# Tolkningsstöd för frågor om matvanor – kostindex

Att tänka på vid användning av kostindex

* Frågorna används som underlag för bedömning om vanorna utgör risk för ohälsa
* Frågorna kan även användas som underlag för att samtala om patientens vanor i termer om möjliga förbättringar
* För bedömning vid ett riskbeteende, utgå från resultatet av bedömningsinstrumenten, patientens hälso- och sjukdomstillstånd samt utifrån samtal med patienten.
* För vissa sjukdomstillstånd är de allmänna råden inte förenliga med sjukdomen och de sjukdomsanpassade råden för den aktuella diagnosen
* Patienten ska erbjudas råd och stöd utifrån sin situation och sina individuella behov

|  |
| --- |
| Bedömning om patientens matvanor innebär risk för ohälsa Bedömning kan göras genom frågor enligt kostindex (se frågor med poäng på sida 2). Kostindex kan användas på personer från 2 år och uppåt.  Kostindex är en indikator på persons näringsintag medan BMI och viktförändring är mått på energibalans. En person kan vara undernärd och/eller ha övervikt/fetma trots höga poäng på kostindex.  **0–4 poäng Ohälsosamma matvanor enligt kostindex**  Kostindex indikerar betydande ohälsosamma matvanor med risk för individens hälsa på kort och lång sikt. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer ska motiverade patienter erbjudas kvalificerat rådgivande samtal av person med kompetens och tid att genomföra sådant.  **5–8 poäng** **Mindre hälsosamma matvanor**  Svaren på kostindex indikerar att det finns utrymme för förbättring av matvanorna. För personer inom riskgrupper bör risk för ohälsa kopplat till levnadsvanorna uppmärksammas och en individuell bedömning göras av lämplig åtgärdsnivå utifrån tillstånd och eventuell diagnos.  **9–12 poäng Hälsosamma matvanor**  **Frukostfrågan**  Frågan om frukost ger inga poäng. Det beror på att denna fråga har med tidpunkt att göra och inte rör frekvensen av olika intag av livsmedel. Personer som äter frukost har oftast lättare att planera sina måltider över dagen. Komplettera även gärna med fråga om intag av gemensamma måltider. Mindre psykisk ohälsa ses hos personer som äter gemensamma måltider med familjen eller tillsammans med andra. |

* Råd och information bör vara kopplat till patientens hälsotillstånd, symtom och eventuell sjukdom. De ska även kopplas till de vinster som patienten kan göra genom att förändra levnadsvanan.

## Frågor om matvanor – kostindex

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?** | | **Hur ofta äter du kakor/bullar, choklad/godis, chips eller läsk/saft?** | | |
| (3 p) | Två gånger per dag eller oftare | (0 p) | | Två gånger per dag eller oftare |
| (2 p) | En gång per dag | (1 p) | | En gång per dag |
| (1 p) | Några gånger i veckan | (2 p) | | Några gånger i veckan |
| (0 p) | En gång i veckan eller mer sällan | (3 p) | | En gång i veckan eller mer sällan |
| **Hur ofta äter du frukt/och eller bär (färska, frysta eller konserverande)?** | | **Hur ofta äter du frukost?** | | |
| (3 p) | Två gånger per dag eller oftare |  | | Dagligen |
| (2 p) | En gång per dag |  | | Nästan varje dag |
| (1 p) | Några gånger i veckan |  | | Några gånger i veckan |
| (0 p) | En gång i veckan eller mer sällan |  | | En gång i veckan eller mer sällan |
| **Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?** | |  | | |
| (3 p) | Tre gånger i veckan eller oftare |  |  | |
| (2 p) | Två gånger i veckan |  |  | |
| (1 p) | En gång i veckan |  |  | |
| (0 p) | Några gånger i månaden eller mer sällan |  |  | |

## Räkna samman poängen (gulmarkering) för de fyra första frågorna. Frukostfrågan ger inga poäng.

Frågorna med automatisk uträkning finns även i journalen under sökordet Levnadsvanor.

