

Skräddarsydda råd om mat



Framgångsrik dialog om mat

- ✓ bygga på en vetenskaplig bas och goda kunskaper, inte egna preferenser
- ✓ ”patienten i centrum”, lyhörd, ej skuldbelägga, visa respekt
- ✓ individualisera, skräddarsydda efterfrågade råd
- ✓ konkreta svar på frågor
- ✓ samma budskap från olika vårdgivare
- ✓ utnyttja hjälpmedel
- ✓ **uppföljning!!!**



Framgångsrik dialog om mat – vetenskaplig bas och goda kunskaper



- ✓ glömma egna preferenser
- ✓ skilja på tycke, smak och vetenskap
- ✓ egna erfarenheter räcker ej som kunskapsbas
- ✓ kontinuerlig vidareutbildning
- ✓ samarbete med dietister, nutritionister
- ✓ Livsmedelsverket som kunskapskälla och metodstöd

Framgångsrik dialog om mat – ”patienten i centrum”



- ✓ lyssna, motiverande frågor
- ✓ ”kostanamnes”, vad? hur? när? hur mycket? vad tycker du om? vad tycker du inte om? smak och doftminnen är starka!
- ✓ förutsättningar? Ensam, familj, arbetssituation
- ✓ lyhörd
- ✓ inte skuldbelägga
- ✓ visa respekt, religion, ekologi, närodlat, klimatsmart

Framgångsrik dialog om mat

- ✓ bygga på en vetenskaplig bas och goda kunskaper, inte egna preferenser
- ✓ ”patienten i centrum”, lyhörd, ej skuldbelägga, visa respekt
- ✓ individualisera, skräddarsydda efterfrågade råd
- ✓ konkreta svar på frågor
- ✓ samma budskap från olika vårdgivare
- ✓ utnyttja hjälpmedel
- ✓ **uppföljning!!!**



Det gemensamma kostbudskapet



- ✓ Energiintaget – mängden mat och ökad fysisk aktivitet
- ✓ Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet
- ✓ Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑
- ✓ Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, ärtor, bönor
- ✓ Ökat fiberintag
- ✓ Mindre socker
- ✓ Måltidsmönster

Det gemensamma kostbudskapet



- ✓ Energiintaget, mängden mat och ökad fysisk aktivitet
- ✓ Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet
- ✓ Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑
- ✓ Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, ärtor, bönor
- ✓ Ökat fiberintag
- ✓ Mindre socker
- ✓ Måltidsmönster

Individuallisera!



Övervikt, metabola syndromet, typ 2 diabetes

- ✓ **Energiintaget – mängden mat och ökad fysisk aktivitet**
- ✓ Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet
- ✓ Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑
- ✓ Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, ärtor, bönor
- ✓ Ökat fiberintag
- ✓ Mindre socker och **kolhydratrestriktion**
- ✓ **Måltidsmönster**

Höga blodfetter

Kolesterol? Triglycerider?

Familjär hyperkolesterolemi?



- ✓ **Energiintaget – mängden mat och ökad fysisk aktivitet**
- ✓ **Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet**
- ✓ **Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑**
- ✓ **Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, ärtor, bönor**
- ✓ **Ökat fiberintag**
- ✓ **Mindre socker**
- ✓ **Måltidsmönster**

Höga blodfetter

Kolesterol? Triglycerider?

Familjär hyperkolesterolemi?



- ✓ Energiintaget – mängden mat och ökad fysisk aktivitet
- ✓ **Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet**
- ✓ **Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑**
- ✓ Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, **ärter, bönor**
- ✓ **Ökat fiberintag**
- ✓ Mindre socker
- ✓ Måltidsmönster

Högt blodtryck



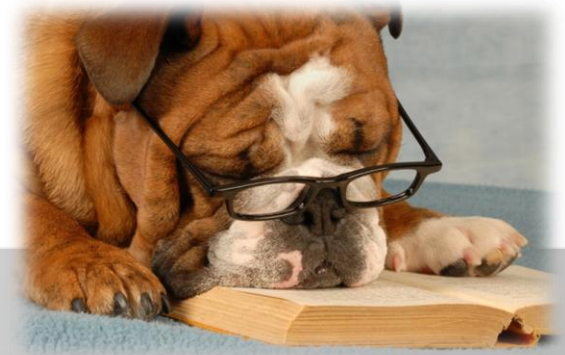
- ✓ **Energiintaget – mängden mat och ökad fysisk aktivitet**
- ✓ **Anpassat fettintag och förbättrad fettkvalitet**
- ✓ **Mättat fett ↓, enkelomättat ↑, fleromättat ↑**
- ✓ **Ökat intag av komplexa kolhydrater, grönsaker, frukt, ärtor, bönor**
- ✓ **Ökat fiberintag**
- ✓ **Mindre socker**
- ✓ **Måltidsmönster**

Framgångsrik dialog om mat

- ✓ bygga på en vetenskaplig bas och goda kunskaper, inte egna preferenser
- ✓ ”patienten i centrum”, lyhörd, ej skuldbelägga, visa respekt
- ✓ individualisera, skräddarsydda efterfrågade råd
- ✓ konkreta svar på frågor
- ✓ samma budskap från olika vårdgivare
- ✓ utnyttja hjälpmedel
- ✓ **uppföljning!!!**



Framgångsrik dialog om mat – utnyttja hjälpmedel



- ✓ Livsmedelsverket
- ✓ utställningar, bilder, böcker, broschyrer, recept, web-utbildning
- ✓ väl förtrogen med hjälpmedlet
- ✓ modernisering
- ✓ populärvetenskapliga böcker
- ✓ lockande, inspirerande

Framgångsrik dialog om mat

- ✓ bygga på en vetenskaplig bas och goda kunskaper, inte egna preferenser
- ✓ ”patienten i centrum”, lyhörd, ej skuldbelägga, visa respekt
- ✓ individualisera, skräddarsydda efterfrågade råd
- ✓ konkreta svar på frågor
- ✓ samma budskap från olika vårdgivare
- ✓ utnyttja hjälpmedel
- ✓ **uppföljning!!!**

