



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Ohälsosamma matvanor

- näringsrekommendationer, kostråd och nationellt vårdprogram

SOFIA KLINGBERG, LEG. DIETIST, UNIVERSITETSLEKTOR DIETISTPROGRAMMET

Föreläsningens innehåll

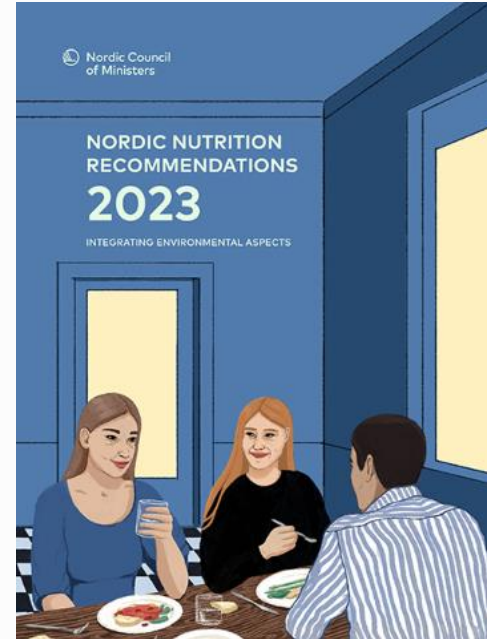
- Nordiska näringsrekommendationer
- Matvanor i Sverige
- De svenska kostråden
- Nationella riktlinjer för vård vid ohälsosamma levnadsvanor
- Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling
- Introduktion till uppgiften i Canvas

Nordiska näringsrekommendationer

NNR 2023

Nordiska näringsrekommendationer (NNR)

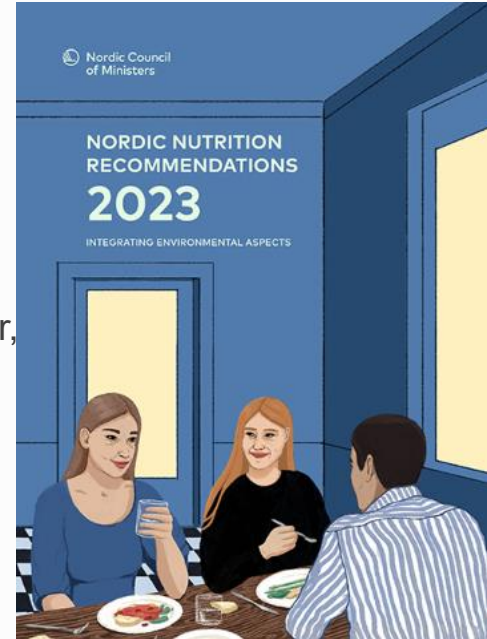
- NNR 2023 bygger på det samlade vetenskapliga underlaget
 - Metodik: <https://foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/4402/10937>
 - Bakgrundsartiklar: [Nordic Nutrition Recommendations | Food & Nutrition Research](#)
- NNR 2023 innehåller
 - Rekommenderat intag av makronäringsämnen, vitaminer och mineraler, kostfiber, salt, vätska och alkohol
 - Referensvärden för energiintag
 - Rekommendationer för livsmedelsgrupper
- NNR gäller primärt för friska individer
- NNR används exempelvis för att
 - utbilda och informera i näringsfrågor
 - utvärdera näringsintag
 - ta fram riktlinjer för måltider i vård, skola och omsorg
 - ta fram kostråd i de nordiska länderna



[Nordic Nutrition
Recommendations 2023](#)

Nordiska näringsrekommendationer (NNR)

- NNR 2023 bygger på det samlade vetenskapliga underlaget
- NNR 2023 innehåller
 - Rekommenderat intag av makronäringsämnen, vitaminer och mineraler, kostfiber, salt, vätska och alkohol
 - Referensvärden för energiintag
 - Rekommendationer för livsmedelsgrupper
- NNR gäller primärt för friska individer
- NNR används exempelvis för att
 - utbilda och informera i näringsfrågor
 - utvärdera näringsintag
 - ta fram riktlinjer för måltider i vård, skola och omsorg
 - ta fram kostråd i de nordiska länderna



[Nordic Nutrition
Recommendations 2023](#)

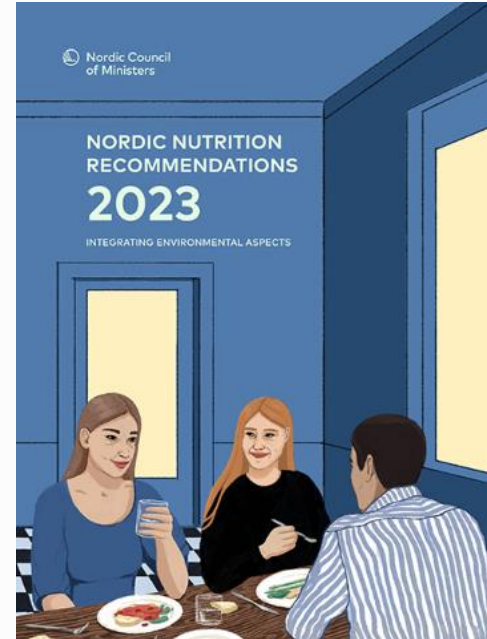
Nordiska näringsrekommendationerna 2023 anger*

- Energiintag från energigivande näringsämnen (energiprocent E%)
 - Fett totalt 25-40 E%
 - Fleromättat 5-10 E%
 - Enkelomättat 10-20 E%
 - Mättat < 10 E%
 - Transfettsyror så lågt som möjligt
 - Kolhydrater totalt 45-60 E% (inkl energi från kostfiber)
 - Fritt socker < 10E%
 - Kostfiber 25-35 g/dag
 - Protein 10-20 E%
- Intag av vitaminer och mineraler
 - Anges som rekommenderat intag (RI) eller tillräckligt intag (AI)
- Rekommendationer kring intag av 15 livsmedel/livsmedelsgrupper

* Urval av rekommendationer för barn från 2 år och vuxna

Nordiska näringsrekommendationer (NNR)

- NNR 2023 innehåller
 - Rekommenderat intag av makronäringsämnen, vitaminer och mineraler, kostfiber, salt, vätska och alkohol
 - Referensvärden för energiintag
 - Rekommendationer för livsmedelsgrupper
- NNR gäller primärt för friska individer
- NNR används exempelvis för att
 - utbilda och informera i näringsfrågor
 - utvärdera näringsintag
 - ta fram riktlinjer för måltider i vård, skola och omsorg
 - ta fram kostråd i de nordiska länderna



[Nordic Nutrition
Recommendations 2023](#)

Matvanor i Sverige

Livsmedelsverket

- *”Livsmedelsverket arbetar på regeringens och riksdagens uppdrag och i konsumenternas intresse för säker mat och bra dricksvatten, att informationen om maten är pålitlig så ingen blir lurad och att främja hållbara matvanor.”*

<https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/verksamhet>

Matvaneundersökningar i Sverige

- Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor (HULK) vuxna och barn, 1989
- Riksmaten vuxna, 1997-98
- Riksmaten barn, 2003
- Riksmaten vuxna, 2010-11
- Riksmaten ungdom, 2016-2017
- Riksmaten småbarn, 2021-2024



Näringsintag i Sverige

- Riksmaten vuxna 2010-11 visade att*:
 - Sju av tio får i sig för lite fibrer
 - Fyra av tio äter för mycket socker
 - Sju av tio äter för mycket salt

*Näringsintag jämfört med de Nordiska näringsrekommendationerna



https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_2010_20111.pdf

Matvanor i Sverige

- Riksmaten vuxna 2010-11 visade att*:
 - Åtta av tio äter för lite grönsaker och frukt
 - Nio av tio äter för lite fullkorn
 - Sju av tio äter för lite fisk
 - Fyra av tio använder inte olja eller flytande margarin i matlagningen
 - 15 % av energiintaget kommer från godis läsk, bakverk och snacks

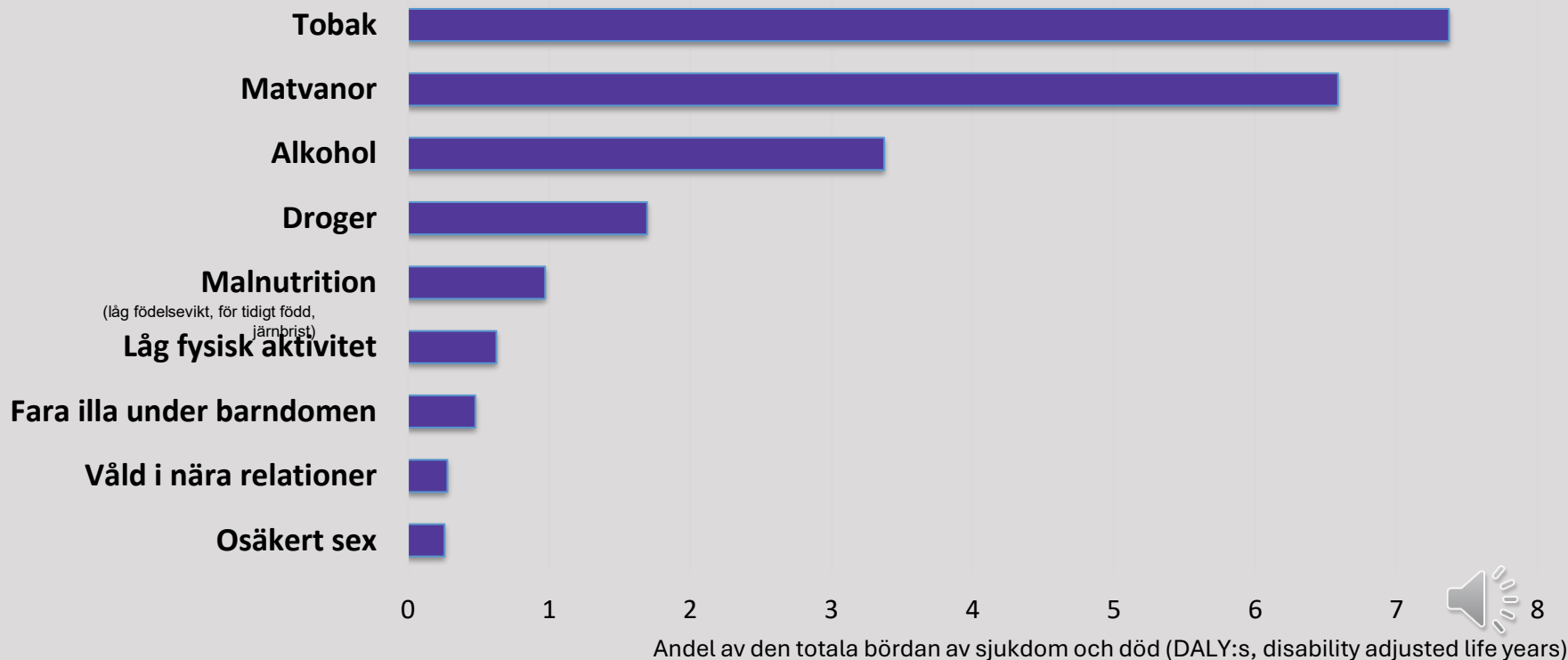
*Matvanorna jämförs med Livsmedelsverkets kostråd



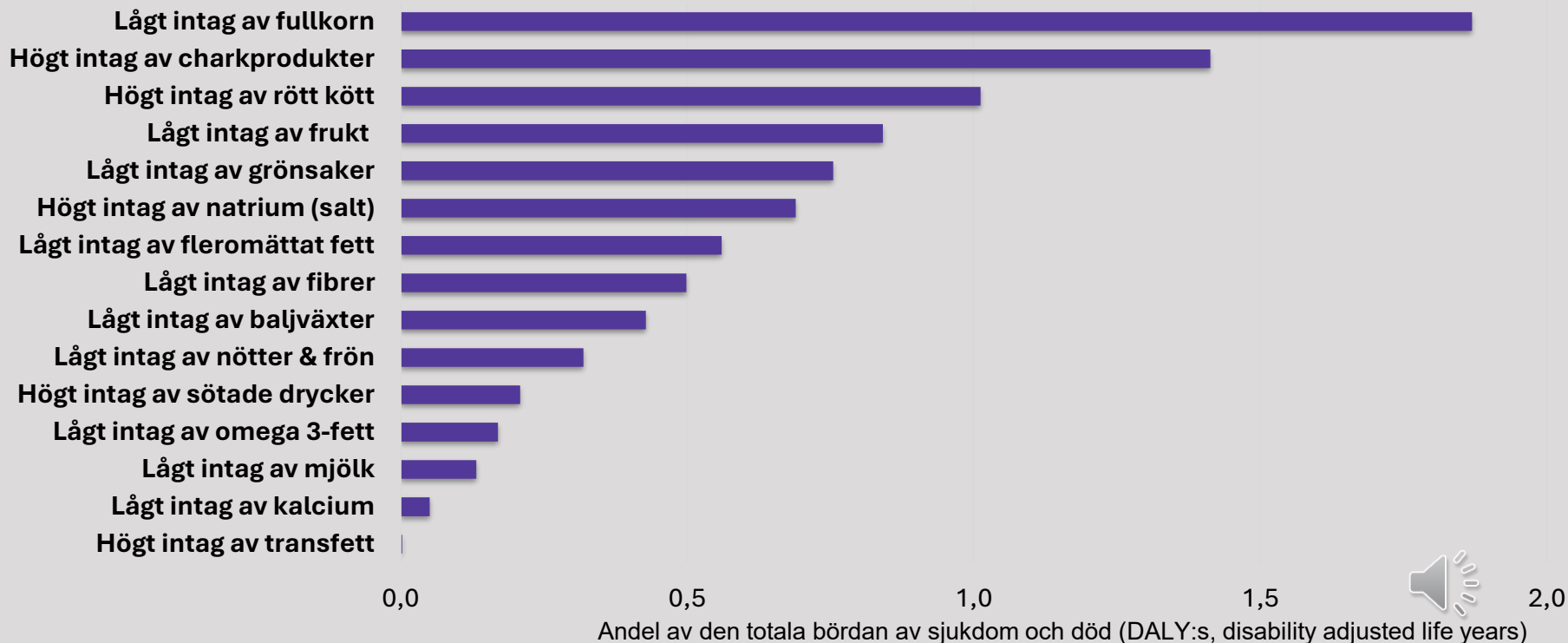
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/riksmaten_2010_20111.pdf



Livsstilsfaktorer kopplade till ohälsa – Sverige 2021



Största riskfaktorerna i svenskarnas matvanor 2021



Fullkorn och hälsa



- *"Fullkorn finns bara i spannmålsprodukter och innebär att hela spannmålskornet har använts, dvs kli, grodd och frövit.*" [Vad är fullkorn?](#)
- *"Fullkorn hittar du bara i spannmål och i vår del av världen främst i våra fyra sädesslag; vete, råg, korn och havre, men även i ris och majs"* [Var hittar jag fullkorn?](#)
- Högt fullkornsintag är kopplat lägre risk för
 - kardiovaskulär sjukdom
 - kolorektalcancer
 - typ 2 diabetes
 - för tidig död
- Högt fullkornsintag fördelaktigt vid viktnedgång

Skeie G, Fadnes LT. Cereals and cereal products - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food Nutr Res. 2024 Feb 14;68. doi: 10.29219/fnr.v68.10457. PMID: 38571920; PMCID: PMC10989233.

Fettkvalité och hälsa

- Byte av mättat fett mot fleromättat fett förbättrar blodfetter, förbättrar glukosmetabolism och sänker risk för CVD
- Långkedjiga omega-3 fettsyror sänker triglycerider och risk för CVD



Retterstøl K, Rosqvist F. Fat and fatty acids - a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. Food Nutr Res. 2024 Jan 12;68. doi: 10.29219/fnr.v68.9980. PMID: 38327998; PMCID: PMC10845901.

De svenska kostråden

Rekommendationer för livsmedel i NNR 2023

Figure 1 Dietary changes that promote a healthy and environmental-friendly diet in Nordic and Baltic populations

Increase	Exchange	Limit
Vegetables	Refined cereals → whole grain products	Processed meat Red meat
Fruits and berries	Butter and butter-based spreads → vegetable oils, vegetable oil-based spreads	Sugar-sweetened beverages
Pulses	High-fat dairy → low-fat dairy	Processed foods with high amounts of added fats, salt and sugar
Potatoes	Processed foods with high amounts of added fats, salt and sugar → whole foods and varieties containing low amounts	Alcohol
Whole grains		
Nuts		
Fish		

Rekommendationer om
livsmedelsintag i NNR
⇒ Svenska kostråd



De svenska kostråden



Ät minst 500 g grönsaker, frukt och bär om dagen, gärna mer.



Ät bönor, ärtor och linser ofta – gärna varje dag



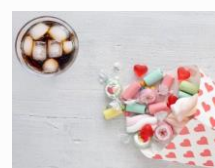
Ät fisk och skaldjur 2-3 ggr/v, och variera mellan olika sorter



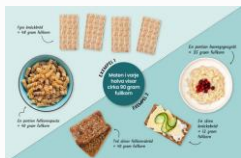
Välj rapsolja och andra nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås



Ät gärna kött, men inte mer än 350 g/v, tillagad mängd. Bara en liten del bör vara chark.



Håll igen på det söta, salta och feta



Välj fullkorn när du äter bröd, pasta och gryn. Ät minst 90 gram fullkorn per dag, gärna mer.



Ät gärna 2-3 msk osaltade nötter om dagen



Ät mejeriprodukter varje dag (3,5-5 dl fil, yoghurt, mjölk/dag). Välj magra, osötade mejeriprodukter.



Håll igen på alkohol



Välj mat med mindre salt – titta efter nyckelhålet. Välj salt berikat med jod.

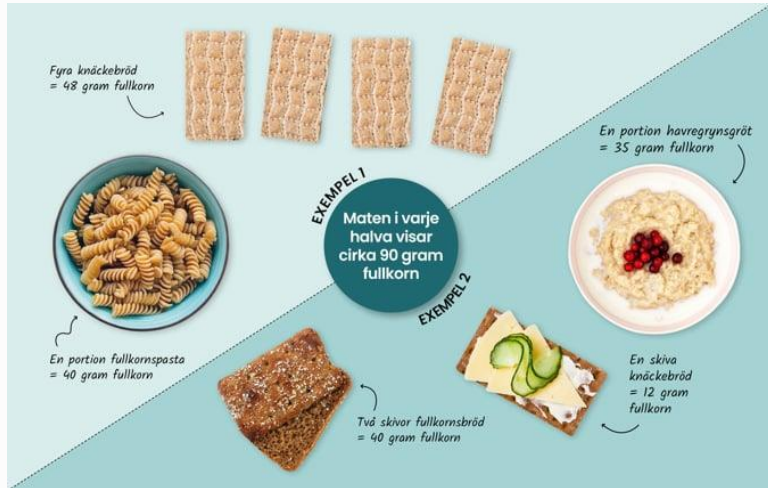


[Kostråd för vuxna](#)

Välj fullkorn



- Rekommenderad mängd
– Minst 90 g/dag, gärna mer
- Nyckelhålet guidar till bra val



Knäckebröd – 100 procent fullkorn

Att byta till fullkornsbröd är ett lätt sätt att få i sig mer fullkorn. Visste du att knäckebröd är extra bra, eftersom det ofta innehåller 100 procent fullkorn? Passar bra till både frukost, mellanmål, lunch och middag.

Fullkornsfrukost med gröt eller müsli

Ge dig själv en bra start med havregrynsgröt eller gröt av andra fullkornsgryn. En tallrik fullkornsflingor eller müsli är en annan bra start på dagen. Toppa med äpple, banan, bär, nötter eller frön.

Pasta, bulgur och couscous med fullkorn

Välj pasta, bulgur och couscous med fullkorn i stället för sorter gjorda på vitt mjöl. Eller blanda hälften fullkorn, hälften vita sorter om du tycker det blir mycket. Ta ett steg i taget – även lite mer fullkorn är bra för hälsan!

Matgryner smartare än ris

Fullkornsrис innehåller ofta högre halter arsenik än vitt ris. När det gäller just ris är det därför bra att inte alltid välja fullkornsrис. Prova mathavre, matvete och matkorn istället! Bättre för både hälsan och miljön.

[Arsenik i ris](#)

Gör pajen och pannkakan lite grövre

Testa att byta ut delar av vetemjöllet mot grahamsmjöl när du gör pajdeg, pannkakor, pizza och liknande. Det ger lite extra protein, järn och andra mineraler – utan att smaken försämras. Ett annat tips är att fråga efter grovt bröd nästa gång du köper varmkorv.

Ta hjälp av Nyckelhålet

Nyckelhålet finns på bröd, flingor, gryn, pasta och ris som innehåller mycket fullkorn och fibrer och mindre socker och salt. Det är ett bra val för hälsan.

[Nyckelhålet](#)

Fullkorn



Välj rapsolja och andra nyckelhålsmärkta matfetter i matlagning och på smörgås

- Använd vegetabilisk olja eller flytande margarin till matlagning
- Välj nyckelhålsmärkt matfett på smörgåsen
- Nyckelhålet guidar till bra val



Välj flytande fett till mat och bak

Visst är det okej med lite smör ibland, men för hälsan är det bättre med olja eller flytande matfett. I många recept står det smör men det går nästan alltid lika bra med flytande matfetter när du lagar mat och bakar, till och med i pajer. 100 gram smör i receptet motsvarar cirka 1 deciliter flytande matfett.

Stek i olja

Rapsolja och olivolja går, liksom flytande matfetter, utmärkt att steka i.

På smörgåsen

Använd Nyckelhålsmärkta matfetter på smörgåsen. De innehåller mycket av det nyttiga fett som kroppen behöver.

Bra fett med vinägg

Lyft fram smaken på salladen med en vinägg. Blanda raps- eller olivolja med vinäger, vitlök, torkade örter, lite salt och peppar!

Kolla efter Nyckelhålet

Nyckelhålet är en bra hjälp för att hitta matfetter med mer av det nyttiga fettet. Finns både på oljor, flytande matfettblandningar och smörgåsfetter.



[Matfetter](#)

Nationella riktlinjer och vårdprogram

prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor

Nationella riktlinjer för vård vid ohälsosamma levnadsvanor 2024

- Tobaksbruk
- Riskbruk av alkohol
- Otillräcklig fysisk aktivitet
- Ohälsosamma matvanor



<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2024-11-9272.pdf>

Ett gediget arbete



Kunskapsstöd och regler

Statistik och data

Ansök och anmäl

Start > Publikationer > Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar

Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling

Artikelnummer: 2024-11-9272 | Publicerad: 2024-11-20

 [Öppna publikation](#)

Tillhörande bilagor

 [Bilaga – Fordjupad konsekvensanalys – Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

 [Bilaga – Kunskapsunderlag – Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

 [Bilaga – Metodbeskrivning – Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

 [Bilaga – Rekommendationslista i Excelformat – Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

 [Bilaga – Räkneexempel – Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor](#)

Rekommendationerna

Det vetenskapliga underlaget

[Nationella riktlinjer 2024 – Vård vid ohälsosamma levnadsvanor – Prioriteringsstöd till dig som beslutar om resurser för sjukdomsprevention och behandling - Socialstyrelsen](#)



Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor – prevention och behandling

- Konkret vägledning i arbetet med ohälsosamma levnadsvanor inom hälso- och sjukvård
- Riktlinjerna anger vad som bör göras och vårdprogram hur det kan göras

Nationellt vårdprogram vid
ohälsosamma levnadsvanor
– prevention och behandling

Nationellt programområde för levnadsvanor

Nationellt system
för kunskapsstyrning
Hälsa och sjukvård
SVERIGES REGIONER SAMVERKAN

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma
levnadsvanor prevention och behandling](#)

Uppmärksamma matvanor i hälso- och sjukvården

- Exempelvis vid årskontroller och i samband med sjukhusvistelse
- Samtal om matvanor
 - Socialstyrelsens kostindex

Socialstyrelsens kostindex

- Dina matvanor kan ha betydelse för din hälsa och hur du mår. Är det okej att vi pratar en stund om dina matvanor?

Utgå från kostindex för att få en första uppfattning om personens matvanor. Dokumentera.

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Tre gånger per vecka eller oftare	3 p
Två gånger per vecka	2 p
En gång i veckan	1 p
Några gånger i månaden eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta etc)?

Två gånger per dag eller oftare	3 p
En gång per dag	2 p
Några gånger i veckan	1 p
En gång i veckan eller mer sällan	0 p

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?

Två gånger per dag eller oftare	0 p
En gång per dag	1 p
Några gånger i veckan	2 p
En gång i veckan eller mer sällan	3 p

Hur ofta äter du frukost?

☐ Dagligen ☐ Nästan varje dag ☐ Några gånger i veckan ☐ En gång i veckan eller mer sällan

Bedöm personens matvanor

0 - 4 poäng indikerar betydande ohälsosamma matvanor

5 - 8 poäng indikerar eventuell ohälsosamma matvanor, gör en individuell bedömning

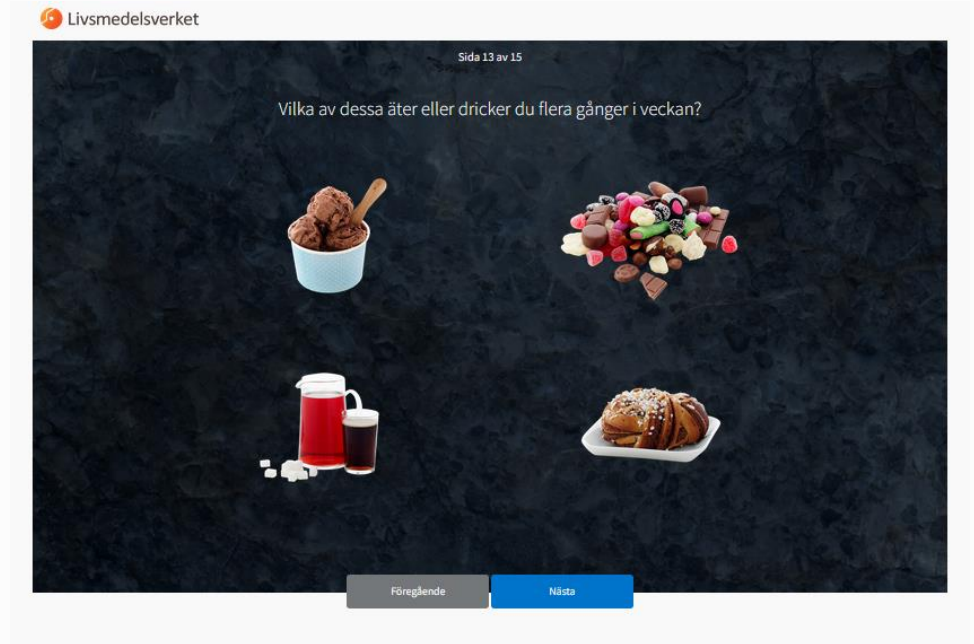
9 - 12 poäng indikerar i stort sett hälsosamma matvanor

Personer som sällan äter frukost och har lågt kostindex ges särskild uppmärksamhet.

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling](#)

Matvanekollen

- 10 frågor om matvanor i relation till kostråden
- Råd om förändringar
- Förenklad bild av matvanorna!



<https://www.livsmedelsverket.se/quiz/matvanekollen/matvanekollen-startsida>

Matvanekollen

- Matvanekollen som utgångspunkt i patientsamtal
- Svar på frågor
- Länkar med lästips



<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/handbocker-verktyg/matvanekollen-handledning-for-halso-och-sjukvard.pdf>

Åtgärder vid ohälsosamma matvanor

Rekommendation om åtgärd enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor 2018 [1].

Målgrupp	Rekommendation med prioritet inom parentes
Vuxna med särskild risk som har ohälsosamma matvanor	• Kvalificerat rådgivande samtal (1) • Rådgivande samtal (6)
Vuxna som har ohälsosamma matvanor	• Kvalificerat rådgivande samtal (2) • Rådgivande samtal (7)
Gravida som har ohälsosamma matvanor och som är otillräckligt fysiskt aktiva	• Kvalificerat rådgivande samtal (2)
Barn 2–12 år som har ohälsosamma matvanor eller som är otillräckligt fysiskt aktiva	• Familjestödsprogram (5)
Unga under 18 år som har ohälsosamma matvanor och som är otillräckligt fysisk aktiva	• Familjestödsprogram (7)

Tabell 8. Åtgärder vid ohälsosamma matvanor.

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling](#)

Åtgärder vid ohälsosamma matvanor

- Rådgivande samtal
 - Utforska patientens matvanor och vad patienten känner till om samband mellan matvanor och hälsa
 - Individanpassad information i dialog
 - Pedagogiska modeller, exempelvis nyckelhålmärkning eller tallriksmodellen
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad/tallriksmodellen>
 - Bör kompletteras med uppföljning
- Kvalificerat rådgivande samtal
 - Råd och stöd anpassade till patientens förutsättningar, diagnos, tillstånd och förmåga
 - Utförligare undersökning av patientens matvanor
 - För patienter med sjukdomsdiagnos ofta i kombination med nutritionsbehandling av dietist
 - Uppföljning

Vuxna med särskild risk

Rekommendation om åtgärd enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor 2018 [1].

Målgrupp	Rekommendation med prioritet inom parentes
Vuxna med särskild risk som har ohälsosamma matvanor	• Kvalificerat rådgivande samtal (1) • Rådgivande samtal (6)
Vuxna som har ohälsosamma matvanor	• Kvalificerat rådgivande samtal (2) • Rådgivande samtal (7)

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling](#)

Vem gör vad? - Kompetenskrav

- Enkla råd
 - Kunskap om hälsosamma matvanor utifrån Livsmedelsverkets kostråd
- Rådgivande samtal
 - Utöver ovan, kunskap om pedagogiska modeller som till exempel tallriksmodellen och nyckelhålsmärkning
- Kvalificerat rådgivande samtal
 - Legitimerad dietist, alternativt annan legitimerad personal med kunskap och kompetens inom mat och nutrition motsvarande: NNR 2012, Livsmedelsverkets kostråd, näringslära, tillagningsmetoder, livsmedelskunskap samt mat och måltider i sitt sociala, kulturella och emotionella sammanhang

[Nationellt vårdprogram vid ohälsosamma levnadsvanor prevention och behandling](#)

Introduktion till övningen i Canvas

Introduktion till övning/quiz i Canvas

- 1 - titta på en inspelad introduktion ✓
- 2 - bekanta dig med material
- 3 - genomför ett quiz som är upplagt som en samtidig övning