

EVIDENSBASERADE RÅD OM HÄLSOSAM MAT



Stockholms läns landsting

MATVANOR PÅVERKAR HÄLSA OCH RISK FÖR SJUKDOM. Att ge råd om matvanor är en viktig del av landstingets arbete för en god vård. Det stora flödet av råd om mat och hälsa kan ibland uppfattas som förvirrande. Det kan upplevas svårt att som vårdpersonal möta patienter och förhålla sig professionellt till olika trender och dieter.

INOM HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN i Stockholms läns landsting (SLL) arbetar vi evidensbaserat, det vill säga utifrån bästa möjliga vetenskapliga grund, både när det gäller vårdprogram och råd om levnadsvanor.

SLL arbetar för hälsosamma levnadsvanor utifrån Socialstyrelsens riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder där rådgivning kring mat är ett av fyra prioriterade områden.

DE EVIDENSBASERADE RÅD om hälsosamma matvanor som ges inom hälso- och sjukvården ska utgå från Livsmedelsverkets rekommendationer. Dessa bygger i sin tur på Nordiska näringsrekommendationer (NNR) som sammanfattas i figuren på nästa sida.

NNR ger en gemensam bas för råd om hälsosam mat inom vården och i det hälsofrämjande arbetet. Hälso- och sjukvården i SLL ska anpassa de råd som ges efter individens behov utifrån denna gemensamma grund.

*Stockholms medicinska råd
November 2013*

ÖKA	BYT UT	MINSKA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl	► Spannmåls- produkter av fullkorn Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade matfetter	► Vegetabiliska oljor, oljebaserade matfetter Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter	► Magra mejeri- produkter Salt
Nötter och frön		Alkohol

KÄLLA: LIVSMEDELSVERKET

HITTA MER INFORMATION OCH STÖD FÖR DITT ARBETE

- www.folkhalsoguiden.se
- www.cefam.se
- www.sundkurs.se
- www.1177.se
- www.obesitasdagar.se
- www.livsmedelsverket.se