

## Hälsosamma mat- och alkoholvanor

Ohälsosamma matvanor är den riskfaktor som bidrar mest till den samlade sjukdomsburden såväl i Sverige som i världen. Hälsosamma matvanor är en hörnsten i rekommendationerna vid sekundärprevention av kranskärlssjukdom. Hälsosamma matvanor kan bidra till att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom med 30 - 50 %.

De nordiska näringsrekommendationerna (NNR) grundar sig på den samlade aktuella forskningen om mat och hälsa för befolkningen generellt. Rekommendationerna vilar på god vetenskaplig grund. Oavsett vad som återkommande framhålls i media om enskilda superlivsmedel och enstaka ämnens hälsogörande effekt, råder en samsyn inom forskningen om betydelsen av ett fokus på helheten - ett matmönster - som ligger till grund för evidensbaserade råd om hälsosamma matvanor.

Ett mer hälsosamt matmönster kännetecknas av större andel grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukter, bär, nötter, frön, fullkornsprodukter, fisk, skaldjur, vegetabiliska oljor och matfetter som baseras på vegetabilisk olja (till exempel från raps eller oliver) samt magra och osötkrade mejeriprodukter.




Nyckelhålmärkning är ett hjälpmedel för att underlätta till mer hälsosamma matval.

Tallriksmodellen är ett pedagogiskt verktyg för sammansättning av en balanserad måltid med grönsaker/rotfrukter, stärkelserika kolhydrater samt proteinrika livsmedel.

För att skatta patientens matmönster kan Socialstyrelsens 5 frågor (se nästa sida) användas för att få fram ett kostindex och på så sätt rama in vad som kan behöva justeras i matmönstret.

### Handfasta rekommendationer:

- Minst fem portioner (eller 500 g) grönsaker och frukt/dag. Motsvarar ca två nävar grönsaker och 2-3 frukter.
- Fisk 2-3 gånger/vecka, gärna fet fisk som lax, sill och sardiner.
- 30 g osaltade nötter/dag (mandlar, hasselnötter och valnötter).
- 30–45 g fibrer/dag, helst från fullkornsprodukter.
- För att förebygga kranskärlssjukdom är det typen av fettsyror som konsumeras mer viktigt än det totala fetthinnehållet. Mättade fettsyror rekommenderas < 10% av det totala energiintaget, resten av fettsyrorna bör vara av fleromättade eller enkelomättad kvalitet. Byt fettkvalitet - animaliskt fett mot icke tropiskt vegetabiliskt fett.
- Transfetter bör undvikas (mindre rött kött, mättat fett och halvfabrikat).
- < 5 g salt/dag (minska saltet på maten och färdiga livsmedel med högt saltinnehåll).
- Konsumtion av alkoholhaltiga drycker bör begränsas till 1-2 glas per dag (20 g/d alkohol) för män och 0,5-1 glas per dag (10 g/d alkohol) för kvinnor (upplys om kalorier relaterat till alkohol).
- Socker söttad läsk, saft samt livsmedel med mycket tillsatt socker (godis, sötsaker, sockrade mejeriprodukter) bör begränsas.
- Observera att lakrits kan höja blodtrycket, varför konsumtion bör begränsas.

Öka	Byt ut		Begränsa
Grönsaker och baljväxter Frukt och bär Fisk och skaldjur Nötter och frön	Spannmålsprodukter av vitt/siktat mjöl  Smör, smörbaserade matfetter  Feta mejeriprodukter	 Spannmålsprodukter   Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter   Magra mejeriprodukter	Charkprodukter  Rött kött  Drycker och livsmedel med tillsatt socker  Salt  Alkohol

## KOSTINDEX

*Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!*

### **Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta 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	

**TOTALT:** \_\_\_\_\_

### **Tolkning av kostindex**

9-12 poäng = följer i stort rekommendationerna      0-4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor

*Frukostfrågan ingår inte i kostindexet, men ger ett mått på måltids-ordning och planeringsförmåga, samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng och samtidig övervikt/fetma. Frågorna kan behöva kompletteras för att få en tydlig bild av personens matvanor.*