

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
- 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.

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.

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?	
<input type="checkbox"/> (3 p)	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/> (0 p)	Två gånger per dag eller oftare
<input type="checkbox"/> (2 p)	En gång per dag	<input type="checkbox"/> (1 p)	En gång per dag
<input type="checkbox"/> (1 p)	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/> (2 p)	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/> (0 p)	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/> (3 p)	En gång i veckan eller mer sällan
Hur ofta äter du frukt/och eller bär (färska, frysta eller konserverade)?		Hur ofta äter du frukost?	
<input type="checkbox"/> (3 p)	Två gånger per dag eller oftare	<input type="checkbox"/>	Dagligen
<input type="checkbox"/> (2 p)	En gång per dag	<input type="checkbox"/>	Nästan varje dag
<input type="checkbox"/> (1 p)	Några gånger i veckan	<input type="checkbox"/>	Några gånger i veckan
<input type="checkbox"/> (0 p)	En gång i veckan eller mer sällan	<input type="checkbox"/>	En gång i veckan eller mer sällan
Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?			
<input type="checkbox"/> (3 p)	Tre gånger i veckan eller oftare		
<input type="checkbox"/> (2 p)	Två gånger i veckan		
<input type="checkbox"/> (1 p)	En gång i veckan		
<input type="checkbox"/> (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.

