



**SNACK**  
Phase I

# Karolinska Institutet Äldrecentrum

**Att fylla i själv**  
Efter Läkareundersökning

Var vänlig använd kulspetspenna!

1. Proband nr:                    K **SPH1.0LOPNR**
2. Namn: **SPH1.0FNAME**  
**SPH1.0ENAME**
3. Kön                            1 Man                    2 Kvinna                    **SPH1.0SEX**
4. Personnummer:            **SPH1.0PNR**
5. Datum för intervjun:                    **SPH1.0DATE**
6. Plats för intervjun:    1 Äldrecentrum                    **SPH1.0LOC**  
                                  2 Hemma (lägenhet, villa)  
                                  3 Servicehus  
                                  4 Sjukhem, ålderdomshem, gruppboende  
                                  5 Akutsjukhus, korttidsboende  
                                  6 Annat .....

***Nu följer 14 sidor med frågor om Dina kostvanor under det senaste året. Skriv eller kryssa i det alternativ som passar Dig bäst.***

**1. Äter Du fullständiga huvudmål per dag? SPH1.0D1**

- 1 1 fullständigt huvudmål
- 2 2 fullständiga huvudmål
- 3 3 fullständiga huvudmål

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

**2. Bedömer Du själv Ditt näringstillstånd som...? SPH1.0D2**

- 1 Har inga näringsproblem
- 2 Svårt undernörd/felnörd
- 3 Är osäker om mitt näringstillstånd (vet ej)

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

# Kostvanor

Detta är frågor om Dina matvanor det senaste året.  
Markera det svarsalternativ som stämmer bäst för Dig

1. Hur ser Ditt kostintag ut en vanlig dag? Skriv ett ungefärligt klockslag och kryssa i de/det alternativ som passar bäst in på Dig. Det möjligt att markera flera alternativ på varje rad.

SPH1.0D3 + **\_\*\***

Inget alls/  
ej aktuellt

Bara  
dryck

Dryck med  
smörgås

Gröt/fil/  
sallad

Frukt

Lagad  
mat

Övrigt/  
annat

<b>A.</b>	<b>Frukost/Morgonmål</b> cirka kl: <b>_A</b>	<b>_A1</b>	<b>_A2</b>	<b>_A3</b>	<b>_A5</b>	<b>_A6</b>	<b>_A7</b>	<b>_A8</b>
<b>B.</b>	Mellanmål förmiddag cirka kl: <b>_B</b>	<b>_B1</b>	<b>_B2</b>	<b>_B3</b>	<b>_B5</b>	<b>_B6</b>	<b>_B7</b>	<b>_B8</b>
<b>C.</b>	<b>Lunch</b> cirka kl: <b>_C</b>	<b>_C1</b>	<b>_C2</b>	<b>_C3</b>	<b>_C5</b>	<b>_C6</b>	<b>_C7</b>	<b>_C8</b>
<b>D.</b>	Mellanmål eftermiddag cirka kl: <b>_D</b>	<b>_D1</b>	<b>_D2</b>	<b>_D3</b>	<b>_D5</b>	<b>_D6</b>	<b>_D7</b>	<b>_D8</b>
<b>E.</b>	<b>Kvällsmat/Middag</b> cirka kl: <b>_E</b>	<b>_E1</b>	<b>_E2</b>	<b>_E3</b>	<b>_E5</b>	<b>_E6</b>	<b>_E7</b>	<b>_E8</b>
<b>F.</b>	Mellanmål kväll cirka kl: <b>_F</b>	<b>_F1</b>	<b>_F2</b>	<b>_F3</b>	<b>_F5</b>	<b>_F6</b>	<b>_F7</b>	<b>_F8</b>
<b>G.</b>	Mellanmål övrig tid cirka kl: <b>_G</b>	<b>_G1</b>	<b>_G2</b>	<b>_G3</b>	<b>_G5</b>	<b>_G6</b>	<b>_G7</b>	<b>_G8</b>
<b>H.</b>	Mellanmål övrig tid cirka kl: <b>_H</b>	<b>_H1</b>	<b>_H2</b>	<b>_H3</b>	<b>_H5</b>	<b>_H6</b>	<b>_H7</b>	<b>_H8</b>

2. Titta på nedanstående foton och markera den bokstav som visar den portion som mest liknar Din normalportion för:

**SPH1.0D4\_1, \_2, \_3**



## 1. Potatis/Ris/Makaroner

A	B	C	D
1	2	3	4

## 2. Kött/Fisk

A	B	C	D
1	2	3	4

## 3. Grönsaker

A	B	C	D
1	2	3	4

**5. Hur ofta äter Du nedanstående livsmedel? (Markera genomsnittlig konsumtion det senaste året. Markera endast ett alternativ per rad.)**

Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0									
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>									
1. Bregott på smörgås SPH1.0D5_1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Smör på smörgås SPH1.0D5_2	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Lättmargarin på smörgås (ex Lätta, Lätt & Lagom, Lättilätt) SPH1.0D5_3	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Margarin på smörgås (ex Flora, Runda bords) SPH1.0D5_4	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Smör till matlagning SPH1.0D5_5	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Margarin till matlagning (ex Milda, Eve, Ädel, TreEss) SPH1.0D5_6	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Olja till matlagning SPH1.0D5_7	1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
8. Sallads dressing med olja SPH1.0D5_8		1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Grädde, crème fraiche, gräddfil SPH1.0D5_9		1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Vitt bröd, limpa SPH1.0D5_10		1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Grovt mjukt fullkornsbröd SPH1.0D5_11		1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Hårt bröd, knäckebröd (ex Husmans) SPH1.0D5_12		1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Veteknäcke-, ljusugns-, tunnbröd SPH1.0D5_13		1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Skorpor, smörgåskex SPH1.0D5_14		1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Gräddost, dessertost SPH1.0D5_15		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
<b>16. Mellanfet hårdost 28% (ex Grevé)</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_16										
<b>17. Mager hårdost 10-17% (ex Drabant)</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_17										
<b>18. Mjukost, messmör</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_18										
<b>19. Korv som pålägg</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_19										
<b>20. Kött som pålägg</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_20										
<b>21. Leverpastej</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_21										
<b>22. Marmelad, sylt</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_22										
<b>23. Gröt av havre, graham, råg el korn</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_23										
<b>24. Gröt av manna-/risgryn</b>		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_24										

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNEN</b>										
<b>25. Välling</b> SPH1.0D5_25		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>26. Lättmjök 0,5%, minimjök, lättfil</b> SPH1.0D5_26		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>27. Mellanmjök, mellanfil 1,5%</b> SPH1.0D5_27		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>28. Standardmjök, filmjök 3%</b> SPH1.0D5_28		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>29. Lättyoghurt, hälsofil</b> SPH1.0D5_29		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>30. Yoghurt, kefir</b> SPH1.0D5_30		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>31. Fiberrika flingor (ex müsli)</b> SPH1.0D5_31		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>32. Cornflakes, K-spec, m m</b> SPH1.0D5_32		1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88									
FLERA ALTERNATIV = 0									
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>									
<b>33.</b> Bär, färsk eller djupfrysta SPH1.OD5_33	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>34.</b> Äpplen, päron, persikor SPH1.OD5_34	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>35.</b> Apelsin, mandarin, grapefrukt SPH1.OD5_35	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>36.</b> Banan SPH1.OD5_36	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>37.</b> Vitkål, rödkål SPH1.OD5_37	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>38.</b> Rotfrukter (ex kålrot, palsternacka) SPH1.OD5_38	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>39.</b> Morötter SPH1.OD5_39	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>40.</b> Tomat SPH1.OD5_40	1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>41.</b> Gurka SPH1.OD5_41	1	2	3	4	5	6	7	8	9



	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
<b>42.</b> Sallad, salladskål SPH1.0D5_42		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>43.</b> Spenat, grönkål SPH1.0D5_43		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>44.</b> Blomkål, brysselkål, broccoli SPH1.0D5_44		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>45.</b> Frysta grönsaksblandningar SPH1.0D5_45		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>46.</b> Svamp SPH1.0D5_46		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>47.</b> Kokt eller bakad potatis SPH1.0D5_47		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>48.</b> Stekt potatis, potatisbullar SPH1.0D5_48		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>49.</b> Pommefrites SPH1.0D5_49		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
<b>50. Potatismos</b> SPH1.0D5_50		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>51. Potatissallad</b> SPH1.0D5_51		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>52. Ris</b> SPH1.0D5_52		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>53. Spagetti, makaroner</b> SPH1.0D5_53		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>54. Bruna bönor, ärtsoppa</b> SPH1.0D5_54		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>55. Soppa (ej ärtsoppa)</b> SPH1.0D5_55		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>56. Pannkaka, våfflor</b> SPH1.0D5_56		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>57. Palt, kroppkakor</b> SPH1.0D5_57		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>58. Pizza</b> SPH1.0D5_58		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNEN</b>										
<b>59.</b> Köttfärsrätter(ex köttbullar, pannbiff, köttfärssås)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_59										
<b>60.</b> Grytor med kött		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_60										
<b>61.</b> Grönsaksgrytor		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_61										
<b>62.</b> Grönsaksgratäng, potatisgratäng		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_62										
<b>63.</b> Helt kött (ex stek, kotlett)		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_63										
<b>64.</b> Sås till kött- och fiskrätter		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_64										
<b>65.</b> Bacon, sidfläsk		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_65										
<b>66.</b> Korv som maträtt		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_66										
<b>67.</b> Hamburgare		1	2	3	4	5	6	7	8	9
SPH1.0D5_67										

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNEN</b>										
<b>68.</b> Kyckling eller annan fågel SPH1.0D5_68		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>69.</b> Blodmat (ex blodkorv, blodpudding) SPH1.0D5_69		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>70.</b> Lever, njure SPH1.0D5_70		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>71.</b> Mager fisk (ex abborre, torsk, sej) SPH1.0D5_71		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>72.</b> Fet fisk (ex sill, strömming, sik, lax, makrill, ål) SPH1.0D5_72		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>73.</b> Inlagd fisk (ex salt sill, strömming) SPH1.0D5_73		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>74.</b> Skaldjur (ex räkor, musslor, kräftor) SPH1.0D5_74		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>75.</b> Fiskgratäng SPH1.0D5_75		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
<b>76.</b> Ägg och ägggrätter SPH1.0D5_76		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>77.</b> Glass SPH1.0D5_77		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>78.</b> Sötsaker, godis (ej choklad) SPH1.0D5_78		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>79.</b> Choklad SPH1.0D5_79		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>80.</b> Sockerbitar, strösocker, honung SPH1.0D5_80		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>81.</b> Bakelser, tårtbitar SPH1.0D5_81		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>82.</b> Konditoribitar (ex mazarin) SPH1.0D5_82		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>83.</b> Kaffebröd (ex vetebröd, krans, sockerkaka, rulltårta) SPH1.0D5_83		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>84.</b> Chips, popcorn, salta nötter SPH1.0D5_84		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNINGEN</b>										
<b>85.</b> Nypon-, saftsoppa, kräm SPH1.0D5_85		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>86.</b> Saft, nektar SPH1.0D5_86		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>87.</b> Läskedryck SPH1.0D5_87		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>88.</b> Juice SPH1.0D5_88		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>89.</b> Bryggkaffe SPH1.0D5_89		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>90.</b> Kokkaffe SPH1.0D5_90		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>91.</b> Te SPH1.0D5_91		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>92.</b> Lättöl SPH1.0D5_92		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>93.</b> Folköl SPH1.0D5_93		1	2	3	4	5	6	7	8	9

	Frekvens	Aldrig	Någon gång per år	1-3 ggr per månad	1 gång per vecka	2-3 ggr per vecka	4-6 ggr per vecka	1 gång per dag	2-3 ggr per dag	4 ggr per dag eller mer
EJ SVARAT = 88 FLERA ALTERNATIV = 0										
<b>FÖDOÄMNEN</b>										
<b>94. Starköl</b> SPH1.0D5_94		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>95. Vitt vin</b> SPH1.0D5_95		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>96. Rött vin</b> SPH1.0D5_96		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>97. Starksprit</b> SPH1.0D5_97		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>98. Vatten, mineralvatten</b> SPH1.0D5_98		1	2	3	4	5	6	7	8	9

***Tack att Du svarat på frågor om Dina kostvanor.***

***Nu vill vi fråga Dig några saker som handlar om Din medicin: SPH1.0M***

**1. Har Du tagit medicinen under de senaste 2 dyggen? SPH1.0M1**

- 1 Ja
- 2 Nej
- 3 Vet ej

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

**2. När tog Du medicinen igår?**

kl SPH1.0M2\_1

kl SPH1.0M2\_2

kl SPH1.0M2\_3

kl SPH1.0M2\_4

**3. När tog Du medicinen förrgår?**

kl SPH1.0M3\_1

kl SPH1.0M3\_2

kl SPH1.0M3\_3

kl SPH1.0M3\_4



**4. Hur många gånger senaste veckan glömde Du ta en tablett?****SPH1.0M4**

- 1 Aldrig
- 2 En gång
- 3 Två gånger
- 4 Tre gånger
- 5 Fyra gånger
- 6 Fem gånger eller mer
- 7 Vet ej

EJ SVARAT = **8**FLERA ALTERNATIV = **0****5. Hur många gånger senaste veckan tog Du en extra tablett? **SPH1.0M5****

- 1 Aldrig
- 2 En gång
- 3 Två gånger
- 4 Tre gånger
- 5 Fyra gånger
- 6 Fem gånger eller mer
- 7 Vet ej

EJ SVARAT = **8**FLERA ALTERNATIV = **0**

**6. Hur många gånger senaste veckan lät Du avsiktligt bli att ta en tablett? SPH1.0M6**

- 1 Aldrig
- 2 En gång
- 3 Två gånger
- 4 Tre gånger
- 5 Fyra gånger
- 6 Fem gånger eller mer
- 7 Vet ej

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

**7. Hur nödvändigt anser Du att det är för Din hälsa att Du tar Din medicin? SPH1.0M7**

- 1 Mycket nödvändigt
- 2 Ganska nödvändigt
- 3 Inte alls nödvändigt
- 4 Vet ej

EJ SVARAT = **8**

FLERA ALTERNATIV = **0**

**8. Allmänt, hur nöjd är Du med Din medicin? SPH1.0M8**

- 1 Mycket nöjd
- 2 Ganska nöjd
- 3 Inte alls nöjd
- 4 Vet ej

EJ SVARAT = 8

FLERA ALTERNATIV = 0

***Tack att Du svarat på frågor om Din medicin.***

***Nu följer två frågor som endast gäller kvinnor.***

**1. Hur gammal var Du när Du fick Din första menstruation?**

SPH1.0KV1 År    Ej svarat SPH1.0KV1\_ES    Vet ej = 99

**2. Hur gammal var Du när Dina menstruationer upphörde?**  
*(sammanhängande uppehåll i minst 6 månader)*

SPH1.0KV2 År    Ej svarat SPH1.0KV2\_ES    Vet ej = 99

***Tack för att Du tog Dig tid att svara på dessa frågor!***