

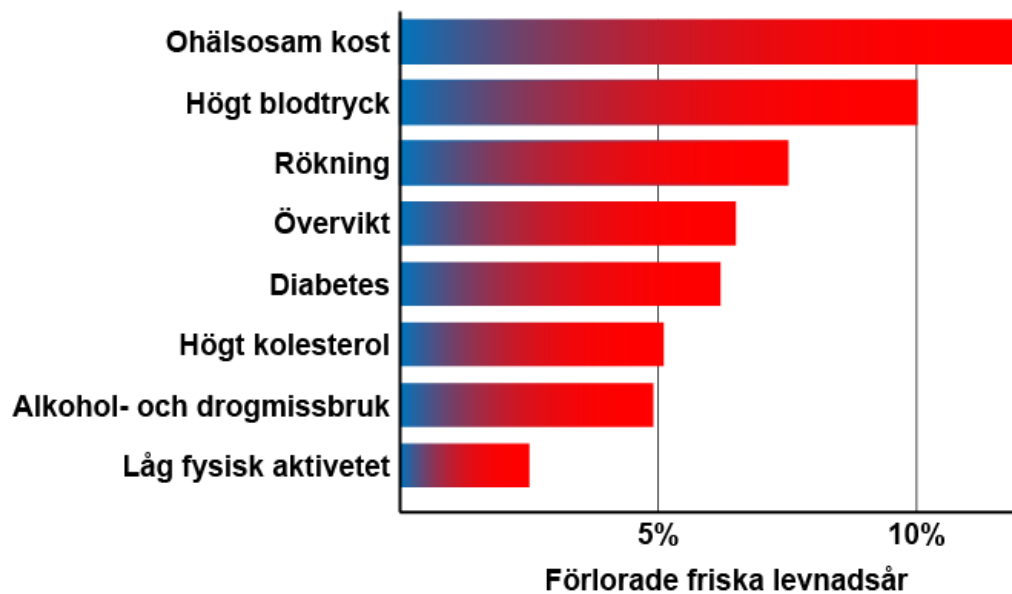


Hälsosamma matvanor – hur arbetar Diplomerade Matrådgivare

Anna Kempe
Leg. Dietist

Folkhälsa - Hälsosamma matvanor

Ohälsosamma matvanor är den enskilt största risken för att utveckla ohälsa



www.healthdata.org/sweden 2015

Nationella riktlinjer: "Prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor"

Innefattar levnadsvanorna:

- tobaksbruk
- riskbruk av alkohol
- otillräcklig fysisk aktivitet
- ohälsosamma matvanor

<https://www.socialstyrelsen.se/publikationer2018/2018-6-24>



Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer

- Människovärdesprincipen, behovs- och solidaritetsprincipen och konstandseffektivitetsprincipen (Prioriteringar i hälso- och sjukvården prop. 1996/97:60).
- Hälsosamma levnadsvanor – lever i snitt 14 år längre
- Hälso- och sjukvården bör erbjuda Kvalificerat rådgivande samtal till vuxna med särskild risk som har ohälsamma matvanor

Kvalificerat rådgivande samtal - mat

- Ohälsosamma matvanor har stor till mycket stor svårighetsgrad. Kvalificerat rådgivande samtal ger större effekt jämfört med enkla råd eller rådgivande samtal
- Har stor effekt på intag av frukt och grönsaker. Det leder till lägre risk för ischemisk hjärtsjukdom, stroke och vissa cancerformer
- Bedöms vara mer omfattande (tid, innehåll) än kvalificerat rådgivande samtal för de andra levnadsvanorna

Matrådgivare i Region Jönköping

- Riktlinjerna tar inte upp vem inom hälso- och sjukvården som ska erbjuda kvalificerat rådgivande samtal.
 - Det skulle kunna vara en naturlig uppgift för dietister men i primärvården saknas dietister.
- ✓ Diplomerade matrådgivare

Matrådgivarens uppdrag

I uppdraget ingår att stödja patienter med ohälsosamma matvanor för att förbättra sina matvanor

- omfattar inte barn och ungdomar
- inte heller att behandla patienter med övervikt eller fetma, utöver råd om hälsosamma matvanor
- inte heller aktuellt att behandla tillstånd, som normalt behandlas av dietist eller andra vårdgivare, t.ex. IBS, glutenintolerans, matallergier

Standardvårdplan i Cosmic

- En stödstruktur finns i Cosmic, ”Standardvårdplan Levnadsvanor – matvanor” i grupp eller enskilt
- Standardvårdplanen, avslutas med utvärdering efter tolv månader
- Stöd och behandling via 1177 är under uppbyggnad för Hälsamma matvanor.

- FAKTA Ohälsosamma matvanor

Akut sjukvård

Barn- och ungdomshälsa

Geriatrik

Habilitering

Hud och STI

Infektion och smittskydd

Internmedicin

Kirurgi

Kvinnohälsa

Levnadsvanor

Onkologi och SVF

Ortopedi

Palliativ vård

Psykisk hälsa - barn och ungdom

Psykisk hälsa - vuxna

Reumatologi

Smärta

Urologi

Ögon

Öron, näsa och hals

Du är här: [Fakta](#) / Faktadokument / [Levnadsvanor](#) / Ohälsosamma matvanor /

Ohälsosamma matvanor

Matvanorna har stor betydelse för hälsan och prestationsförmågan, både på kort och på lång sikt.

Kortsiktigt påverkar maten inlärning, koncentrationsförmåga och ork. På lång sikt påverkar matvanorna risken att drabbas av folksjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes, fetma och vissa cancersjukdomar.

Detta dokument avhandlar ohälsosamma matvanor och rutiner kring det. Inte olika typer av specialkost som kan vara aktuellt vid speciella diagnoser/tillstånd.

Innehåll på sidan:

- [Vårdnivå och remiss](#)
- [Uppföljning](#)
- [Kvalitetsindikatorer](#)

Vårdnivå och remiss

Vårdnivå 1: Alla vårdgivare med självständiga vårdkontakter

Alla vårdgivare med självständiga vårdkontakter ska i möte med patienten:

1. [Uppmärksamma patienten på matvanornas betydelse](#)
2. [Ge enkla råd](#)
3. [Stöd för motiverande samtal kring ohälsosamma matvanor](#)
4. [Remiss](#)
5. [Dokumentera i Cosmic](#)

Vårdnivå 2:

Enligt Socialstyrelsens riktlinjer ska vuxna med betydande ohälsosamma matvanor erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

Kvalificerat rådgivande samtal om ohälsosamma matvanor innebär en omfattande åtgärd där hälso- och sjukvårdspersonalen för en personcentrerad dialog med patienten i syfte att stödja denna till bättre matvanor. Åtgärden förutsätter att personalen har fördjupad ämneskunskap samt är utbildad i den metod som används.

Kvalificerat rådgivande samtal om mat bedöms vanligen vara mer omfattande än ett enkelt rådgivande samtal.

Patientinformation

- [Kostråd, Livsmedelsverket \(nytt fönster\)](#)
- [Verktyg: Matfrisk - Om matens betydelse för god hälsa \(pdf, nytt fönster\)](#)
- [Äta för att må bra, 1177 Vårdguiden \(nytt fönster\)](#)
- [Barnets mat 1-6 år, 1177 Vårdguiden \(nytt fönster\)](#)
- [Kost och tänder, 1177 Vårdguiden \(nytt fönster\)](#)

Mer information

- [Mat och näring, Livsmedelsverket \(nytt fönster\)](#)
- [Mat, Resurspersoner](#)
- [Matwebben HFS \(nytt fönster\)](#)
- [Matvanor, Folkhälsomyndigheten \(nytt fönster\)](#)
- [Socialstyrelsens riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(pdf, nytt fönster\)](#)

FAKTA obesitaskirurgi

Förändringar i livsstilen kommer att krävas, både före och efter operationen för att minska komplikationsrisken och uppnå bästa resultat. Om indikation för obesitaskirurgi bedöms föreligga ska patienten erbjudas hälsosamtal med stöd av Hälsokurvan för att kartlägga sin riskprofil inklusive levnadsvanor samt erbjudas stöd och vidta nödvändiga åtgärder enligt FAKTA Levnadsvanor för att förbättra sina levnadsvanor. Detta kan exempelvis innebära kvalificerad rökavvänjning om patienten är rökare, kvalificerat stödjande program för **hälsosamma matvanor enligt standardvårdplan** om patienten har ohälsosamma matvanor m.m.

Ohälsosamma matvanor

- ger en kraftigt förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalité och förtida död
- kan närmast fördubbla risken att dö i förtid
- är den enskilt viktigaste riskfaktorn när det gäller den totala sjukdomsördan
- ✓ 10% äter enligt rekommendationer

Portion Sizes—Then and Now

Fast food portions have increased dramatically since 1960. Here's how they stack up, then and now:

