

Kostindexfrågor

1. Hur ofta äter du grönsaker eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

- Två gånger varje dag eller mer (2p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)



2. Hur ofta äter du frukt eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?

- Två gånger varje dag eller mer (2p)
- En gång varje dag (2p)
- Några gånger i veckan (1p)
- En gång i veckan eller mindre (0p)



3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

- Tre gånger i veckan eller mer (2p)
- Två gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan (1p)
- Några gånger i månaden eller mindre (0p)



4. Hur ofta äter du kakor, choklad, godis, chips eller läsk?

- Två gånger varje dag eller oftare (0p)
- En gång varje dag (1p)
- Några gånger i veckan (2p)
- En gång i veckan eller mindre (2p)



5. Hur ofta äter du frukost?

- Varje morgon
- Nästan varje morgon
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mindre



Sammanställning av kostindexfrågor:

0–4 poäng:

Resultatet pekar mot att patienten har betydande ohälsosamma matvanor

9–12 poäng:

Resultatet pekar mot att patienten i stort sett följer rekommendationerna för hälsosamma matvanor

Enligt socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder bör hälso- och sjukvården erbjuda kvalificerade rådgivande samtal till de personer som identifierats med ohälsosamma matvanor.