

Matvanekollen

HANDLEDNING FÖR HÄLSO-
OCH SJUKVÅRD





A white ceramic bowl filled with a vibrant green soup, topped with a dollop of white cream and a sprinkle of black pepper. A silver spoon rests on the side of the bowl.

A white ceramic plate with a ribbed edge, containing a green salad with leafy greens and tomatoes, a pile of shredded orange carrots, and a small piece of broccoli. A silver fork with a wooden handle is placed on the left side of the plate.

A small white ceramic bowl containing a vegetable soup with visible green beans and orange slices.

A small clear glass bowl filled with chickpeas.

A wooden cutting board with a knife, several slices of orange, sliced bananas, and a whole red apple.

A clear glass filled with water.

A knife with a wooden handle and a silver blade, resting on a white and black checkered napkin.

A wooden pepper mill.

A small glass jar with a metal lid, containing a yellow liquid, likely olive oil.

Matvanekollen

HANDLEDNING FÖR HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

Matvanekollen är Livsmedelsverkets webbaserade test för den som snabbt och enkelt vill få en uppfattning om hur hälsosamt hen äter. Det fungerar i datorn, på surfplattan och i mobilen. Den som gör testet kan välja att få sina resultat och feedback skickade till sin e-postadress.

Matvanekollen är också ett smart verktyg för dig som arbetar i hälso- och sjukvården och vill prata matvanor med dina patienter. Genom att låta patienten göra testet får ni ett översiktligt underlag för att börja prata om matvanor och vilka förändringar hen skulle kunna göra.

I den här handledningen får du stöd för hur du kan använda Matvanekollen som utgångspunkt för dina patientsamtal. Observera att det är ett förenklat test och att resultatet inte alltid stämmer helt överens med verkligheten. Tänk också på att de generella kostråden inte gäller personer med sjukdomar som kräver specifik kostbehandling. Då behövs i de flesta fall stöd av dietist.

Det finns många olika vägar till bra matvanor. För att kunna stötta patienten att hitta sitt eget sätt följer här fördjupad information om de nio respektive frågeområdena. Tanken är inte att ni ska gå igenom samtliga frågeområden utan fokusera på det eller de som känns mest angelägna.

KOM IGÅNG

Inför patientmötet (generellt):

Börja med att låta patienten göra Matvanekollen. Se på resultaten och prata med patienten om vilken del hen vill börja förbättra. Glöm inte att uppmärksamma det som är bra.

Lästips för din patient

På www.livsmedelsverket.se/hitta-ditt-satt finns alla våra råd om bra matvanor samlade.

På webbplatsen går det att beställa broschyren Hitta ditt sätt – De svenska kostråden. Den finns också på lättläst svenska.

För dig som vill skriva ut ett enskilt kostråd och ge till en patient finns råden som separata blad på våra webbsidor för hälso- och sjukvården www.livsmedelsverket.se/pratamatraddaliv.

GRÖNSAKER OCH FRUKT

I PATIENTMÖTET

Äter patienten några grönsaker och frukter i dagsläget? Vad kan patienten tänka sig att äta mer av? Börja där patienten befinner sig!

Frågor och svar om grönsaker och frukt

Varför är grönsaker och frukt bra?

- Starkt vetenskapligt stöd för att grönsaker, rotfrukter, baljväxter och frukt minskar risken för ohälsa.
- Att äta mycket grönt och mindre kött är också bra för miljön.
- Grönsaker och frukt innehåller många näringsämnen.
- De olika färgerna i grönsaker och frukt bidrar med olika antioxidanter och skyddande ämnen.
- Grönsaker och baljväxter, som bönor, linser och ärter, bidrar till mättnad.
- Baljväxter är, precis som kött, rika på järn, andra viktiga mineraler och protein.

Hur mycket grönsaker och frukt är lagom?

- Målet: sammanlagt 500 gram grönsaker, baljväxter och frukt om dagen eller mer.
- Omsatt i mat: två generösa nävar grönsaker och 2–3 frukter.

- Även en liten ökning kan göra skillnad för hälsan.
- Alla grönsaker räknas! Inte minst lök, krossade tomater och frysta grönsaker.

Hur kan man öka sitt intag?

- Börja där patienten själv vill!
- Vad tycker patienten om? Vad äter patienten redan nu? Se bildexempel längst bak.
- Vad är det störst chans att patienten kommer fortsätta med?
- Föredrar patienten grönsaker varma i maten eller i form av tillbehör vid sidan av? Eller både och?
- Alla grönsaker räknas, även grönsaker i maten.

Räknas potatis som grönsak?

- Nej, potatis är ett bra livsmedel på många sätt men räknas inte in i de 500 grammen grönsaker och frukt.

Går det att byta ut grönsaker mot frukt?

- Olika grönsaker och frukter innehåller olika näringsämnen, antioxidanter, fibrer och andra skyddande växtämnen. Därför är det bra att variera mellan olika sorter. Dock är det bättre att äta bara vissa grönsaker och frukter, än att inte äta dem alls.



Är juice ett bra alternativ till frukt?

- Hel frukt är bättre än juice.
- För den som har svårt att tugga kan juice vara ett bra alternativ. Det finns också juice med inslag av grönsaker för större variation.
- Smoothies av grönsaker, frukt eller bär är ett sätt att äta eller dricka nyttigheterna utan att gå miste om fibrerna.
- Observera att det som kallas nektar, multivitamin-dryck och dylikt är drycker med mycket tillsatt socker.

Går det att ersätta grönsaker och frukt med vitamin- och mineraltillskott?

- Nej, de går inte att ersätta grönsaker och frukt med kosttillskott.
- Det är inte bara näringsämnen i grönsakerna och frukten som är viktiga, utan även andra aspekter (t ex fibrer, skyddande växtämnen, mättnad) som man inte kommer åt med kosttillskott.
- Kosttillskott kan däremot behövas under vissa perioder i livet och för dem som undviker vissa livsmedelsgrupper. Läs mer i texten om kosttillskott i länklistan.

Är det dyrt med grönsaker?

- Många av de nyttigaste grönsakerna är också de billigaste.
- Rotfrukter, baljväxter, lök, kål och krossad tomat är exempel på prisvärda grönsaker.
- Frysta grönsaker är ett praktiskt och prisvärt alternativ som dessutom ger minimalt med svinn.
- Genom att dryga ut köttgrytan med rotfrukter, bönor eller linser blir maten billigare och nyttigare på samma gång.
- Dyrast blir de grönsaker som aldrig äts upp – de gör inte heller någon nytta i kroppen.

Ekologiskt eller konventionellt odlade grönsaker?

- Ekologiska livsmedel innebär mindre användning av kemiska bekämpningsmedel och mineralgödsel, vilket är bra för miljön.
- För hälsan spelar det ingen roll om man väljer ekologiska livsmedel eller inte. Resthalterna som finns kvar i maten är mycket låga och näringsinnehållet ungefär detsamma.
- För hälsan är det viktigast att äta grönsaker och frukt, inte att de är ekologiska.



Är frysta grönsaker, frukter och bär lika bra som färska?

- Frysta grönsaker och frukter innehåller minst lika mycket näring som färska.
- Skördas när de är mogna och fryses snabbt ner, till skillnad mot färska som ofta hinner bli dåliga i kylan.
- Praktiska att ha hemma och lätta att använda.

Är tillagade grönsaker, frukter och bär lika bra som färska?

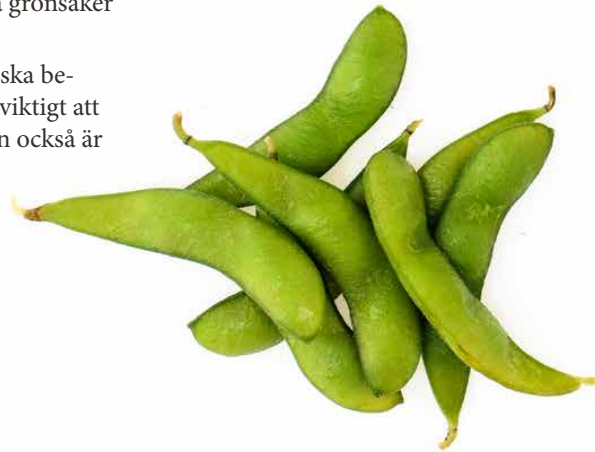
- Råa och tillagade grönsaker är bra på olika sätt.
- Näringsämnen i morot och tomat blir till och med mer tillgängliga efter upphettning.
- Vattenlösliga vitaminer kan däremot gå över i kokvattnet, särskilt om man kokar länge och i mycket vatten.
- Bra att variera mellan råa och tillagade grönsaker.

Vilka grönsaker är nyttigast?

- Alla grönsaker är bra. Det viktiga är att överhuvudtaget äta grönsaker, inte exakt vilka grönsaker det är.
- Vissa grönsaker innehåller extra mycket näring. I Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas kan du jämföra näringsinnehållet i över 2000 livsmedel, däribland många grönsaker.

Vad är bra att veta om grönsaker ur ett miljöperspektiv?

- Att äta mer mat från växtriket och mindre från djurriket är ett bra sätt att minska sin miljöpåverkan.
- Grova grönsaker, som rotfrukter, kål och baljväxter, är extra miljösmarta val, eftersom de generellt har lägre klimatpåverkan och kan lagras längre än till exempel klassiska salladsgrönsaker.
- Miljömärkningar gör det lättare att hitta grönsaker och frukt som odlats miljösmart.
- I ekologisk odling får bara ett fåtal kemiska bekämpningsmedel användas, men det är viktigt att veta att den konventionellt odlade maten också är säker och bra för hälsan.



Vad innebär Nyckelhålet på grönsaker?

Nötter, frukt och bär med Nyckelhålet innehåller inte några andra ingredienser än själva råvaran. För att nötter och jordnötter ska få Nyckelhålmärkas finns krav på att innehållet av mättat fett inte är för högt. För grönsaker och rotfrukter av olika slag finns även regler om mängden tillsatt fett, socker och salt.

LÄSTIPS FÖR DIG OM GRÖNSAKER OCH FRUKT

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater? - faktabroschyr](#)

[Protein – hur mycket är lagom? - faktabroschyr](#)

[Frukt, grönt och baljväxter - webbttext](#)

[Har grönsaker, frukt och spannmål blivit mindre nyttiga? - webbttext](#)

[Kosttillskott – webbttext](#)

[Livsmedelsdatabasen - sök näringsinnehåll i mat](#)



RÖTT KÖTT

(NÖT, FLÄSK, LAMM, REN OCH VILT)

I PATIENTMÖTET

Hur ofta och hur mycket rött kött äter patienten i dagsläget? Vad skulle patienten ha lättast att dra ner på om det behövs? Vad skulle patienten kunna ersätta det med? Börja där patienten befinner sig!

Frågor och svar om kött

Hur mycket rött kött är lagom?

- Man behöver inte äta kött alls. För hälsan bör man inte äta mer än högst 500 g rött kött och chark i veckan (tillagad vikt), varav så lite chark som möjligt. Men för miljön är det bra att äta mindre än så.
- 500 g motsvarar cirka fyra köttmåltider i veckan.
- Med rött kött avses nöt, fläsk, lamm, ren och vilt.
- Med charkuterier menas exempelvis rökt skinka, bacon och korv, oavsett vilket kött den är gjord av.
- Att äta mer än 500 g/vecka ökar risken för tjock- och ändtarmscancer. Charkuterier innebär en större risk.

Gör det skillnad om man väljer ekologiskt eller konventionellt kött?

- Rådet om högst 500 g rött kött och chark gäller även om köttet är ekologiskt.

- Av miljöskäl är det ändå viktigt att välja kött med omsorg, till exempel ekologiskt eller naturbeteskött.
- I jämförelse med andra länder ligger svensk köttproduktion bra till både när det gäller djuromsorg och låg användning av antibiotika.

Hur kan man minska ett för högt intag?

- Vad är patienten beredd att ändra på? Vilka alternativ till köträtter och pålägg tycker patienten om?
- Är det möjligt att byta några köttmåltider mot vegetariskt, kyckling eller fisk?
- Är det möjligt att till exempel dryga ut köttet i grytan med grönsaker, rotfrukter eller baljväxter?
- Är det möjligt att hitta ett annat pålägg än skinka att variera sig med?



Vad är bra att veta om kött ur miljösynpunkt?

- Köttets miljöpåverkan är stor, både vad gäller klimatpåverkan, övergödning och den biologiska mångfalden.
- När det gäller biologisk mångfald finns också fördelar: Betande djur kan hjälpa till att hålla naturbetesmarker öppna.
- Sverige ligger bra till vad gäller djuromsorg och låg antibiotikaanvändning.

Behöver man äta kött?

- Nej, kött är inte nödvändigt, men om man väljer bort kött behöver man få i sig näringen på annat sätt.
- Kvinnor i fertil ålder behöver mer järn än män. Kött bidrar med mycket järn och ökar upptaget av järn från vegetabilier, så för kvinnor som kan tänka sig att äta kött kan det vara bra att äta det ibland. Eventuellt kan även tillskott med järn behövas.
- Bönor, ärter, linser, tofu och andra sojaprodukter samt nötter och frön är exempel på mat som bidrar med järn, protein och annan viktig näring.

Läs mer i texten om vegetarisk mat i länklistan.



Vad innebär Nyckelhålet på köttprodukter?

Nyckelhålet på obearbetat kött innebär att mängden fett är begränsad. När det gäller köttprodukter, till exempel leverpastej och rökt skinka, är även mängden salt och socker begränsad.

LÄSTIPS FÖR DIG OM RÖTT KÖTT

[Protein – hur mycket är lagom? - faktabroschyr](#)

[Vad är nyttigt och onyttigt fett? - faktabroschyr](#)

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Kött, kyckling och ägg - webbttext](#)

[Vegetarisk mat](#)



FISK OCH SKALDJUR

I PATIENTMÖTET

Hur ofta äter patienten fisk i dagsläget? Hur skulle patienten kunna tänka sig att öka intaget om det behövs? Börja där patienten befinner sig!

Frågor och svar frågor om fisk

Varför är fisk och skaldjur bra?

- Fisk innehåller mycket bra näring till exempel D-vitamin, jod, selen och omega-3-fetter.
- Fisk och skaldjur bidrar till att minska risken för flera vanliga folksjukdomar.

Vad är lagom mycket fisk och skaldjur?

- Det är lagom att äta fisk och skaldjur 2–3 gånger i veckan. Både fet och mager fisk är bra men näringshalterna varierar mycket mellan olika fiskarter och därför är det bra att äta varierat. Även för miljön är det viktigt att variera mellan olika sorters fisk.

Hur kan man öka sitt intag?

- Börja där patienten själv vill!
- Vad tycker patienten om? Vad äter patienten redan nu?
- Vad är det störst chans att patienten kommer fortsätta med?
- Fisk i alla former räknas, även till exempel makrill på smörgåsen. Musslor och skaldjur räknas också in.

Är det dyrt med fisk?

- Fisk behöver inte vara dyrt: frysta block, inlagd sill, ansjovis och sardiner är exempel på fisk som kostar lite mindre.

Är all fisk nyttig?

- De flesta fiskar kan man äta ofta, till exempel odlad lax, fiskbullar, sej, torsk, makrill, sill och konserverad tonfisk.
- Det är bara vissa insjöfiskar och fet Östersjöfisk, till exempel strömming, som vi inte ska äta för ofta. Det gäller framför allt barn, ungdomar, kvinnor i barnafödande ålder, gravida och ammande. Läs mer i texten ”All fisk är inte nyttig” i länklistan.

Kan man ersätta fisk med fiskoljekapslar?

- Bara delvis. Med fiskoljekapslar får man i sig omega-3 men missar andra viktiga näringsämnen som fisken bidrar med, exempelvis vitamin D, jod och selen.
- Fisk i komplett form blir dessutom en nyttig måltid, som kan göra det lättare att få till en bra balans med matintaget i övrigt.



Hur får man i sig den näring fisk ger om man inte äter fisk?

- I rapsolja och valnötter finns en kortare form av omega-3-fett än den som finns i fisk. Kroppen kan i viss mån omvandla omega-3 i vegetabilier till de långa omega-3 fettsyrorna EPA och DHA. Algolja är den enda vegetabiliska källan till DHA och EPA.
- I joderat salt, mjölk och ägg finns jod.
- I mjölk, ost och ägg finns selen. Importerade baljväxter innehåller mer selen än svenska. Det beror på att marken i Sverige är selenfattig, vilket gör att vegetabilier odlade i Sverige har låga halter.

- I ägg, D-vitaminberikade matfetter, mjölkprodukter och vegetabiliska ersättningsprodukter finns D-vitamin. Läs på förpackningen för säkerhets skull.

Vad är bra att veta om fisk ur miljösynpunkt?

- Eftersom det inte finns oändligt med fisk i våra vatten är det bra att inte äta fisk oftare än 2-3 gånger i veckan.
- Det är bra att välja miljömärkt eller grönlistad fisk, se WWF:s fiskguide.
- Att variera sorterna är också bra för miljön, eftersom det minskar trycket på några få arter.



Vad innebär Nyckelhålet på fiskprodukter?

Nyckelhålet på fisk- och skaldjur innebär att inga andra ingredienser har tillsatts. På fiskprodukter är mängden fett utöver fiskfettet begränsad, liksom mängden socker och salt.

LÄSTIPS FÖR DIG OM FISK OCH SKALDJUR

[Protein – hur mycket är lagom? - faktabroschyr](#)

[Vad är nyttigt och onyttigt fett? - faktabroschyr](#)

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Fisk och skaldjur - webbttext](#)

FULLKORN

I PATIENTMÖTET

Vad gillar patienten för typ av fullkorn? Finns det fullkornsprodukter som hen kan tänka sig att äta mer av om det behövs? Börja där patienten befinner sig! Peppa gärna genom att förklara att lite mer fullkorn är bättre än inget fullkorn alls.

Frågor och svar frågor om fullkorn

Vad är fullkorn?

- Fullkorn är när alla delar av spannmålskornet finns med i mat gjord på till exempel vete, råg, korn, havre, ris och majs. Fullkorn innehåller mer fibrer, vitaminer och mineraler än när man inte använt hela kornet.
- Skillnaden mellan fullkorn och fiber är att fullkorn är en typ av mat, som bland annat innehåller fibrer, medan fibrer är ett näringsämne som både finns i fullkornsprodukter och i grönsaker, baljväxter, rotfrukter, frukt, bär, nötter och fröer.

Varför är fullkorn bra?

- Studier visar att personer som äter mycket fullkorn har lägre risk att få typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdom. Eventuellt bidrar fullkorn också till att minska risken för cancer i tjock- och ändtarm.
- Fullkornsprodukter innehåller järn, kalium, magnesium, folat och antioxidanter.
- Fullkorn innehåller växtsteroler som minskar upptaget av kolesterol i tarmen vilket i sin tur sänker halten av det skadliga LDL-kolesterolet i blodet.

- Fullkorn innehåller mycket fibrer, som kan sänka blodtrycket och därmed ytterligare minska risken för hjärt- och kärlsjukdom.

Vad är lagom mycket fullkorn?

- Enligt kostråden är det bra om kvinnor äter cirka 70 gram fullkorn om dagen och män cirka 90 gram. Det motsvarar två skivor knäckebröd och en portion fullkornspasta. Se fler exempel nedan.

Hur kan man öka sitt intag av fullkorn?

- En tallrik matvete eller fullkornsbulgur – 55 gram fullkorn
- En skiva knäckebröd (12 gram) – 12 gram fullkorn
- Mjukt Nyckelhålmärkt fullkornsbröd (30 gram) – 20 gram fullkorn
- En tallrik havregrynsgröt – 35 gram fullkorn
- En portion Nyckelhålmärkt müsli – 18 gram fullkorn

Observera att mängderna är ungefärliga och varierar beroende på produkt. Ett enkelt sätt att hitta produkter med fullkorn är att titta efter Nyckelhålet. Vanliga havregryn och knäckebröd är oftast helt och hållet fullkorn, packat med nyttiga fibrer, vitaminer och mineraler



Vad innebär Nyckelhålet på spannmålsprodukter?

Mjöl, gryn och ris med Nyckelhålet innehåller en viss mängd fullkorn och fibrer. När det gäller frukostflingor och müsli finns även en maxgräns för mängden fett, socker och salt. Gröt, bröd och pasta med Nyckelhålet innehåller en viss mängd fullkorn och fibrer. Mängden fett, socker och salt är begränsad.

LÄSTIPS FÖR DIG OM FULLKORN

[Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater? - faktabroschyr](#)

[Protein – hur mycket är lagom? - faktabroschyr](#)

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Spannmål, potatis och ris - webbtex](#)



MATFETT

I PATIENTMÖTET

Vilken typ av fett och hur mycket äter patienten i dagsläget? Vilka ändringar är patienten redo att göra om det behövs? Börja där patienten befinner sig.

Frågor och svar om matfett

Vad spelar val av matfett för roll?

- Forskning visar tydligt att risken för hjärt- och kärlsjukdom minskar när en del av det mättade fett (till exempel smör och kokosolja) byts ut mot omättat (till exempel rapsolja).
- De flesta skulle behöva äta mer enkelomättat och fleromättat fett och minska på det mättade fett för att få en bättre balans mellan fettsyror.

Vilket fett är det bra att välja?

- Det är bäst att i första hand välja rapsolja, olivolja och flytande matfett gjort på raps- eller olivolja. I rapsolja finns det särskilt nyttiga omega-3-fettet som kroppen inte kan bilda själv.

Går det att steka i olivolja?

- Både olivolja och rapsolja går utmärkt att steka i, liksom flytande matfetter.

Går det att baka med olja eller flytande matfett?

- Ofta går det att byta ut smör mot flytande matfett i bakning också. 100 gram smör motsvarar 1 dl flytande matfett.

Finns det fler sätt att öka intaget av omättat fett?

- Annan mat som ger omättat fett är exempelvis fisk, nötter och fröer.



Vad innebär Nyckelhålet på matfett?

På smörgåsfetter fick Nyckelhålet tidigare bara användas på lättmargariner. Nu finns det även på smörgåsfetter med upp till 80 procent fetthalt. Det finns också på rapsolja och andra matfetter med upp till 100 procent fett. Kravet är att mängden mättat fett, liksom mängden salt, är begränsad.

LÄSTIPS FÖR DIG OM MATFETT

[Vad är nyttigt och onyttigt fett? - faktabroschyr](#)

[Smör, margarin och matolja - webbttext](#)

MEJERIPRODUKTER

I PATIENTMÖTET

Vilka typer av mejeriprodukter äter patienten? Hur ofta? Ju oftare och ju mer – desto viktigare är valet av fetthalt.

Frågor och svar om mejeriprodukter

Vilka fördelar finns det med mjölk?

- Mjolkprodukter innehåller mycket näring, exempelvis riboflavin, vitamin B12, vitamin D och kalcium vilket är positivt. Magra mjolkprodukter ingår i kostmönster som bidrar till att minska risken för flera olika sjukdomar, bland annat högt blodtryck, stroke och typ 2-diabetes.

Vilka nackdelar finns det med mjölk?

- Feta mjolkprodukter innehåller mycket mättat fett, vilket är negativt.
- Smaksatta mjolkprodukter kan innehålla mycket onödigt socker.

Vilken typ av mjolkprodukter är bäst för hälsan?

- Det bästa valet för hälsan är magra mejeriprodukter utan tillsatt socker.

Är mager mjölk lika näringsrik som fet?

- Mager mjölk innehåller lika mycket vitaminer och mineraler som fet mjölk, men mindre fett och kalorier.

Vad är lagom mycket mjölk?

- Beroende på vad man äter i övrigt, till exempel ost, räcker det med 2–5 dl yoghurt, fil eller mjölk per dag för att få tillräckligt med kalcium.

Hur kan man minska mängden helfeta mjolkprodukter om man behöver det?

- Hur äter patienten/Vad vill patienten själv ändra? Byta fet mjölk mot mager? Byta gräddsåser mot tomat salsa eller dylikt? Byta osten till mager ost?

Går det lika bra med vego-drycker?

- Drycker gjorda av till exempel havre är miljösmarta. Välj de som är berikade med kalcium, riboflavin, D-vitamin och vitamin B12.



Vad innebär Nyckelhålet på mjolkprodukter?

Naturell mjölk och mjolkprodukter med Nyckelhålet får bara innehålla en viss mängd fett. När det gäller smaksatta alternativ är även mängden socker reglerad. Nyckelhålet på ost och motsvarande vegetabiliska produkter innebär att de innehåller en begränsad mängd fett och salt.

LÄSTIPS FÖR DIG OM MEJERIPRODUKTER

[Vad är nyttigt och onyttigt fett? - faktabroschyr](#)

[Protein – hur mycket är lagom? - faktabroschyr](#)

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Mjolk och mejeriprodukter - webbttext](#)



SALT

I PATIENTMÖTET

Vilka källor till salt patienten har i dagsläget – går det att göra några förändringar till det bättre? Det mesta av saltet kommer från livsmedel som charkprodukter, bröd, matfett, ost och färdigmat.

Frågor och svar om salt:

Varför är det bra att se över sitt saltintag?

- Det finns ett starkt vetenskapligt stöd för att ett för högt saltintag kan leda till högt blodtryck, något som i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom och njurskador.
- Människor i Sverige får i genomsnitt i sig 10–12 gram salt om dagen. Det är ungefär dubbelt så mycket som rekommenderat.

Hur mycket salt är lagom?

- Målet: att befolkningen i genomsnitt ska ha ett saltintag på högst 6 gram.
- Med ett minskat saltintag skulle fallen av stroke och hjärtinfarkt i Sverige minska drastiskt.

Hur kan man minska sitt intag av salt?

- Vilka källor till salt har patienten i dagsläget?
- Genom att välja produkter med Nyckelhålet – de innehåller en begränsad mängd salt.
- Salta mindre. Smaklökarna vänjer sig vid ett högt saltintag men genom att minska saltet i maten successivt hinner de anpassa sig.

Hur tolkar man innehållsdeklarationen?/Vad är mycket respektive lite salt?

- I näringsdeklarationen står det hur mycket salt varan innehåller. Ibland anges bara ”natrium”. 1 gram natrium motsvarar 2,5 gram salt.
- En vara som innehåller 0,5 gram natrium innehåller alltså inte lika mycket som en produkt med 0,5 gram salt, utan 2,5 gånger mer salt = 1,25 gram salt.

Kan det bli för lite salt?

- Nej, inte i normalfallet. Eftersom natrium finns naturligt i många råvaror riskerar man inte brist även om man drar ner på saltet.

Är andra sorters salt bättre?

- Det avgörande är hur mycket natrium som finns i saltet. Det finns örtsalt och andra typer av salt med mindre mängd natrium.
- Oavsett vilket salt man väljer är det viktigt att det är joderat, eftersom jod behövs för ämnesomsättningen.



Vad innebär Nyckelhålet när det gäller salt?

Produkter med Nyckelhålet innehåller en begränsad mängd salt.

LÄSTIPS FÖR DIG OM SALT

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Natrium/salt - webbtex](#)

[Jod - webbtex](#)





SÖTSAKER

I PATIENTMÖTET

Hur mycket sötsaker, läsk och dylikt äter och dricker patienten? Målet är inte att ta bort allt, bara skapa en balans. Var kan patienten tänka sig att skära ner om det behövs?

Frågor och svar om sötsaker

Varför är det viktigt att inte äta och dricka för mycket läsk, godis, glass och bakverk?

- Produkter av detta slag innehåller ofta många kalorier men nästan ingen näring. Därför kan det vara svårt att få i sig tillräckligt med näring utan att samtidigt få i sig för mycket kalorier, om man äter mycket.
- Övervikten i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och cancer.

Hur illa är det med läsk och annan sockersötad dryck?

- Socker i flytande form bidrar med många kalorier utan att ge någon mättnad.
- Det finns ett samband mellan sockersötad läsk och övervikt.

- Det finns ett samband mellan sockersötad läsk och typ 2-diabetes.

Är läsk sötad med sötningsmedel ett bättre val?

- Ja, eftersom den inte innehåller några eller endast mycket få kalorier.

Hur kan man tänka för att minska intaget av sötsaker, glass och läsk?

- Suget efter den här typen av produkter kan vara väldigt starkt och för vissa är det nästan omöjligt att inte äta för mycket. Uppmuntra patienten att känna efter vad som fungerar för just hen, att äta lite eller helt avstå. Eller trappa ner lite i taget?



Nyckelhålet får inte finnas på sötsaker, läsk, glass och andra livsmedel med mycket socker. Däremot finns Nyckelhålet på exempelvis frukostflingor och fruktyoghurt med mindre socker än andra produkter av samma slag. Nyckelhålmärkta livsmedel får inte innehålla sötningsmedel.

LÄSTIPS FÖR DIG OM SÖTASAKER

[Vad är nyttiga och onyttiga kolhydrater? - faktabroschyr](#)

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Godis och snacks - webbttext](#)

[Socker - webbttext](#)



FYSISK AKTIVITET

I PATIENTMÖTET

Hur ser patientens rörelsevanor ut i dagsläget? Vad kan/vill patienten öka om behov finns? Börja där patienten befinner sig!

Frågor och svar om fysisk aktivitet

Varför är fysisk aktivitet bra?

- Fysisk aktivitet bidrar till att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och vissa typer av cancer. Därför rekommenderas daglig fysisk aktivitet i kombination med en balanserad kost som del av en hälsosam livsstil.

Vad räknas till fysisk aktivitet?

- Definitionen av fysisk aktivitet är all form av rörelse som ger ökad energiförbrukning, det vill säga exempelvis: hushållsarbete, transport till fots eller med cykel, lek, motion och fysisk belastning i arbetet.

Hur mycket är lagom?

- Rådet är att röra sig minst 30 minuter varje dag, till exempel genom raska promenader, och att minska stillasittandet genom att ta korta aktiva pauser.

Hur kan man öka sin nivå av fysisk aktivitet?

- Vad tror patienten själv skulle vara rimligt? Vad tycker patienten om att göra? Vad är möjligt? Vad kommer patienten kunna hålla fast vid? Det är jättebra att få till 30 minuter i följd, men även 10 minuter åt gången kan ha positiv effekt.
- Den som sitter mycket får gärna tipsas om att resa sig nu och då, eftersom stillasittande i sig innebär en ökad risk, även för den som är aktiv under en kort period av dagen.

Är det inte dyrt att ägna sig åt fysisk aktivitet?

- Det finns mycket fysisk aktivitet som kostar pengar men även mycket som är gratis: att promenera, gå i trappor, ägna sig åt trädgårdsarbete, bära hem tunga kassar etc.

LÄSTIPS FÖR DIG OM FYSISK AKTIVITET

[Hälsosam helhet - faktabroschyr](#)

[Fysisk aktivitet på recept – Folkhälsomyndigheten](#)

ANDRA VIKTIGA FRÅGOR I PATIENTSAMTALET

Matvanorna påverkas av så mycket annat än själva maten och näringsinnehållet. Därför är det i många fall nödvändigt att ta upp andra aspekter på ätandet under samtalet. Det kan till exempel handla om måltidsordning, portionsstorlek, mättnad, vikt, vanor, svårigheter, smak, känslor, och tankar kring mat och ätande. Dessa frågor ligger utanför Livsmedelsverkets ansvarsområde men berörs i [webbutbildningen Samtal och råd om bra matvanor på Socialstyrelsens webbplats](#).

IBLAND BEHÖVS MER AVANCERADE VERKTYG

För att få en riktigt bra bild av matvanorna kan det behövas flera dagars registrering där patienten skriver upp allt hen äter i en matdagbok. Matdagboken kan sedan näringsberäknas i ett kostregistreringsprogram och bedömas av en dietist.

MER FAKTA FRÅN **LIVSMEDELSVERKET**

På Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se finns massor av information som du kan ha nytta av i ditt arbete. Vi har även särskilda webbsidor för dig som arbetar inom hälso- och sjukvård.

[Prata mat rädda liv – Samtal om mat i hälso- och sjukvård](#)

[På vetenskaplig grund – Om hur Livsmedelsverket tar fram råd om matvanor](#)

[Nyheter om mat och hälsa – sök bland tidigare nyheter eller prenumerera på nya](#)

