"/> Aldrig = 3 poäng

Kaffebröd, glass, chips och godis liksom läsk och saft är stora energibovar. De innehåller mycket energi utan att bidra med näringsämnen.

*Rekommendation: Försök begränsa till någon gång i veckan.*

Matpoängen är beräknad för de första fyra frågorna om matvanor. Maximal poäng är 12. En frisk vuxen person som får 9-12 poäng har sannolikt hälsosamma matvanor. Den som får 5-8 poäng har sannolikt måttligt ohälsosamma matvanor och erbjuds råd och stöd genom enkla råd eller rådgivande samtal. Den som har 4 poäng eller lägre äter sannolikt ohälsosamt och erbjuds råd och stöd med kvalificerat rådgivande samtal hos person med rätt kompetens. I ett personcentrerat samtal bör individuell hänsyn tas till faktorer som ålder, allergier, metabol rubbning, eventuell sjukdom mm. Den som till exempel är allergisk mot fisk och inte äter fisk kan ha svårt att uppnå höga poäng men ändå äta hälsosamt. Här kan de tre tilläggsfrågorna nedan vara till hjälp.

Eftersom de tre tilläggsfrågorna är att betrakta som "utvecklingsfrågor" bör de inte jämföras med de första frågorna i syfte att bekräfta misstanke om ohälsosamma matvanor. De bör dock ingå i samma grundpaket med frågor som de första eftersom de är värdefulla att ha med i samtalet med patienten inom ramen för "enkla råd".

**8. Hur ofta äter du nyckelhålmärkta fullkornsprodukter som grovt fiberrikt fullkornsbröd, knäckebröd, havregrynsgröt, müsli eller fullkornspasta?**

- Varje dag  
\_\_\_\_\_ gånger per dag
- Varje vecka  
\_\_\_\_\_ gånger per vecka
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

Fullkorn innebär att hela kornet (malt eller omalt) finns med i livsmedlet. Fullkornsprodukter är rika på järn, kalium, magnesium, folsyra och antioxidanter, som E-vitamin och fenoler. Fullkorn innehåller också så kallade växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen, vilket i sin tur sänker kolesterolhalten i blodet. Fullkornsprodukter innehåller mycket kostfibrer vilket kan sänka blodtrycket och därmed minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

*Rekommendation: För friska vuxna rekommenderas konsumtion av minst 90 gram fullkorn per dag.*

70 gram motsvarar ungefär:

- 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta *eller*
- 2 skivor knäckebröd och 1 portion fullkornsbulgur *eller*
- 1 portion fullkornsflingor, 1 skiva nyckelhålmärkt mjukt bröd, 1 skiva knäckebröd och 1 portion fullkornspasta.

**9. Hur ofta äter du en huvudrätt baserad på rött kött (nöt, gris, lamm, ren eller vilt) eller charkprodukter (skinka, korv eller bacon)?**

- Varje dag  
\_\_\_\_\_ gånger per dag
- Varje vecka  
\_\_\_\_\_ gånger per vecka
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

Hög konsumtion av rött kött (nöt, gris, lamm, get och vilt) och särskilt charkprodukter ökar risken för hjärtkärlsjukdomar och vissa cancerformer.

*Rekommendation: Begränsa rött kött och charkprodukter till högst totalt 350 gram per vecka.*

**10. Hur ofta äter du en huvudrätt baserad på baljväxter (ärter, bönor, linser)?**

- Varje dag  
\_\_\_\_\_ gånger per dag
- Varje vecka  
\_\_\_\_\_ gånger per vecka
- Mer sällan än en gång i veckan
- Aldrig

Baljväxter innehåller viktiga näringsämnen som protein, fiber, järn och zink. Hög konsumtion av baljväxter kan också minska risken för vissa cancerformer och minska risken för förtida död.

*Rekommendation: Använd gärna vegetariska proteinkällor som linser, ärter, bönor, soja och tofu som alternativ till kött.*

## Tobaks- och nikotinvanor

### Fråga 11.

Den som tidigare använt någon tobaks- eller annan nikotinprodukt men slutat för *mer* än 6 månader sedan definieras som före detta användare, dvs exrökare, exsnusare eller liknande. Det är bra att i samtalet fråga hur lång tid som gått sedan stoppet och uppmuntra den patient som lyckas sluta.

Den som slutat för *mindre* än 6 månader sedan kan fortfarande betraktas som ”användare med återfallsrisk”. Återfallsrisken är störst de första tre månaderna och minskar därefter successivt, men försvinner aldrig helt. Det är bra att ta reda på om stoppet genomförts helt och hållet på egen hand (med eller utan receptfria nikotinläkemedel) eller med råd och stöd av någon inom hälso- och sjukvården. För att ta reda på vad och hur mycket som används eller använts besvaras frågorna i matrisen om typ och mängd.

*Rekommendation: Alla som använder tobak eller andra nikotinprodukter bör få råd och stöd för att sluta.*

Ge enkla råd och erbjud kvalificerat rådgivande samtal hos diplomerad tobaksavvänjare.

## Alkoholvanor

### Fråga 12 och 13.

Den som aldrig druckit alkohol eller slutat dricka alkohol respektive dricker alkohol mer sällan än 1 gång i månaden behöver inte besvara fråga 13. Observera att den som slutat kan ha gjort det nyligen på grund av beroende eller skadligt bruk av alkohol.

Den som dricker alkohol minst en gång i månaden besvarar även frågan om antal standardglas per vecka eller månad och besvarar även fråga 13 om intensivbruk.

Svaren på alla ovanstående frågor ligger till grund för den individuella bedömningen om huruvida patientens alkoholkonsumtion utgör ett riskbruk.

Med riskbruk av alkohol avses

- hög genomsnittlig konsumtion – 10 eller fler standardglas per vecka *eller*
- intensivkonsumtion – minst 4 eller fler standardglas vid ett och samma tillfälle en gång per månad eller oftare.

Riskbruk kan föreligga även vid lägre alkoholkonsumtion, exempelvis under graviditet, i många situationer i arbetslivet, i trafiken samt under uppväxtåren. Detsamma gäller vid vissa sjukdomar, vid viss medicinerings och behandling. För äldre personer med ökad känslighet för alkohol, föreslås en gräns på max sju standardglas eller mindre per vecka och inte mer än två standardglas vid ett och samma tillfälle. Observera att i samband med operation rekommenderas alkoholstopp fyra veckor före och en tid efter operation, tills sårhäkning och gott allmäntillstånd uppnåtts.

*Rekommendation: Den som har ett riskbruk erbjuds råd och stöd genom rådgivande samtal för att minska sin konsumtion.*

Om tecken på riskbruk föreligger kan fördjupning med till exempel AUDIT eller CAGE-frågor vara till hjälp för att bedöma om beroende föreligger.