

Lotsa din patient mot bättre hälsa!

Ohälsosamma matvanor

Definition

Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energi- och näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och/eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Bedömning av matvanor är komplext och kan innebära både att näringsintaget är för litet eller att det är för stort.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer

Kvalificerat rådgivande samtal.

Så påverkas kroppen

Ohälsosamma matvanor ger en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa cancersjukdomar samt sänkt livskvalitet. Ohälsosamma matvanor kan närmast fördubbla risken för förtida död och är den enskilt viktigaste faktorn när det gäller den totala sjukdomsburden i Sverige och världen.

Rekommendationer vuxna

- Ät mer frukt och grönsaker – gärna minst 500 gr per dag
- Ät bönor, ärtor och linser ofta – gärna varje dag
- Ät mer fisk och skaldjur – gärna 2-3 gånger per vecka
- Välj fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- Välj nyttiga matfetter - ex rapsolja, flytande matfett
- Ät gärna mejeriprodukter dagligen - lätta, osötade och syrade
- Ät mindre rött kött och chark - gärna mindre än 350 gr per vecka
- Ät mindre salt och socker

Mer information

www.livsmedelsverket.se

Stöd/Verktyg

Kostindex, matdagbok

Otillräcklig fysisk aktivitet

Definition

Mindre än 150 minuters fysisk aktivitet i veckan på måttlig intensitetsnivå, alternativt mindre än 75 minuters fysisk aktivitet i veckan på hög intensitetsnivå. Långvarigt oavbrutet stillasittande.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer

Rådgivande samtal, gärna med tillägg av FaR®/aktivitetsmätare.

Så påverkas kroppen

Otillräcklig fysisk aktivitet ökar risken för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtida död. Fysisk aktivitet har gynnsamma effekter både för att förebygga men också behandla en mängd sjukdomar och riskfaktorer. Regelbundet fysiskt aktiva personer har en lägre risk för t.ex. typ 2 diabetes, övervikt/fetma, hjärt-kärlsjukdom, osteoporos, demens, lätt till måttlig depression, cancer och förtida död oavsett orsak. Störst hälsorelaterad vinst har de som går från inaktivitet till en måttlig aktivitetsökning.

Rekommendationer vuxna

- Fysisk aktivitet 150-300 minuter per vecka på måttlig nivå eller hög intensitet 75-150 minuter per vecka. Måttlig och hög intensitet kan kombineras. Aktiviteten bör spridas över veckan.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet som involverar kroppens stora muskelgrupper 2 gånger per vecka.
- Balans träning för äldre över 65 år.
- Undvika långvarigt stillasittande.

Lite är bättre än inget och mer är bättre än lite!

Mer information

www.fyss.se

Stöd/Verktyg

FaR®, aktivitetsdagbok, aktivitetsräknare/stegräknare

Tobaksbruk

Definition

All daglig rökning och snusning definieras som riskbruk. För gravida, personer som skall opereras samt för unga under 18 år, definieras även sporadisk rökning som riskbruk. Hälsoriskerna ökar med antalet cigaretter man röker och hur länge man rökt.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer

Kvalificerat rådgivande samtal.

Så påverkas kroppen

Tobaksrökning är en av de främsta riskfaktorerna för sjukdom och förtida död. Det finns vetenskapligt belagd risk för över 50 rökrelaterade sjukdomar, bland annat olika cancersjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes samt sjukdomar och infektioner i andningsorganen.

Snusning är mindre studerat, men leder på kort sikt till ökad puls, förhöjt blodtryck och stresspåslag. På lång sikt ökad risk för övervikt, typ 2-diabetes, vissa typer av cancer, samt ökad dödlighet i hjärtinfarkt och stroke.

Rekommendationer

Avstå helt från tobak.

Mer information

www.slutarokalinjen.se www.psychologistsagainsttobacco.org/

Stöd/Verktyg

Tobakspreventiva mottagningen, TPM
Tobaksavvänjare på vårdcentraler/enheter
Nationellt stöd - Slutaröka linjen 08-84 00 00

Riskbruk av alkohol

Definition

Angivet i standardglas = 12 gram alkohol/glas.

10 glas eller mer/vecka alternativt intensivkonsumtion 4 glas eller mer vid samma tillfälle en gång i månaden eller oftare. Gäller både män och kvinnor. Vilken konsumtionsnivå som innebär risk för ohälsa påverkas av individuella faktorer och kan hos den enskilde vara avsevärt lägre.

Rekommenderad åtgärd enligt Socialstyrelsens riktlinjer

Rådgivande samtal.

Så påverkas kroppen

Alkohol påverkar alla vävnader i kroppen och kopplas till drygt 200 sjukdomar och hälsoproblem. Tillstånd som kan vara relaterade till alkoholkonsumtion är bland annat högt blodtryck, ångest och depression, cancer, mag- och tarmproblem, övervikt, osteoporos, nedsatt immunförsvar, försämrad sårhäkning, nedsatt fertilitet, nervskador, sömnstörningar, olycksfallsskador och självtillfogade skador.

Rekommendationer

Någon tydlig gräns då alkoholkonsumtion är helt riskfri finns inte. Ju mindre desto bättre. Vid vissa tillfällen bör man helt avstå från alkohol; under graviditet, inför och efter operation samt i kombination med vissa läkemedel. För unga under 18 år anses all alkoholkonsumtion som riskbruk.

Mer information

www.riddargatan1.se

Stöd/Verktyg

alkoholhjalpen.se

AUDIT, Dryckesdagbok

Verktyg: [Levnadsvaneformulär för scanning av patientens levnadsvanor](#)

Mer information: www.1177.se www.folkhalsomyndigheten.se [RÖL vårdgivarwebb](#)

Framtagen efter inspiration av LiR/SLS levnadsvaneprojekt. Reviderad 250917 av HS Utvecklingsenheten



Region Örebro län