



Skapat datum: 2025-08-27

Hej!

Du har remitterats till dietist via din vårdcentral för kostbehandling för undervikt.

Kostbehandlingen består av att dietist stöttar dig i hur du kan öka ditt energi- och näringsintag. Detta för att öka dina förutsättningar till en högre/hälsosam vikt. För att du ska behålla en högre vikt behöver förändringarna vara en del av en hållbar livsstil som du kan ha resten av livet.

För att lyckas göra de livsstilsförändringar som en viktökning kräver, behöver du vara motiverad och ha en målbild med vad du vill uppnå genom viktökning. Du behöver också vara beredd på att det är du som bär ansvaret för att genomföra de förändringar som krävs. Dietisten finns till för att stödja, guida och vägleda dig till att nå dina mål.

### Frågor att fundera kring inför första mötet:

- Reflektera kring din undervikt, vad tror du att den beror på?
- Hur viktigt är det för dig att öka i vikt? Vad har du för personliga mål när det gäller viktuppgång?
- Hur motiverad är du inför att göra de livsstilsförändringar som krävs?

Välkommen till besöket. Bifogat hittar du inledande kostråd som du ska börja jobba med inför vårt möte.

Med vänlig hälsning  
Primärvårdens dietistenhet