

## KOSTINDEX – poängbedömning av matfrågorna i levnadsvaneformuläret

Frågorna om mat i Levnadsvaneformuläret är nationellt framtagna av Socialstyrelsen och är baserade på frågor från Livsmedelsverket. Frågorna baseras på de svenska näringsrekommendationerna (SNR) och SNÖ, de svenska näringsrekommendationerna omvandlade till generella råd på livsmedels- och måltidsnivå för friska vuxna, anpassat för en relativt stillasittande livsstil.

Målsättningen med frågorna är att de ska kunna fånga upp de personer för vilka ytterligare insatser av vården kan vara motiverade. De ska också kunna följa de valda vanorna över tid, både på individ- och gruppnivå. Frågorna kan behöva kompletteras med kartläggande samtal om övriga levnadsvanor och livssituation som helhet.

De färgade rutorna visar om levnadsvanan ger en ökad risk för ohälsa

Grön: Hälsosam vana  Gul: Risk för ohälsosam vana  Röd: Betydande ohälsosam vana

Svaren på frågorna poängsätts enligt parenteserna efter de olika svarsalternativen

### 1. 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)

### 2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc.)?

- 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)

### 3. 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)

### 4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

- 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)

### 5. Hur ofta äter du frukost? (denna fråga poängsätts inte)

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

Frukostfrågan ingår inte i kostindexet, men ger ett mått på måltidsordning och planeringsförmåga samt indikerar behov av extra uppmärksamhet ihop med låga poäng och samtidig övervikt/fetma.

### Kostindex

0-4 poäng betyder betydande ohälsosamma matvanor. Det är viktigt att beakta att även de som hamnar på ett högre index kan ha behov av att förändra sina matvanor.

- 9-12 poäng = följer i stort rekommendationerna (cirka 10 % av befolkningen)
- 5-8 poäng = når inte rekommendationerna fullt ut
- 0-4 poäng = betydande ohälsosamma matvanor (cirka 20 % av befolkningen)

Svaren på kostfrågorna bör värderas i termer av möjliga förbättringar. Att exempelvis äta frukt sällan behöver inte innebära risk för ohälsa relaterat till matvanor. Kostintaget bygger på en komplexitet som gör att enskilda kostfaktorer inte kan värderas separat. En enkel riskvärdering bör därför bygga på sammantagen riskvärdering av samtliga frågor. **Särskilt uppmärksam bör man vara på personer som har låga poäng, sällan äter frukost och samtidigt har övervikt eller fetma.**

### Åtgärder

- Hälsosamma matvanor, ingen åtgärd
- Individuell bedömning av vårdgivare
- Betydande ohälsosamma levnadsvanor, kvalificerat rådgivande samtal

### Referenser

Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011. Indikatorer.

Nationellt system för kunskapsstyrning. Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling. 2022.