



## Kostanamnes

Utforska patientens mat och måltidsmönster genom att be patienten beskriva hur han/hon äter en vanlig vardag och helgdag. Tänk på att du som rådgivare kan ha en uppfattning om vad patienten har nytta av att förändra, men i samtalet är det viktigt att låta patienten bestämma hur det ska gå till.

I rutorna för Livsmedelsval beskriver patienten vilken typ av livsmedel han/hon brukar välja att äta.

Mat och dryck			
Måltid och tidpunkt	Vardagar	Helg	Att förändra
Morgon			
Förmiddag			
Lunch			
Eftermiddag			
Middag/kvällsmat			
Sen kväll			
Natt			

Livsmedelsval		
Bröd/flingor/gryn	Pasta/ris/potatis	Rotfrukter
Pålägg/ost	Mjök/yoghurt/fil	Mellanmålsprodukter
Grönsaker	Frukt/bär	Nötter/frön
Sås/dressing	Kött/chark	Fisk/skaldjur
Färdigrätter	Snabbmat	
Chips, salta snacks	Godis, choklad	Glass, efterrätter, kakor
Måltidsdryck	Saft/läsk/kall dryck	Kaffe/te/varm dryck
Alkohol	Kosttillskott	Övrigt

## Förklaring

- Mellanmålsprodukter kan vara fruktkrämer, drickyoghurtar, smaksatt kvarg eller keso, smoothies eller drinkar med frukt och bär.
- Färdigrätter kan vara frysta eller kylda maträtter som är färdig att äta efter beredning.
- Snabbmat kan vara korv med bröd, hamburgare, pizza, falafel, kebab, sushi, thai mat.
- Kosttillskott är vitaminer och mineraler i koncentrerad form. Även aminosyror, essentiella fettsyror, fibrer, olika örter och växtextrakt i koncentrerad form, benämns som kosttillskott.