

Frågor rörande MATVANOR OCH MEDICINER

Sätt kryss (X) i lämplig ruta, för det alternativ som stämmer bäst med Din situation. Endast ett X på varje fråga där annat ej anges.

Ibland när man äter på restaurang får man matfettet i portionsförpackningar. Hur stor del av ett sådant paket å 10 gram motsvarar den mängd som Du brukar använda på en brödskiva?

- = inget
 = högst 1/3 av paketet
 = ungefär 1/2 av paketet
 = ungefär 2/3 av paketet
 = hela paketet
 = mer än ett paket

Hur är det kaffe Du dricker vanligtvis tillagat?

- = jag dricker mest kokkaffe
 = jag dricker mest bryggkaffe
 = annat (t ex snabbkaffe)
 = jag dricker inte kaffe

Vilket av följande alternativ på morgnål överensstämmer bäst med Ditt eget?

- = kaffe eller te
 = kaffe/te och smörgås
 = kaffe/te och vetebröd eller skorpor
 = fil, flingor och smörgås
 = gröt och smörgås
 = välling
 = jag äter inget alls

Hur mycket mjölk och/eller fil äter eller dricker Du? Om Du inte dricker/äter mjölk/fil dagligen så försök uppskatta antalet glas per vecka. Om Du inte alls dricker/äter mjölk/fil ange 00 som svarsalternativ. (Obs! Flera alternativ kan förekomma)

- || glas standardmjölk/fil per dag eller || glas standardmjölk/fil per vecka
|| glas mellarmjöl/fil per dag eller || glas mellarmjöl/fil per vecka
|| glas lättmjöl/fil per dag eller || glas lättmjöl/fil per vecka

Använder Du extrasaltat matfett?

= ja

= nej

Har Du ändrat Dina matvanor under de senaste två åren?

= ja

= nej

= vet ej

På vilket sätt har Du ändrat Dina matvanor?

(Kryssa för det eller de alternativ som stämmer bäst)

= har ej ändrat mina matvanor

= minskat mängden fett

= övergått till mera fleromättat fett

= ökat användningen av fiberrika produkter t ex bröd och rotsaker

= minskat mängden salt

= minskat mängden socker

= ökat mängden färsk frukt eller grönsaker

= på annat sätt

Varför har Du ändrat Dina matvanor?

= föreskriven diet pga sjukdom

= påverkan (t ex tidningar, vänner)

= för att gå ner i vikt

= annat

Har Du ändrat Din vikt under det senaste året?

= ökat i vikt

= står på samma vikt

= minskat i vikt