

# Tolkning av Samtalsunderlag om levnadsvanor

Stöd för bedömning om levnadsvanor utgör risk.

## TOBAKS- OCH NIKOTINVANOR

*All användning av tobaks- och andra nikotinprodukter innebär hälsorisker.*

Den som tidigare använt någon tobaks- eller någon annan nikotinprodukt men *slutat för mer än 6 månader sedan* definieras som före detta användare. Den som *slutat för mindre än 6 månader sedan* kan fortfarande betraktas som användare med återfallsrisk.

## ALKOHOLVANOR

*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.*

Det går inte att ange en generell gräns för när alkoholkonsumtion är riskfri, eftersom den individuella risken varierar, bland annat på grund av ålder, dryckesmönster och hälsotillstånd.

## MATVANOR

***Kostindex beräknas utifrån de första fyra frågorna om matvanor.***

*Maximalt 3 poäng per fråga och 12 poäng totalt.*

*0–4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor.*

*5–8 poäng indikerar ohälsosamma matvanor, individuell bedömning behövs.*

*9–12 poäng indikerar hälsosamma matvanor.*

*En person med låga poäng på grund av till exempel allergi kan ändå äta hälsosamt.*

|                                         |                                            |                |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
| <b>Frågorna om frukt och grönsaker:</b> | • Mer än tolv gånger per vecka             | <b>3 poäng</b> |
|                                         | • Sex till elva gånger per vecka           | <b>2 poäng</b> |
|                                         | • Två till fem gånger per vecka            | <b>1 poäng</b> |
|                                         | • En gång i veckan eller mer sällan/aldrig | <b>0 poäng</b> |

|                                     |                                     |                |
|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------|
| <b>Frågan om fisk och skaldjur:</b> | • Tre gånger per vecka eller oftare | <b>3 poäng</b> |
|                                     | • Två gånger per vecka              | <b>2 poäng</b> |
|                                     | • En gång i veckan                  | <b>1 poäng</b> |
|                                     | • Sällan eller aldrig               | <b>0 poäng</b> |

|                                      |                                            |                |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|----------------|
| <b>Frågan om kaffebröd med mera:</b> | • Sex gånger per vecka eller oftare        | <b>0 poäng</b> |
|                                      | • Fyra till fem gånger per vecka           | <b>1 poäng</b> |
|                                      | • Två till tre gånger per vecka            | <b>2 poäng</b> |
|                                      | • En gång i veckan eller mer sällan/aldrig | <b>3 poäng</b> |

Tilläggsfrågorna kan vara till hjälp för vidare bedömning och samtal. För de flesta är det bra med ett frekvent intag av nyckelhålmärkta fullkornsprodukter, ett dagligt intag av baljväxter och ett intag av rött kött och chark maximalt 2–3 gånger/vecka. Vid vissa tillstånd krävs ytterligare individanpassning.

## FYSISK AKTIVITET

*Den som inte når upp till 150 aktivitetsminuter per vecka har otillräcklig fysisk aktivitet.  
Vid vissa sjukdomar och tillstånd kan andra gränser gälla.*

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

Det finns inga fastställda gränsvärden för stillasittande, varken för totaltid per dag eller för hur ofta och hur långa rörelsepauser bör vara.