

# Prevention och behandling vid ohälsosamma matvanor

Fastställd av hälso-och sjukvårdsdirektören (HS 2020–00824) februari 2021 till mars 2023

Utarbetad av Regionalt Programområde Levnadsvanor

## Huvudbudskap

Denna RMR omfattar vuxna med ohälsosamma matvanor. Patienter med ohälsosamma matvanor löper risk för allvarlig sjukdom och bör erbjudas kostråd utifrån hälsotillstånd, sjukdom/risk för sjukdom och aktuell situation. Vid 0 – 4 poäng i kostindex och en sammantagen bedömning, bör patienter erbjudas kvalificerat rådgivande samtal. Undernäring är en annan sida av ohälsosamma matvanor som inte fångas upp av kostindex. Denna riktlinje bör därför användas parallellt med nationellt/regionalt/lokalt styrdokument för att identifiera och behandla undernäring.

## Förändringar sedan föregående version

Föregående version av riktlinjen omfattades av ohälsosamma matvanor för barn och unga, detta hanteras inte längre i denna version.

## Bakgrund

Ohälsosamma matvanor är ett tillstånd med stor till mycket stor svårighetsgrad som bedöms ge en förhöjd risk för sjukdom, sänkt livskvalitet och förtidig död.

Matvanor är djupt integrerade i oss och påverkas exempelvis av kultur, religion, etnicitet och socioekonomi.

För vissa grupper är ohälsosamma matvanor mer riskfyllt än för andra. Till dessa grupper hör till exempel vuxna som har

- en sjukdom (t.ex. diabetes, fetma, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, kariessjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression)
- fysisk, psykisk eller kognitiv funktionsnedsättning
- social sårbarhet (t.ex. låg socioekonomisk ställning)
- biologiska riskmarkörer (t.ex. högt blodtryck, blodfettsrubbnings, övervikt eller fetma)
- andra riskfaktorer (t.ex. flera ohälsosamma levnadsvanor samtidigt eller olycksfallsskada)
- inför operation eller vid graviditet

Utöver matvanor är det viktigt att beakta tandhälsan eftersom matvanorna påverkar tandhälsan och tandhälsan påverkar matintaget. Genom att systematiskt arbeta med ohälsosamma matvanor finns stora möjligheter att förebygga sjukdomar, minska risken för komplikationer för dem som redan är sjuka samt minska hälsoklyftorna i befolkningen.

Som vid all diagnostik och behandling bör arbetet med att identifiera ohälsosamma levnadsvanor ske på ett sätt som upplevs relevant och inte integritetskränkande för patienten. Hälso- och sjukvårdspersonalen behöver alltid göra en enskild bedömning av när och hur frågorna ska ställas, så att det sker på bästa möjliga sätt och med lyhördhet för patientens förväntningar och värderingar. Här kan det vara viktigt att uppmärksamma de fall där mat som inte följer kostråden har en speciell kulturell eller religiös betydelse. Eftersom mat och matvanor kan vara förknippade med skuld för patienten är det viktigt att rådgivningen sker på ett sätt som inte skuldbelägger patienten och dennes val av matvanor.

## Utredning/behandlingsindikation/diagnos

Vuxna patienter med eller utan särskild risk (Figur 1) bör utredas om ohälsosamma matvanor föreligger. Ohälsosamma matvanor definieras som matvanor där energi- och näringsintag, livsmedelsval, tillagningsform och/eller måltidsmönster inte motsvarar individens behov. Det kan innebära både ett för stort eller ett för litet intag av energi och/eller näringsämnen samt ensidiga livsmedelsval.

För att kartlägga vilken typ av rådgivning patienten bör ha, kan kostindex (bilaga 1) användas.

Enskilda kostfaktorer i indexet kan inte värderas separat, bedömningen ska därför grunda sig på den sammantagna värderingen av frågorna. Kostindexet fångar de med störst behov att förändra sina matvanor. Utredningen bör kompletteras med BMI, midjeomfång och en fördjupad bedömning av matvanorna genom att komplettera med kostanmäns och kostdagbok.

Frukostfrågan ligger utanför kostindex och ger ett mått på måltidsordning och planeringsförmåga.

### Kostindex

0–4 poäng = Resultatet pekar mot att patienten har betydande ohälsosamma matvanor. Patienten bör erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

5–8 poäng = Resultatet pekar mot att patienten inte följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor, individuell bedömning bör göras om kvalificerat rådgivande samtal bör erbjudas.

9–12 poäng = Resultatet pekar mot att patienten i stort sätt följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor.

I kostindex tas inte hänsyn till energiintaget eller mängden mat/dryck, vilket är en viktig del av matvanorna. Patienter med ett för högt energiintag som inte motsvarar behovet har dock ofta även en ohälsosam sammansättning av sin kost. För vissa hälsotillstånd är de allmänna råden inte förenliga med de sjukdomsanpassade råden. Det är viktigt att bekräfta när en patient har hälsosamma matvanor och uppmuntra denne att fortsätta med dessa vanor.

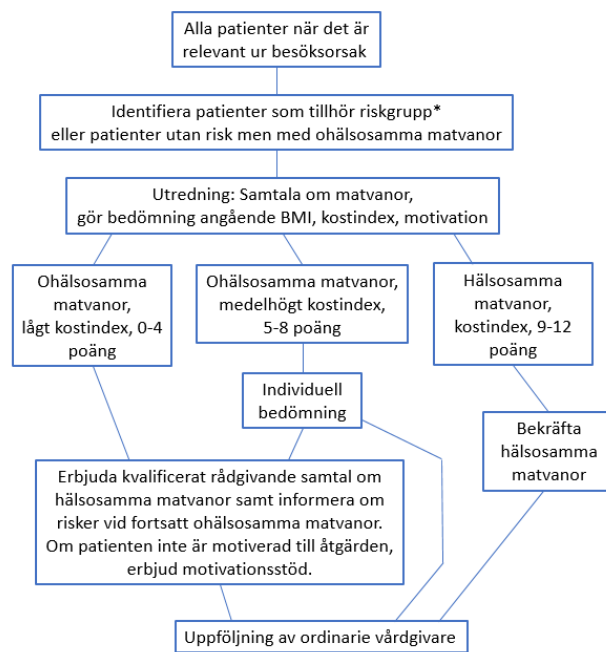
Det är viktigt att utreda patientens motivation till förändring och förväntningar. Vid behov är det viktigt att erbjuda motivationsstöd.

Dokumentation av utredningen kring ohälsosamma matvanor följer dokumentationsrutinerna inom varje verksamhet och patientjournalssystem.

## Behandling

Samtalet med patienten om betydelsen av hälsosamma matvanor bör utgå från en personcentrerad dialog och utifrån ett hälsofrämjande förhållningssätt för att öka individens möjlighet att ta kontroll över sin hälsa och förbättra den. All rådgivning ska anpassas till patientens kunskapsnivå. För mer detaljerad beskrivning av rådgivningsnivåerna och personalens kvalifikationer se bilaga 2.

Figur 1. Flödesschema vid ohälsosamma matvanor hos vuxna.



\*vid sjukdom (t.ex. diabetes, fetma, astma, KOL, cancer, hjärt-kärlsjukdom, kariessjukdom, långvarig smärta, schizofreni eller depression, vid psykisk, fysisk eller kognitiv funktionsnedsättning, vid social sårbarhet, vid biologiska riskmarkörer (t.ex. högt blodtryck, blodfetterrubbingar, övervikt), vid andra riskfaktorer (t.ex. vid flera ohälsosamma levnadsvanor eller vid olycksfallsskada, inför operation eller vid graviditet).

Avgörande för rekommendationerna är tillståndets allvarlighetsgrad samt att det finns vetenskapligt underlag för att åtgärden har effekt. Socialstyrelsen ger inga rekommendationer angående enkla råd. Dock kan hälso- och sjukvårdspersonal ge patienten enkla råd eller erbjuda rådgivande samtal, för att väcka patientens intresse och motivation samt initiera ett samtal om matvanor.

Dokumentation av behandling av patienter med ohälsosamma matvanor följer dokumentationsrutinerna inom varje verksamhet och patientjournalssystem.

Livsmedelsverkets allmänna kostrekommendation för att förebygga folksjukdom och främja hälsa bygger på de nordiska näringsrekommendationerna NNR, se länk nedan.

## Uppföljning

För att följa upp antal patienter som blivit föremål för rådgivning: enkla råd, rådgivande samtal eller kvalificerad rådgivning vid ohälsosamma matvanor mäts antalet besök med relevanta åtgärds-koder (KVÅ: DV 141, DV 142, DV 143).

## Vårdnivå

Samtliga rådgivningsnivåer inklusive kvalificerat rådgivande samtal ska utföras inom såväl primärvården som inom specialistsjukvården.

Om patienten remitterats för behandling med kvalificerat rådgivande samtal är den vårdnivå som genomför behandlingen ansvarig för att följa upp resultatet. Uppföljning ingår som en naturlig del

<b>Socialstyrelsen rekommendationer vid ohälsosamma matvanor samt prioriteringar är följande:</b> (Socialstyrelsens prioriteringsrangordning inom parentes):		<b>KVÅ-kod</b>
Vuxna	Kvalificerat rådgivande samtal för vuxna (prioritet 2)	<u>DV 143</u>
	Rådgivande samtal för vuxna (prioritet 7)	<u>DV 142</u>
	Webbaserad intervention för vuxna (FoU)	
Vuxna med särskild risk	Kvalificerat rådgivande samtal för vuxna med särskild risk (prioritet 1)	<u>DV 143</u>
	Rådgivande samtal för vuxna med särskild risk (prioritet 6)	<u>DV 142</u>
	Webbaserad intervention för vuxna med särskild risk (FoU)	
Gravida	Kvalificerat rådgivande samtal för gravida (prioritet 2)	<u>DV 143</u>

av det kvalificerade rådgivande samtalet. Patienten återremitteras därefter till ordinarie vårdgivare.

## Innehållsansvarig

Regionalt programområde Levnadsvanor

## Vill du läsa mer

[Socialstyrelsen: Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

[Nordiska näringsrekommendationerna \(NNR 2012\)](#)

[Livsmedelsverket: Hitta ditt sätt](#)

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2015/bra-livsmedelsval-2-17-rapport-11-2015.pdf>

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/handbocker-verktyg/bra-mat-for-barn-0-5-ar---handledning-for-barnhalsovarden.pdf>

[VGR: Vårdgivarwebben](#)

## Bilaga 1

### Kartläggning av matvanor på individnivå.

Följande frågor används för att avgöra om patienten bör erbjudas ett kvalificerat rådgivande samtal. Formuläret baseras på svenska näringsrekommendationer och har tagits fram av Livsmedelsverket\*. Vid 0-4 poäng bör patienten erbjudas kvalificerat rådgivande samtal. Vid 5-8 poäng bör patienten efter individuell bedömning erbjudas kvalificerat rådgivande samtal.

#### 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, konserverade, juice 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/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)

#### 5. Hur ofta äter du frukost?

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

\* Källa: Sepp H, EU, Becker W. Enkätfrågor om kost och fysisk aktivitet bland vuxna – underlag till urval av frågor i befolkningsinriktade enkäter. Uppsala: Livsmedelsverket; 2004

## Bilaga 2

### **Enkla råd – KVÅ-kod DV 141**

Enkla råd innefattar allmän information och korta standardiserade råd om betydelsen av hälsosamma matvanor. Råden kan kompletteras med skriftlig information om vinster med hälsosamma matvanor. Enkla råd tar normalt mindre än 5 minuter.

### **Rådgivande samtal – KVÅ-kod DV 142**

Rådgivande samtal innebär att hälso- och sjukvårdspersonal för en personcentrerad dialog med patienten med anpassade åtgärder. Samtalet kan inkludera motiverande strategier och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Samtalet kan kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen. Det rådgivande samtalet varar vanligen 5-15 minuter.<sup>[1]</sup>

### **Kvalificerat rådgivande samtal – KVÅ-kod DV 143**

Kvalificerat rådgivande samtal innebär att hälso- och sjukvårdspersonal för en personcentrerad dialog med patienten med anpassade åtgärder. Åtgärderna är teoribaserade och strukturerade. Samtalet kan inkludera motiverande strategier och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel. Kvalificerat rådgivande samtal kan ges individuellt eller i grupp och kompletteras med återkommande kontakter (återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl) vid ett eller flera tillfällen. Rådgivaren ska vara legitimerad dietist eller annan legitimerad personal inom hälso- och sjukvården med fördjupad ämneskunskap inom kost och nutrition samt är utbildad i den metod som används. Kvalificerat rådgivande samtal är ofta tidsmässigt mer omfattande med upprepade sessioner än rådgivande samtal.