

Hälsosamma matvanor

Ämnesutbildning

Carina Svärd, folkhälsostrateg, leg.dietist

Enhet för kvalitet och utveckling



REGION
BLEKINGE

Disposition:

- Ohälsosamma matvanor/kostindex
- Näringsrekommendationer utifrån NNR
- Våra kostråd
- Praktiska tips och verktyg

**Bra mat
för hjärtat**

**Glykemisk
kontroll**

**Vikt-
minskning**

**Mat för
fysisk
prestation**

**Mat vid
graviditet**

**Glykemiskt
index**

**Tillfällig
diet**

**Social
hållbarhet
/Fair trade**

**Diagnos-
specifika råd**

Mer fett

**Färre
måltider per
dag**

**Tillsatt
socker**

**Socker-
arter**

**Öppna
landskap**

Ekologi

Mindre energi

Matvanor

Mer energi

Kultur

Kostfibrer

Djurskydd

Klimat

**Fler
måltider per
dag**

Mindre fett

Njutning

**Vegetabilisk
mat**

Närproducerat

**Genmodi-
fiering (GMO)**

Matsvinn

Socialt

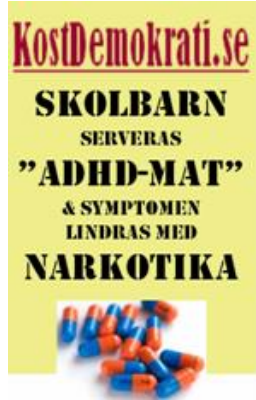
Ålder

Religion

Psykologi

Media-brus!

Matbloggare



Glutenfritt



Ät anti-inflammatoriskt



Så mycket socker finns i vanlig mat

...du i sockerfallen? Så mycket innehåller vanliga livsmedel

Blodgruppsdieten!

Bränn fett med stark mat

GI



Matvanor varierar beroende på

- Geografiska skillnader
- Socialgrupp
- Kön
- Ålder
- Utbildning



Bra matvanor – komplext ämne!

Röker inte

Röker mycket

Önskvärt

Inte önskvärt



Ohälsosamma matvanor:

- Enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer om levnadsvanor definieras ohälsosamma matvanor som:
 - att sällan äta grönsaker, rotfrukter
 - att sällan äta frukt och bär, sällan äta fisk och skaldjur
 - att ofta äta kaffebröd, choklad/godis, chips och läsk/soft.
- När energiintag, näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och måltidsmönster inte motsvarar individens behov

Indikatorfrågorna:

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska eller tillagade)?

- 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)

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta)?

- 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)

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

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

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?

- Två gånger per dag eller oftare (0 p)
- En gång per dag (1 p)
- Några gånger i veckan (2 p)
- En gång i veckan eller mer sällan (3 p)

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Kostindex: (p)

Kostindex:

- Maxpoäng 12
- 0-4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor
- 9-12 poäng = följer i stort sett kostråden

Hur arbeta med indikatorfrågorna?

- Bör användas som "screeningsfrågor"
- En noggrannare kostanamnes viktig. Bör innehålla:
 - Livsmedelsval: frukt, grönsaker, kött, fisk, mejeriprodukter, bröd, ris, pasta etc
 - Mängd mat
 - Mattider över veckan
 - "Guldkant" dvs kakor, godis, glass
 - Tillagning
- Patienter med höga poäng kan ändå ha betydande ohälsosamma matvanor
- Behovet av förändring kan gälla t.ex. mängder, energiintag, tillagning.

Socialstyrelsens rekommenderad åtgärd vid ohälsosamma matvanor

Vuxna: kvalificerat rådgivande samtal

Barn och unga: familjestödsprogram

Individanpassad dialog – ett samtal om mat och livsstil

- Anpassa – individualisera råden
- Individens aktuella matvanor
- Individens hälsostatus
- Kunskap aktuella råd

Framgångsrikt prat om matvanor!

- Dialog som präglas av
 - Vetenskaplig bas och goda kunskaper
 - Individen i centrum
 - Respekt och lyhördhet
- Individualisera och ge skräddasydda efterfrågade råd.
- Ge konkreta svar på frågor.
- Samma budskap hos alla vårdgivare.
- Utnyttja hjälpmedel.
- Följ upp!

Diskussion

- Hur identifierar ni patienter med ohälsosamma matvanor?
- Hur upplevs det att använda indikatorfrågorna?



Så här ser svenskarnas matvanor ut i korthet:

- Två av tio äter 500 gram frukt och grönsaker per dag, eller mer.
- Tre av tio äter fisk som huvudrätt minst två gånger per vecka.
- Sex av tio använder olja eller flytande margarin i matlagningen.
- Nio av tio äter för lite fullkorn.
- Sju av tio äter för lite fibrer.
- Fyra av tio äter för mycket socker.

Riksmaten
2010-2011

Forts.

- Sju av tio äter för mycket salt, men många väljer joderat salt.
- Åtta av tio äter för mycket mättat fett.
- 16 procent av energiintaget – kalorierna – kommer från godis, läsk, bakverk och snacks.
- Unga kvinnor och män, 18–30 år, har sämst matvanor.
- Kvinnor har generellt sett bättre matvanor än män.

Riksmaten ungdom 2016-17

Några slutsatser:

- Ungdomar äter alldeles för lite frukt och grönsaker och för mycket rött kött och chark.
- Cirka 17 procent av den totala mängden kalorier kommer från godis, kakor, snacks och läsk.
- Var femte ungdom har övervikt eller fetma
- Matvanorna är sämre bland ungdomar som har föräldrar med låg utbildning och/eller inkomst

Hur har vårt sätt att äta ändrats senaste decennierna?

- Köttkonsumtionen har ökat med mer än 100% sen 60-talet
- Ostkonsumtionen har ökat med ca 150% sen 60-talet
- Gräddkonsumtionen har ökat från 5-6 l till 10 liter per person och år
- Potatiskonsumtionen har minskat med hälften
- Trots att vi äter mer grönsaker blir det i snitt inte mer än hälften av vad vi skulle behöva äta
- Vi äter 15 kg choklad och godis per person och år.
Omsättningen av smågodis ligger på ca 9 miljarder per år.



Drycker

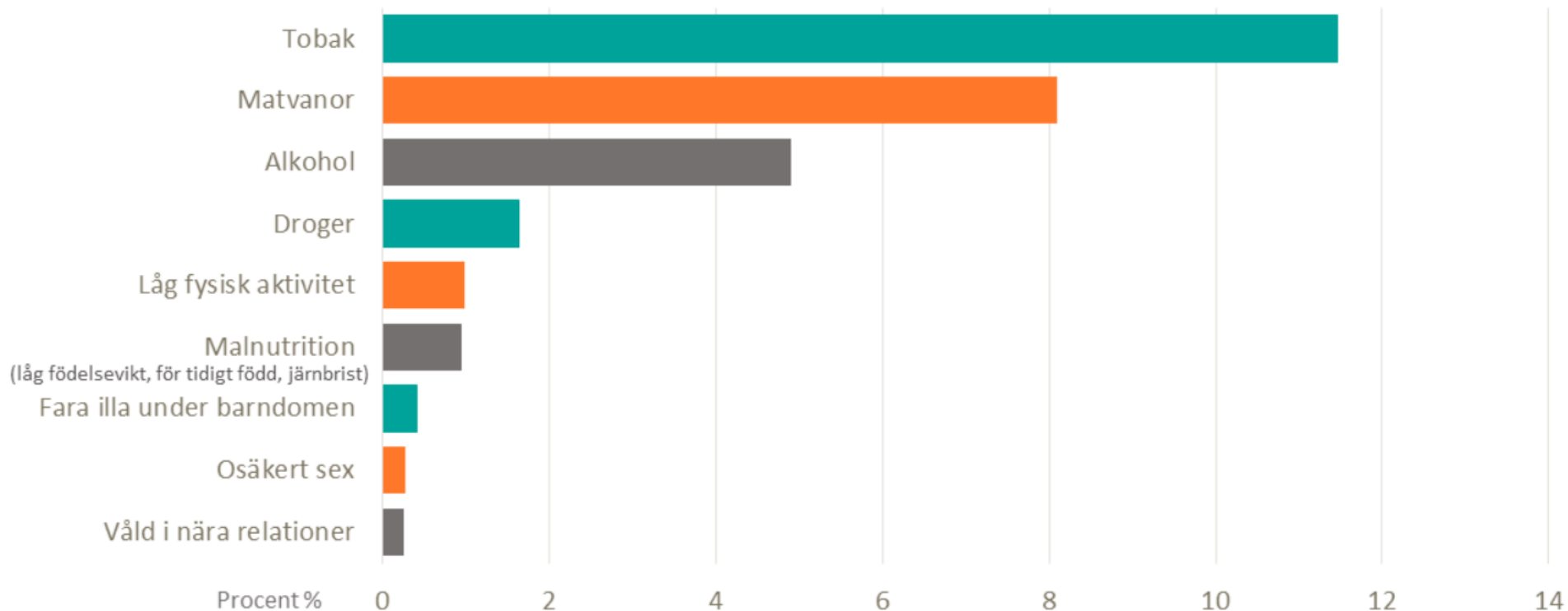
2020 drack varje svensk i genomsnitt:

- 54 liter öl (ölkonsumtionen beräknas på befolkningen 15 år och äldre),
- 71,5 liter kolsyrad läsk,
- 21,7 liter buteljerat vatten

statistik från Sveriges Bryggerier

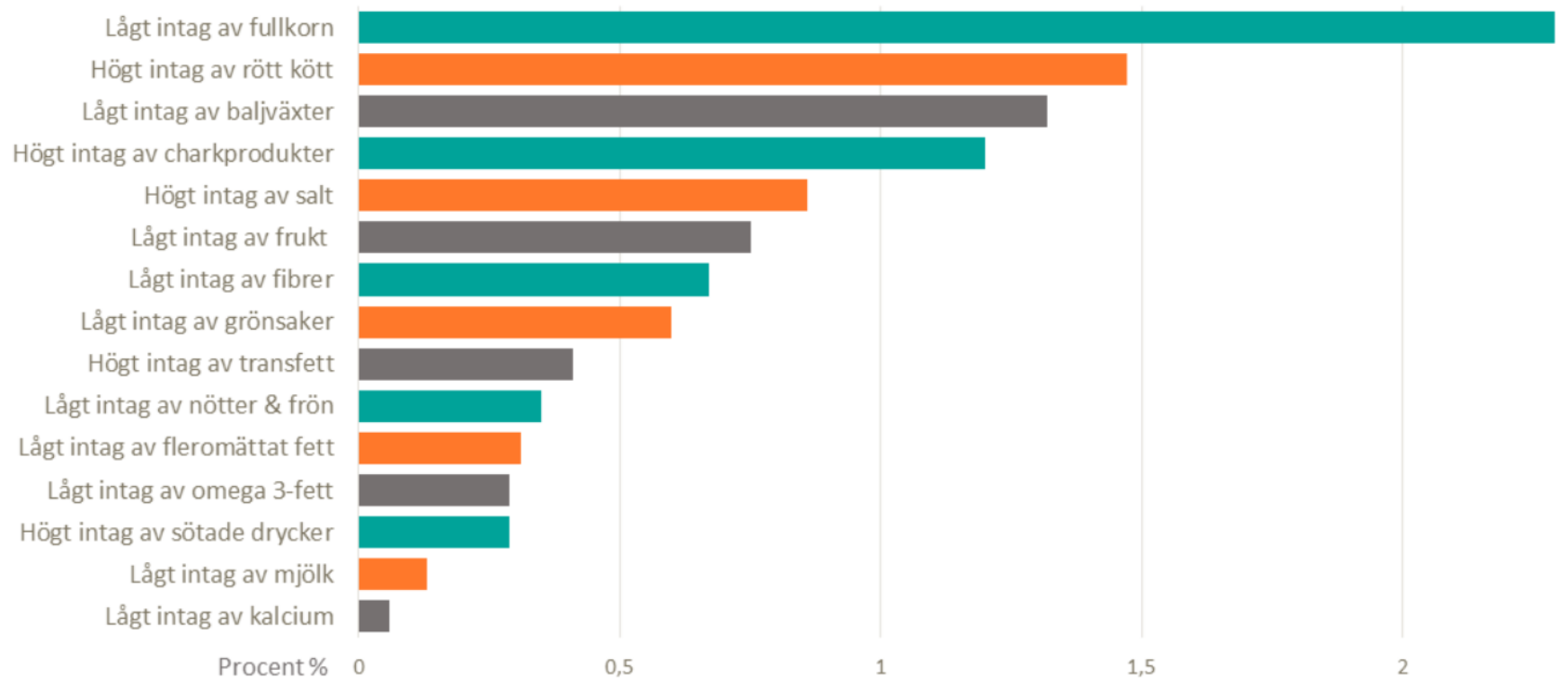


LIVSSTILSFAKTORER KOPPLADE TILL OHÄLSA – SVERIGE 2019



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, disability adjusted life years)

STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2019



Andel av den totala bördan av sjukdom och död (DALY:s, disability adjusted life years)

Matvanor spelar roll för hälsan

- Bra matvanor kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2 diabetes och olika former av cancer (Ref NNR)
- 40 % av alla cancerfall kan förebyggas med bättre matvanor och fysisk aktivitet (Ref World cancer research fund 2018)
- Övervikt och fetma är en av de största riskfaktorerna för sjukdom och död i västvärlden (Ref WHO)

Näringsrekommendationer och kostråd



Bild: SLV

Nordiska näringsrekommendationer,

- vad kroppen behöver och i vilka mängder -

- Rekommenderat intag av näringsämnen och energi
- Rekommendationer om fysisk aktivitet
- Matvanor som minskar risken för ohälsa
- Hållbar livsmedelskonsumtion



 Nordiskt
samarbete

Varför näringsrekommendationer?



Grundläggande behov
för kroppen

- Tillväxt och utveckling
- Organen ska fungera



God hälsa

- Må bra
- Orka röra oss
- Bra immunförsvar



Minska risken för kost-
relaterade sjukdomar

- Cancer
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Övervikt
- Benskörhet

Näringsrekommendation för friska

- NNR kan användas för att planera kost för grupper av friska individer.
- För personer med olika sjukdomar eller grupper med speciella behov kan kosten behöva anpassas.
- Riktlinjerna är inte avsedda för viktning eller bota undernäring.
- Referensvärden för energiintag baseras på grupper av normalvikt.

Grundlig uppdatering av forskning inom området mat och hälsa

- Experter och forskare har gått igenom tusentals vetenskapliga studier och översikter som har publicerats efter år 2000.
- Tittat på – hur olika näringsämnen, matvanor påverkar hälsan.



Hur vet man om en ny studie har betydelse?

- Ny forskning ska alltid ses i ljuset av vad vi redan vet
- Det krävs sammanställningar av flera artiklar med god kvalitet för att veta om nya rön har stor betydelse
- En enskild studie är sällan nog för att ändra rekommendationer
- Läsa mer: Så arbetar Livsmedelsverket med vetenskapliga underlag inom nutritionsområdet

Revidering NNR

- Startade 2019 och leds från Norge.
- Projektet NNR 2022 kommer involvera experter från alla nordiska länder.
- Klart 2022
- Under 2022 flera kapitel ute på remiss
- Läs mer på Helsedirektoratets webbsida: [Nordic Nutrition Recommendations 2022 - Helsedirektoratet](#)

NNR 2012 i praktiken

Öka	Byta ut		Begränsa
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl →	Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkvaror Rött kött
Frukt och bär	Smör Smörbaserad matfetter →	Vegetabiliska oljor och oljebaserad matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeriprodukter ⇒	Magra mejeriprodukter	Salt
Nötter och fröer			Alkohol

Kostråd - översättning till mat

- Tar hänsyn till evidens om livsmedel, kostmönster och hälsoeffekter – slutsatser från NNR 2012
- Utgår från aktuella matvanor och livsmedelsutbud
- Tar hänsyn till de viktigaste hälsoproblemen
- Andra aspekter, till exempel toxikologi, mikrobiologi och miljö



Sammanfattning kostråd

Hållbart för hälsan och miljön

- ✓ Äta grönare
- ✓ Äta lagom mycket
- ✓ Rörelse i vardagen

Även små förändringar är bra för hälsan



Till vem?

- Generella råd som passar de allra flesta.
- Riktat sig till friska personer, sjukdom kan kräva kostbehandling och individuellt anpassade råd.
- Syftar till hälsosamma matvanor under hela livet.



Råden på en minut



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

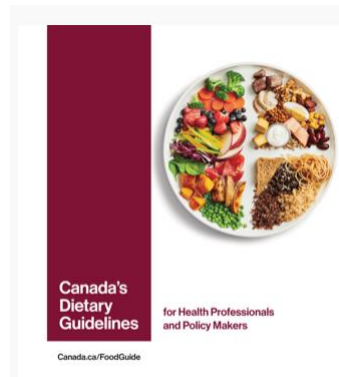


Evidensbaserade kostråd

- Kostråden för hälsosamma matvanor till befolkningen och för de vanligaste sjukdomarna har starkt stöd i den vetenskapliga forskningen



Nordiska näringsrekommendationer 2012



Canada's Dietary Guidelines 2019



Dietary Guidelines for Americans 2020-2025

World Cancer Research Fund, WCRF, rekommendationer för att förebygga cancer, 2018

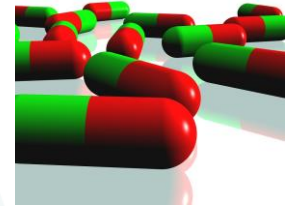
- Håll en hälsosam vikt
- Var fysiskt aktiv
- Ät mer fullkorn, grönsaker, frukt och bönor
- Ät mindre snabbmat
- Begränsa konsumtionen av rött kött och chark
- Undvik läsk och saft
- Begränsa alkoholkonsumtionen
- Förlita dig inte på kosttillskott
- Amma ditt barn
- Du som har behandlats för cancer rekommenderas också att följa råden för att minska risken för återfall och för att minska risken att drabbas av andra sjukdomar

Vitaminer och mineraler

- Behövs i mycket små mängder men är livsnödvändiga eftersom vi inte själva kan tillverka de flesta av dem.
- Brist kan ofta ge specifika sjukdomssymtom samtidigt som stora mängder också kan vara skadligt.
- Ät varierat så behövs sällan tillskott!

Försäljningssiffror egenvårdsprodukter

Produktkategori	2017	2018	2019	2020	2021
Kosttillskott/Vitaminer	2 720,2	2 820,4	2 930,0	3 115,1	3 245,4
Viktkontroll	434,9	427,6	424,7	426,1	434,6
Sportnutrition	1 638,7	1 764,9	1 895,8	1 849,2	2 022,1
Växtbaserade läkemedel	264,0	272,0	283,1	272,6	279,1
Totalt	5 057,7	5 284,90	5 533,6	5 663,0	5 981,1



Försäljningssiffrorna presenteras i löpande priser inklusive moms för åren 2015–2021 uttryckt i miljoner svenska kronor

Svensk egenvård

Selen

- Rekommenderad mängd:
 - Kvinnor 50 µg (tidigare 40)
 - Män 60 µg (tidigare 50)
 - gravida, ammande 60 µg (tidigare 55)

Selenbrist:

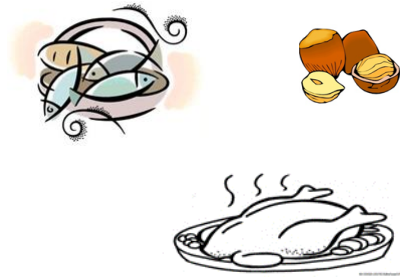
Ökad risk för vissa cancerformer

Mer hjärt- och kärlsjukdom i selenfattiga område

Svenskar äter i genomsnitt 30-40 µg

Hur öka intaget?

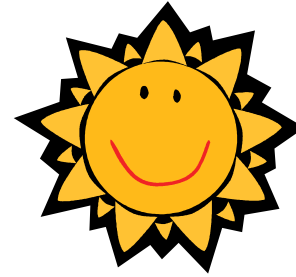
- Ät mer av:
- Fisk, Fågel, Nötter, Fröer, Baljväxter, Inälvsmat



Vitamin D – för kalciumupptaget

Behov:

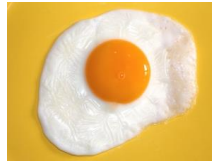
- Barn, vuxna 10 μg (tidigare 7,5)
- Över 75 år 20 μg (tidigare 10)



1 port= 3-12 μg



1 st. = 0,7 μg



1 msk = 1-3 μg



1 dl = 1 μg



Varför behöver vi protein?

- Cellernas uppbyggnad och reparation
- Bildar hormoner och enzymer
- Bildar delar av kroppens immunförsvar

Exempel på protein i maten:

- | | | |
|------------------|--------------|---------|
| • Ägg | • Bönor | • Kött |
| • Mjölkprodukter | • Linser | • Fisk |
| • Ärtor | • Tofu- soja | • Quorn |

Protein – vi äter mer än tillräckligt

Rekommenderat intag NNR

- Intervall: 10-20 % av energin vilket motsvarar 0,8-1,5 g/kg kroppsvikt/dag
- Hos äldre över 65 år rek. 15-20 % av energin vilket motsvarar ca 1,2 g/kg kroppsvikt/dag



Optimalt intag/övre gräns?

- Proteiner från vegetabilier ger minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom.
- Lite kolhydrater/högt proteinintag (20-23E%) under lång tid= ökad risk för dödlighet och typ2 diabetes.
- Inget tecken på att högt intag av proteiner är skadligt för benhälsan förutsatt tillräckligt intag av kalcium

Proteinrika livsmedel

Kött/köttfärs



Makrill, sill
och tonfisk



Gröna ärter



Ärtsoppa



Bruna bönor



Ost



Mjök



Fil



Yoghurt



Ägg



Pannkaka



Varför behöver vi kolhydrater?

- Energi till cellerna i form av glukos
- Hjärnans viktigaste energikälla
- Energireserv i lever och muskler i form av glykogen

Exempel på kolhydrat i maten:

- Bröd
- Pasta
- Bulgur, couscous
- Frukt
- Mjöl
- Ris
- Matvete
- Grönsaker
- Gryn
- Potatis
- Quinoa
- Socker/ honung

Kolhydrater – det är skillnad på olika sorter

Rekommenderat intag, NNR

- 45-60 % av energiintaget (tidigare 50-60%).
- Intag av kostfiber bör vara minst 25-35 g/dag.
- Intag av tillsatt socker bör vara under 10% av energin.

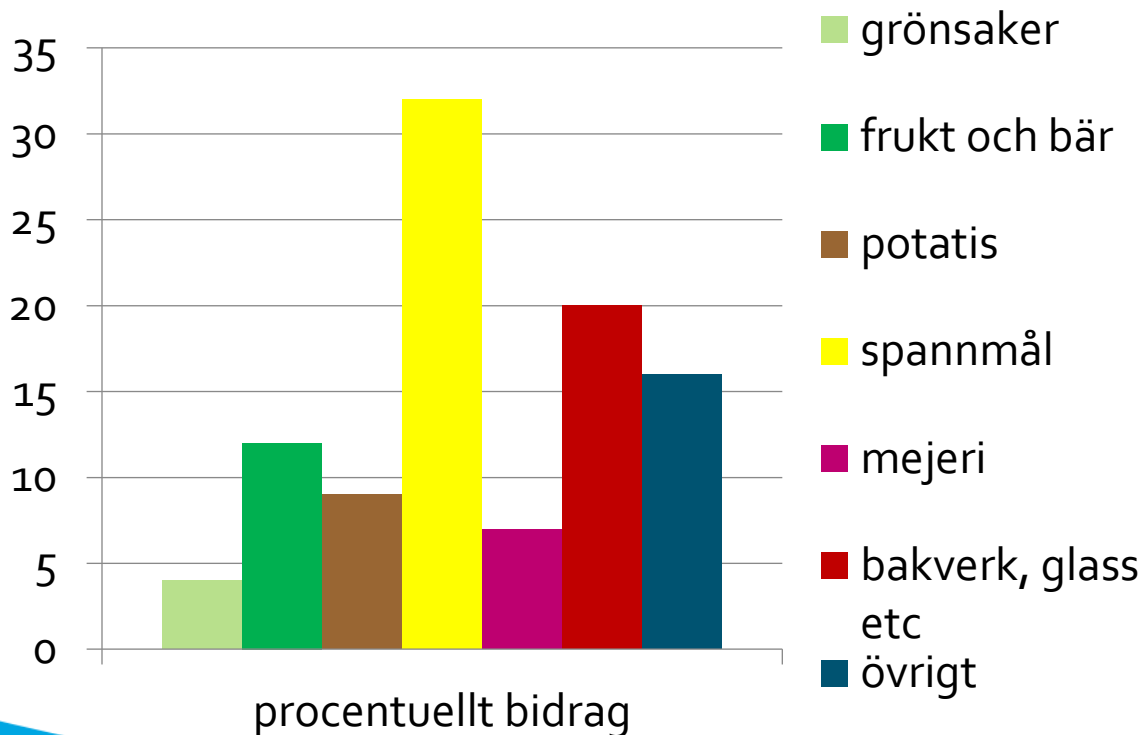
- Kolhydrater i form av fullkornsprodukter, hel frukt, grönsaker, baljväxter, nötter och frön rekommenderas som de stora källor till kolhydrater.

WHO rapport:

- Kolhydrater i form av fullkornsprodukter, hela frukter, grönsaker och baljväxter kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och fetma
- Kolhydrater i form av socker i drycker är kopplat till risk för övervikt

Joint FAO/WHO Scientific Update on Carbohydrates in Human Nutrition. Eur J Clin Nutr 2007;61(suppl. 1)

Varifrån kommer våra kolhydrater



Riksmaten 2010/2011, genomsnitt av
212 g kolhydrater per person och dag

Fullkorn och fiber



Fullkorn

- Mer vitaminer, mineraler och antioxidanter än siktade varianter
- Mer fiber som håller magen igång
- Mer fiber som ger mättnad
- Minskar risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdom, tjock- och ändtarmscancer

Effekt på sjukdom

- 13-33% lägre risk att insjukna i NCD eller död vid högt fullkornsintag
- Högt fiberintag förenat med en 15-30% minskad risk för "sjukdomsutfall" och död. Störst minskning vid 25-29 g/d
- Högt intag av mat med lågt GI gav 11% lägre risk för typ 2 DM

Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses, Lancet 2019

BYT TILL fullkorn

- ✓ Välj fullkornsvarianter av pasta, bröd, gryn och ris
- ✓ 70 gram är en lagom mängd för kvinnor och 90 gram för män
- ✓ Ta hjälp av Nyckelhålet



Fullkorn, riktlinjer 70-90 g/dag

Ex:

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

Frukt och grönsaker



Varför är det bra att äta frukt och grönsaker?

- Källa för vitaminer, mineraler och antioxidanter
- Innehåller fiber som ger bra mättnad och påverkar tarmarbetet positivt
- Minskar risken för bland annat fetma, hjärt- och kärlsjukdom och vissa typer av cancer
- Nitrat; positiv effekt på blodtryck, immunförsvaret och cellernas ämnesomsättning

❖ Mindre miljöpåverkan än animaliska livsmedel

SLV, Karolinska institutet

MER grönsaker, frukt och bär

- ✓ **Minst** 500 gram/dag
- ✓ Olika sorter
- ✓ Mycket kålväxter, lök, baljväxter och rotfrukter = grova grönsaker

*Även en liten ökning
är bra för hälsan*



Så här kan 500 gram se ut

Så här blir det



– halvt kilo frukt och grönsaker per dag

Varför behöver vi fett?

- Behövs för att bygga och reparera celler samt tillverka hormoner
- Behövs för att kroppen ska kunna ta upp de fettlösliga vitaminerna A, D, E och K
- Ger oss till livsnödvändiga fetterna omega 3 och omega 6



Rekommenderat intag, NNR

- Totala fettintaget bör ligga mellan 25-40 % av energiintaget varav:
- Enkelomättat fett 10-20 E%
- Fleromättat fett 5-10 E%, varav minst 1 E% omega-3 fett
- Mättat fett mindre än 10 E%
- Enkelomättade och fleromättade fettsyror bör utgöra minst två tredjedelar av den totala mängden fettsyror
- Transfettsyror så lågt som möjligt

Betydelse av kostens fettkvalité

När mättat fett ersätts med fleromättat och enkelomättat från vegetabilier:

- Minskar serumnivåerna av LDL kolesterol och LDL/HDL-kvoten

När mättat fett och transfett ersätts av fleromättat och enkelomättat:

- Minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom

Inte bra med för lite fett!

Fettintag under 20E%:

- Svårt att få i sig tillräckligt med fettlösliga vitaminer och essentiell fettsyror

Fettintag under 25E%:

- Ökad risk för låg halt av HDL-kolesterol
- Ökad risk av för hög halt av triglycerider i serum och försämrad glukostolerans

Omättat fett



Mättat fett



Fördelningen

2/3



1/3



MER fisk och skaldjur

- ✓ Fisk 2-3 gånger i veckan, varav en gång fet
- ❖ Olika sorter för att minska belastning på vissa bestånd
- ❖ Miljömärkt fisk ett bra val
 - Barn, unga och kvinnor i barnafödande ålder bör inte äta fet fisk från Östersjöområdet oftare än 2-3 gånger per år.



Fisk och skaldjur

- Innehåller långa fleromättade fettsyror DHA och EPA
- Viktigt bidrag till vitamin D, jod, selen och B12
- Ingår i kostmönster som minskar risken för kroniska sjukdomar
- ❖ Fisk och skaldjur är till stora delar en vild resurs som vi måste hushålla med
- ❖ För att kunna äta fisk även på lång sikt är det viktigt att fisken kommer från stabila bestånd och fiskas eller odlas på ett hållbart sätt

BYT TILL nyttiga matfetter

- ✓ Välj nyttiga oljor i matlagningen, till exempel rapsolja eller flytande matfetter gjorda på rapsolja
- ✓ Välj nyttiga smörgåsfetter
- ✓ Titta efter Nyckelhålet!



BYT TILL magra mejeriprodukter

- ✓ Välj magra, osötade produkter
- ✓ D-vitaminberikade
- ✓ Nyckelhålsmärkta

2-5 dl är en lagom mängd



Mer nötter och fröer

- Ett par matskedar nötter och fröer om dagen
- Högst två matskedar hela linfrön om dagen
- Krossade linfrön bör inte ätas om de inte är upphettade



Vad blir det i praktiken?

Ca 2000 kcal

Frukost:

fiberhavregrynsgröt

mjukt bröd med fett och ost

Mjök

Mellanmål x 3:

Smörgås, fett, pålägg, frukt

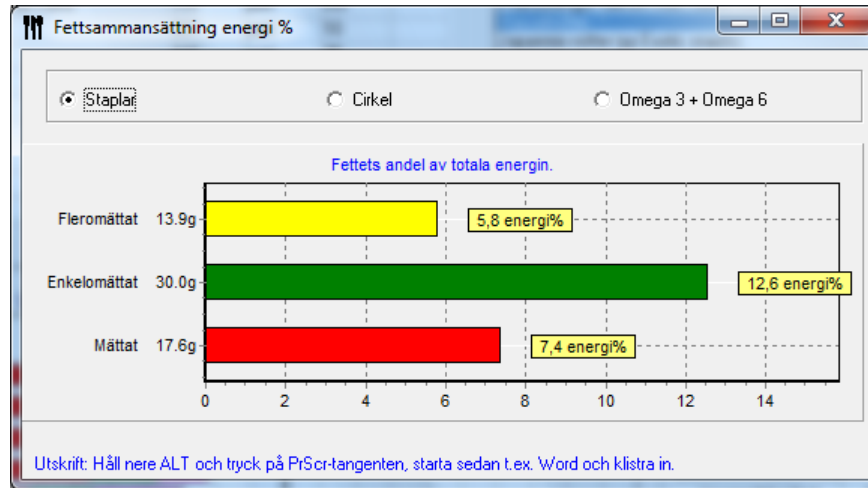
Lunch/middag

Lagad måltid:

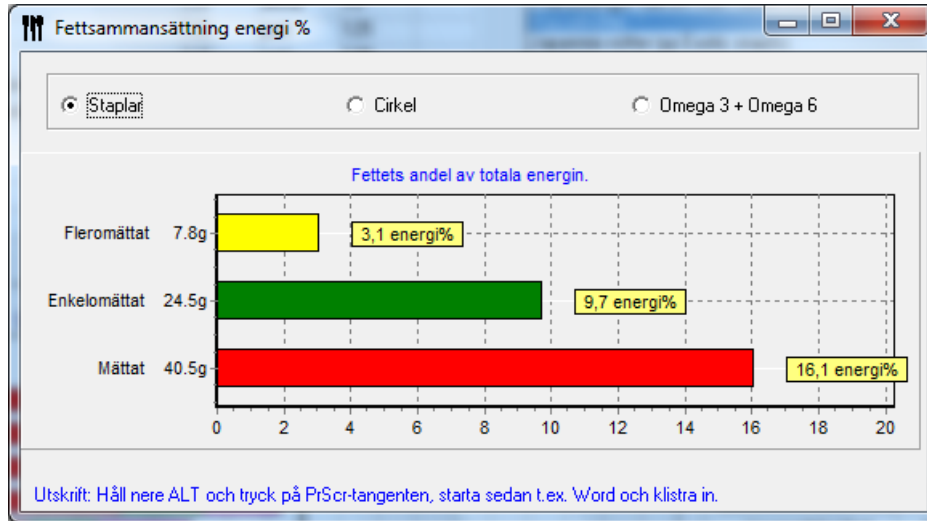
Kotlett/kyckling, sås,
potatis/pasta, grönsaker,
mjök

Vad blir det i praktiken?

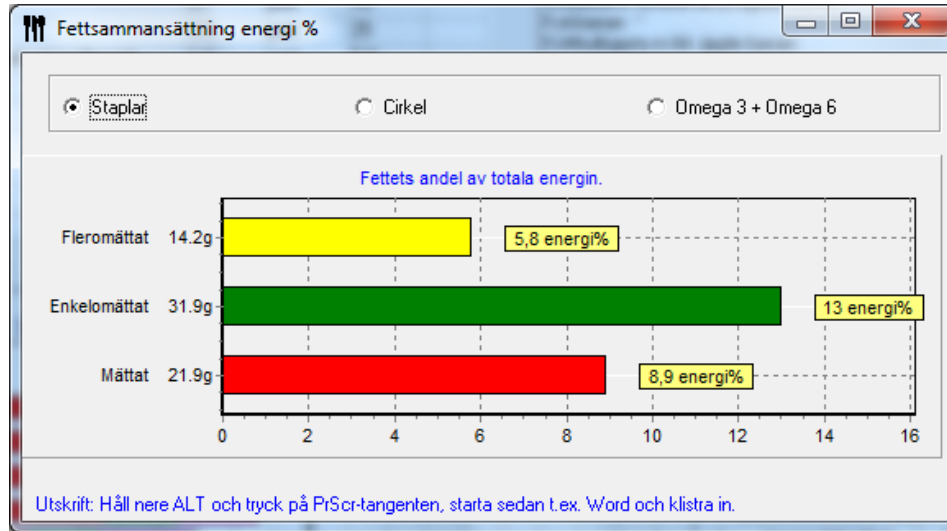
Lättmargarin, flytande margarin, mager ost och mjölk



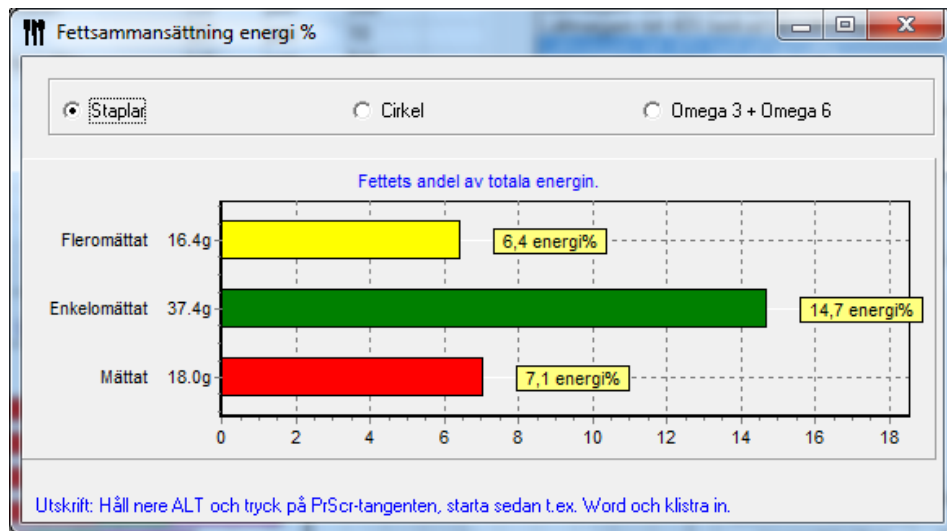
Bregott, smör, mager ost, mellanmjölk



Bregott, flytande margarin, mager ost och lättmjölk



Lättmargarin, flytande margarin, mager ost och mjölk, lax samt nötter



MINDRE rött kött och chark

- ✓ Ät mindre rött kött och chark, inte mer än 500 gram i veckan (tillagad vikt)
- ✓ Endast en mindre del bör vara chark
- ✓ Nyckelhålmärkt

- ❖ Välj med omsorg om miljö och djurhälsa



Rött kött och chark

- ✓ Mycket vitaminer och mineraler
- ✓ Ökar risken för tjock- och ändtarmscancer
- ✓ Charkprodukter ökar risken mer än samma mängd kött

- ❖ Det livsmedel som har störst påverkan på miljön



MINDRE salt

- ✓ Välj mat med mindre salt
- ✓ Mindre salt i matlagningen
- ✓ Använd joderat salt



Salt

- Ökar risken för högt blodtryck –riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdom
- I Sverige har en fjärdedel av den vuxna befolkningen högt blodtryck och hälften av alla över 65 år
- 70-80 procent kommer från färdiga livsmedel som ost, chark, bröd m.m.
- Joderat salt är en viktig källa till jod

MINDRE socker

- ✓ Håll igen på godis, bakverk, glass och annat med mycket socker
- ✓ Minska särskilt på söta drycker



socker och sötade livsmedel

- Tomma kalorier innebär risk att få i sig för lite vitaminer och mineraler, särskilt vid lågt energiintag
 - Sockersötade drycker ökar risken för typ 2-diabetes och övervikt (NNR)
 - Finns ett tydligt samband mellan tillsatt socker och bland annat fetma, typ 2-diabetes, höga blodfetter och högt blodtryck (Efsa 2021)
 - Eftersom den fysiska aktivitetsnivån i befolkningen är lägre än tidigare, men behovet av näringsämnen är lika stort, är utrymmet för socker lägre
- ❖ Onödig konsumtion = onödig miljöbelastning

Håll balansen

- ✓ Försök att hålla energibalansen genom att äta lagom mycket



Energibalans och viktstabilitet

- Hälsorisker med både undervikt och övervikt
- Hälften av de vuxna och vart femte barn är överviktiga
- Det är mer effektivt att förebygga övervikt än att behandla

Mat för energibalans



Utifrån NNR för att ha långsiktig viktstabilitet:

- Kostfiber
- Fördelning mellan protein, fett och kolhydrater spelar ingen roll för att förebygga viktuppgång
- Nötter, fullkornsprodukter och mjölkprodukter minskade risk för viktuppgång
- Hög konsumtion av kött, raffinerade spannmålsprodukter och sockerrika livsmedel och drycker ökade risk för viktuppgång

Fördela måltiderna över dagen



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål

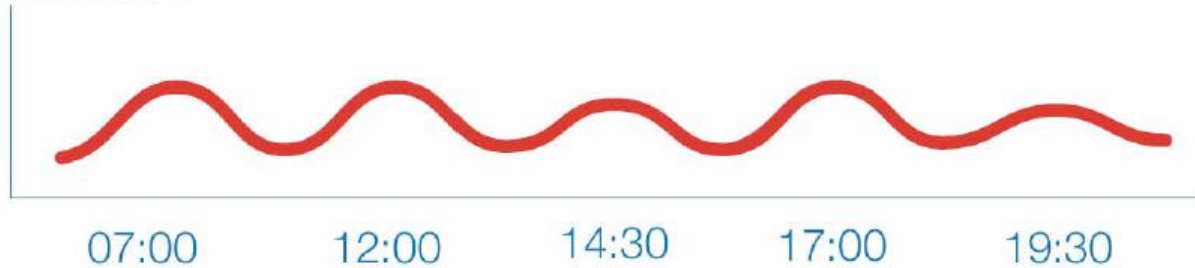


Middag



Kvällsmål

Blodsocker



Pedagogiska hjälpmedel



Nyckelhålet



Tallriksmodellen



Faktablad



Hitta ditt sätt

Nyckelhålet – enkelt att välja nyttigt

- Ett återkommande tips är att kolla efter Nyckelhålet. Den som väljer Nyckelhålet får mat med
 - mindre socker
 - mindre salt
 - mer fibrer och fullkorn
 - nyttigare och/eller mindre fett
- *jämfört med andra livsmedel*
- *av samma typ*



Hitta ditt sätt – nytt grepp i kommunikationen

- ✓ Inspiration och matglädje
 - ✓ Det behöver inte vara så svårt
 - ✓ Det finns många olika sätt
 - ✓ Tips och recept
- Även små förbättringar är bra för hälsan



Tallriksmodellen på olika sätt

- För den som rör sig enligt rekommendationerna



- För den som rör sig lite



- För sköra äldre/sjuka



Webbstöd för intresserade patienter

- **Matvanekollen:** ett webbttest som kan användas av den som vill få en bild av hur hälsosamt hen äter och tips om hur matvanorna kan förbättras. SLV.
- **Sundkurs:** <http://www.sundkurs.se/> . Har tagits fram av professor Mai-Lis Hellénus i samarbete med andra experter vid Karolinska Institutet. Stöds av hjärt- och lungfonden.

Bra sidor

- **Livsmedelsverket;** www.slv.se
 - Näringsrekommendationerna kapitel 1-3 på svenska
 - Kostråden
- **Socialstyrelsen;** <https://www.socialstyrelsen.se/>
 - Kost vid diabetes – en vägledning till hälso- och sjukvården
 - Socialstyrelsens föreskrifter och allmänna råd om förebyggande av och behandling av undernäring (SOSFS 2014:10)
- **Nordiska ministerrådet;** <https://www.norden.org/sv/node/7832>
 - NNR

Modedieter

- Boken Mat och hälsa, en klinisk handbok, kapitel 30 samt 31 tar upp en kort genomgång av de mest aktuella dieterna
- Livsmedelsverket har lite text om viktminskningsdieter:

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1/dieter>



Slut...

