

--	--	--	--	--

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 mellarmjölk/fil per dag eller glas mellarmjölk/fil per vecka
 glas lättmjölk/fil per dag eller glas lättmjölk/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

Var snäll och skriv ned namnen på de mediciner som ordinerats av läkare och som Du tagit under den senaste veckan.

Ifylles ej

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Om fler mediciner, var vänlig skriv dem på baksidan av formuläret.

Har Du de senaste 14 dagarna tagit icke receptbelagda läkemedel?
(t.ex. vitaminer eller järntabletter)

= nej

= ja

Vilka?

.....

.....

.....

Har Du de senaste 14 dagarna tagit så kallade naturläkemedel?

= nej

= ja

Vilka?

.....

.....

.....

På de följande 5 sidorna ber vi Er kryssa i den ruta som stämmer bäst för hur ofta Ni äter olika livsmedel.

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Bregott på smörgås 01	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Smör på smörgås 02	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Lättmargarin på smörgås (ex Lätta) 03	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Margarin på smörgås (ex Flora) 04	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Smör till matlagning 05	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Margarin till matlagning 06	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Flytande margarin till matlagning (ex Nyttä, Vigör) 07	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Olja till matlagning el. dressing 08	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hårdost (28% fett och mer) 09	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hårdost, mager 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dessertost (ex Brie, Camenbert, Boursin) 11	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Keso, Kesella 12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Glass 13	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fil, yoghurt, Kefir 14	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Lättfil, lättoghurt 15	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gräddfil, gräddfil, creme fraiche 16	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hårt bröd (ex Husmans) 17	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Grovt mjukt fullkornsbröd 18	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vitt bröd (ex långfranska) 19	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Hönökaka, tekaka, tunnbröd, sötlimpa 20	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vetebröd, kanelbulle 21	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bakverk ex wienerbröd, tårta, bakelse, paj) 22	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kokt el. bakad potatis 23	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Stekt potatis 24	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pommes frites 25	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Rotfrukter morötter m. fl. 26	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Vitkål 27	1	2	3	4	5	6	7	8	9
tomat, gurka, paprika 28	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sallad, isbergssallad, salladskål 29	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Spenat, grönkål 30	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Broccoli, blomkål, brysselkål 31	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gröna ärtor, gröna bönor, majs (färska, djupfrysta, konserverade) 32	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Baljväxter (ex kikärter, linser, sojabönor) 33	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Artsoppa, bruna bönor 34	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Grönsakssoppa 35	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Applen, päron, persikor, plommon 36	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Apelsin, clementin, grapefrukt 37	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Banan 38	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Exotisk frukt (ex ananas, kiwi, mango, papaya) 39	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bär (färska el. djupfrysta) 40	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Gröt av havre 41	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Müsli 42	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Cornflakes, K- special, Kalaspuffar 43	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ris 44	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Spagetti, makaroner 45	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Pizza 46	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Korv med bröd, hamburgare (på gatukök, hamburgerrest. el. likn.) 47	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Bacon, sidfläsk 48	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Korv (som maträtt) 49	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Lättkorv (ex Korvett) 50	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Korv (som pålägg) 51	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Skinka, saltkött, hamburgerkött (som pålägg) 52	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Leverpastej ("vanlig") 53	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Leverpastej, mager 54	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Griskött (ex kotlett, skinkstek, filé) 55	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Nötkött, kalvkött 56	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Viltkött 57	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Köttsoppa 58	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Köttbullar, pannbiff 59	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Inälvsmat, blodmat (ex lever, blodpudding) 60	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kyckling, höns 61	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Agg, ägggrätter, (ex omelett) 62	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mager fisk (ex torsk, plattfisk, gädda m. fl.) 63	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Fet fisk (ex lax, makrill, strömming, sik) 64	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Salt fisk (ex inlagd sill) 65	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kaviar (ex Kalles Kaviar) 66	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Chips, popcorn, salta nötter m m 67	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Chokladpraline r, chokladkaka 68	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Karameller, gelégodis (ex "smågodis") 69	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Minimjolk 0,1% fett Lättmjolk 0,5% fett 70	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Mellanmjolk 1,5% fett 71	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Standardmjolk 3% fett 72	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Starköl 73	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Frekvens/ Födoämne	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 el. mer
Vin 74	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sprit 75	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Läskedrycker, Coca-Cola m. fl. 76	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Light- läskedrycker (ex Fanta light, Coca-Cola light) 77	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Saft 78	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Juice 79	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kaffe 80	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Te 81	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Socker i kaffe och/eller te 82	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sylt, marmelad, gelé 83	1	2	3	4	5	6	7	8	9