

HÄLSOSAMMA MATVANOR



Leg Dietist Ebba Carlsson

2013

Beskrivning av samtalskortet

Dessa kort är framtagna för att fungera som ett verktyg vid ett motiverande samtal om hälsosamma matvanor.

Inom MI-metodiken finns det en strategi som kallas *meny-agenda*. En *meny* i MI kan ses som en palett med en uppsättning alternativ eller som en karta över områden som kan vara relevanta att ta upp i samtal. *Agenda* står för den turordning eller prioritet man skapar bland alternativen. Centralt är att patienten själv får välja ut de områden samtalen ska handla om.

Samtalskortet är anpassade för samtal om matvanor med patienter inom psykiatrin. Kostråden baseras på Livsmedelsverkets rekommendationer.

Förberedelser

- ✓ Om du har möjlighet kan du beställa de kort som inte ska fyllas i (d v s från och med sidan fyra till och med näst sista sidan i detta dokument) från ett tryckeri. Gärna i kartong eller plastlaminerat papper. Kortet är avsedda att fungera som fram och baksida i A5-format.
- ✓ Om du inte kan beställa från tryckeri går det bra att skriva ut som A4 på en vanlig skrivare och vika kortet på mitten före samtalet.
- ✓ Tänk på att sidan tre och sista sidan har rader som bör fyllas i vid samtalet.

Så här använder du samtalskortet

- ✓ Gå först igenom sidan tre (Matvanor och hälsa) med patienten. Se om ni kan hitta motivation till förändring och skriv ner detta.
- ✓ Presentera upplägget för patienten. Lägg ut kortet med rubriksidan upp på ett bord och be patienten att studera dem samt välja ut ett eller flera områden för diskussion. Om patienten redan är bra inom vissa områden, bekräfta och förstärk gärna detta.
- ✓ Låt patienten välja i vilken ordning de utvalda korten ska behandlas.
- ✓ Gå igenom de utvalda områdena ett i taget. Ta hjälp av fakta och tips på respektive korts baksida.
- ✓ Målet är att komma fram till 1-3 nya goda matvanor. Skriv ner dessa på sista sidan. Låt gärna patienten behålla utvalt och ifyllt material.

MATVANOR OCH HÄLSA



Dina matvanor påverkar din hälsa

- ♥ Genom att äta varierat av olika sorters livsmedel täcker du kroppens grundläggande behov av näringsämnen. Ensidig kosthållning kan vara en hälsorisk.
- ♥ Det är viktigt att äta rätt för att förhindra oönskad viktförändring.
- ♥ Det finns ett tydligt samband mellan kraftig övervikt och sjukdomar som till exempel diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdomar och vissa cancerformer.
- ♥ Hälsosamma matvanor kan halvera risken för hjärt-kärlsjukdom.
- ♥ Dina matvanor påverkar hur du mår, både psykiskt och fysiskt.

Därför vill jag förändra mina matvanor

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

ÄT MER FRUKT OCH GRÖNT!



Gärna 500 gram per dag! Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

Varför?

- ♥ Frukt och bär, grönsaker och rotfrukter innehåller många av de näringsämnen vi behöver, bland annat vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.
- ♥ De innehåller förhållandevis lite energi, samtidigt som de mättar bra.
- ♥ 500 gram frukt och grönsaker per dag minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer.

Tips!

- ✓ Ha alltid en frukt med dig i väskan och ät som mellanmål.
- ✓ Skär upp frukten i bitar eller skivor som du äter istället för godis.
- ✓ Variera isbergssallad, tomat och gurka med mer fiberrika grönsaker såsom morot, gröna ärtor och vitkål.
- ✓ Vill du gå ner i vikt? Fyll halva tallriken med grönsaker!

ÄT MER FISK



Gärna 2-3 gånger per vecka!

Varför?

- ♥ Fisk innehåller flera viktiga näringsämnen.
- ♥ Framförallt fet fisk, som till exempel lax och makrill, innehåller omättade fettsyror som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom.

Tips!

- ✓ Ät fisk som smörgåspålägg, till exempel makrill i tomatsås, sill eller böcklingpastej.

Recept

Tonfiskröra (som smörgåspålägg eller till pasta): En burk tonfisk, ½ hackad rödlök, 1 dl matyoghurt, 1 tsk curry, salt, svartpeppar. Gör så här: Låt tonfisken rinna av väl. Mosa fisken och blanda med övriga ingredienser i en skål. Smaka av med salt och peppar. Lägg på brödskiva eller blanda ner i kokt pasta. Mängden räcker till 1-2 portioner.

VÄLJ FLYTANDE FETT



Varför?

- ♥ Det flytande fettets innehåller omättade fettsyror som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdom.

Tips!

- ✓ En bra tumregel: Välj flytande fett framför fast fett.
- ✓ Använd oliv- och rapsolja vid matlagning och i dressing till salladen.
- ✓ Majonnäs är gjort på rapsolja och innehåller därför nyttigt fett.
- ✓ Ett gram fett innehåller lika mycket energi oavsett om det rör sig om olja eller margarin. Det kan vara bra att tänka på mängden fett om du vill undvika eller försöker bli av med en övervikt.

Recept

Salladsdressing: 1 ½ msk olivolja, 1 ½ msk vatten, 1 msk vinäger, 1 msk italiensk salladskrydda. Blanda och häll på salladen. Räcker till ca 4 portioner.

ÄT MER FULLKORN



Varför?

- ♥ Fullkorn är rikt på kostfiber, antioxidanter och vissa mineraler.
- ♥ Personer som äter fullkorn löper mindre risk att utveckla hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, övervikt och eventuellt vissa cancerformer.

Tips!

- ✓ Välj fullkornsvariant av pasta och ris.
- ✓ Välj bröd med hela korn i, kika efter nyckelhålet.
- ✓ Havregrynsgröt fungerar lika bra till frukost som till kvällsmat.

Recept

Gröt med havrekli: Blanda 2 ½ dl vatten, 1 dl havrekli och en nypa salt i en kastrull. Koka under omrörning i 5 min. Lägg upp i en djup tallrik och toppa med bär, frukt eller lättsöckrad sylt. Servera med mjölk.

ÄT MINDRE SALT



Varför?

- ♥ För mycket salt kan vara en orsak till högt blodtryck, vilket i sin tur ökar risken för att man ska drabbas av hjärtinfarkt, hjärtsvikt, stroke och skador på njurarna.

Tips!

- ✓ Sätt smak på maten med till exempel örtekryddor, vitlök, ingefära, chili och citron.
- ✓ Byt ut vanligt salt mot mineral- eller örtsalt, som innehåller mindre mängd natrium.
- ✓ Välj livsmedel märkta med nyckelhålet, inte minst när du köper färdigmat.
- ✓ Salta inte extra på maten.

VÄLJ NYCKELHÅLSMÄRKT



Varför?

- ♥ Nyckelhålsmärkningen gör det enkelt att hitta nyttig mat!
- ♥ Nyckelhålsmärkta produkter innehåller mindre och nyttigare fett, mindre socker och salt, men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

Tips!

- ✓ Ge dig själv chansen att pröva de nyckelhålsmärkta sorterna.
- ✓ Märker du att du absolut vill ha fetare eller sötare alternativ så försök att minska på mängden istället, lägg till exempel en skiva ost istället för två på brödskivan.
- ✓ Det finns många slags färdigmat som är bra. Leta efter nyckelhålet här också.

ÄT OCH DRICK MINDRE SOCKER



Varför?

- ♥ Godis, glass, kakor och andra sötsaker innehåller mycket energi, men lite näring. Om man ska få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, utan att gå upp i vikt, finns det inte plats för mycket sötsaker.
- ♥ Särskilt bör man se upp med läsk och andra söta drycker, eftersom det är lätt att dricka stora mängder utan att mättnadskänslan sätter stopp.

Tips!

- ✓ Undvik läsk och andra söta drycker.
- ✓ Vatten är den bästa måltidsdrycken.
- ✓ Ät regelbundet så minskar sötsuget.
- ✓ Vid undervikt finns det utrymme för mer socker.

ÄT PÅ DAGEN, SOV PÅ NATTEN



Varför?

- ♥ På natten är kroppen normalt inte inställd på att vi ska äta.
- ♥ Studier har visat att nattätande påverkar blodfetter och blodsocker negativt.

Tips!

- ✓ Se till att du äter bra på dagen inklusive ett planerat kvällsmål för att förhindra hunger på natten.
- ✓ Bryt ovanan att äta på natten genom att göra något annat istället för att äta, till exempel borsta tänderna, lyssna på lugn musik eller bläddra i en tidning.

ÄT FRUKOST



Varför?

- ♥ Frukostätare har vanligen goda matvanor under hela dagen.
- ♥ Forskning visar att frukostätare lättare håller vikten och mår bättre.

Tips!

- ✓ Har du svårt att äta frukost? Kom ihåg att det är bättre med en liten frukost, till exempel ett glas fil, än ingen frukost alls.
- ✓ Förbered gärna frukosten kvällen innan. Ladda kaffebryggaren och ta fram kopp och tallrik.
- ✓ Se till att alltid ha frukostvaror hemma.

ÄT MINST ETT LAGAT MÅL VARJE DAG



Vid lunch och/eller middag.

Varför?

- ♥ För att uppnå en bra mättnadskänsla vid måltid och minska risken för småätande.
- ♥ Det är enklare att tillgodose alla näringsämnen kroppen behöver med lagad mat.

Tips!

- ✓ Förslag på lättlagade måltider:
 1. Färdiga köttbullar + pasta + gröna ärtor.
 2. Fiskbullar + pasta + morot.
 3. Blodpudding + vitkål med lingonsylt.
 4. Inlagd sill + kokt potatis + gräddfil + tomat.
- ✓ Äter du lagad mat vid lunch kan middagen bestå av till exempel en tallrik havregrynsgröt med mjölk, frukt, smörgås med pålägg och grönsak.

ANVÄND TALLRIKSMODELLEN



Lägg upp maten enligt Tallriksmodellen!

Varför?

- ♥ Tallriksmodellen anger proportionerna mellan dessa delar:
 1. Kolhydratrika livsmedel som till exempel potatis, ris och pasta. Drygt 1/3.
 2. Grönsaker, rotfrukter och frukt. Drygt 1/3.
 3. Proteinrika livsmedel, till exempel kött, fisk, ägg eller ett vegetariskt alternativ som linser, kikärter eller bönor. Ca 1/4.
- ♥ Tallriksmodellen ger måltider med lagom mycket kolhydrater och kostfiber, protein och fett samt mycket näringsämnen som vitaminer, mineraler och antioxidanter.

Tips!

- ✓ För dig som vill gå ner i vikt: Fyll halva tallriken med grönsaker och ta mindre av potatis, pasta, ris eller liknande. Tallriksmodellen säger inget om mängden mat på tallriken. Håll dig till en portion.

MINA NYA GODA MATVANOR

1. _____

2. _____

3. _____

HÄR FINNS MER INFORMATION

Länkar:

- ♥ www.varguiden.se
- ♥ www.slv.se
- ♥ www.folkhalsoguiden.se

Böcker / broschyrer:

- ♥ "Bra mat för alla – mat vid diabetes och hjärtkärlsjukdom" utgiven av Hjärt- och Lungsjukas Riksförbund. Broschyren finns att köpa på Apotek.
- ♥ "Alla hjärtans recept" av C Magnusson och Ö Klein, Hjärt-Lungfonden.
- ♥ "Mat för liv och lust" av M Eliasson och G Lindeberg. Kokbok och faktadel. Finns att köpa i bokhandeln.