

Hälsosamma matvanor – vilket är det aktuella evidensläget?

Professionsträff inom Samtal om levnadsvanor

9 april 2013

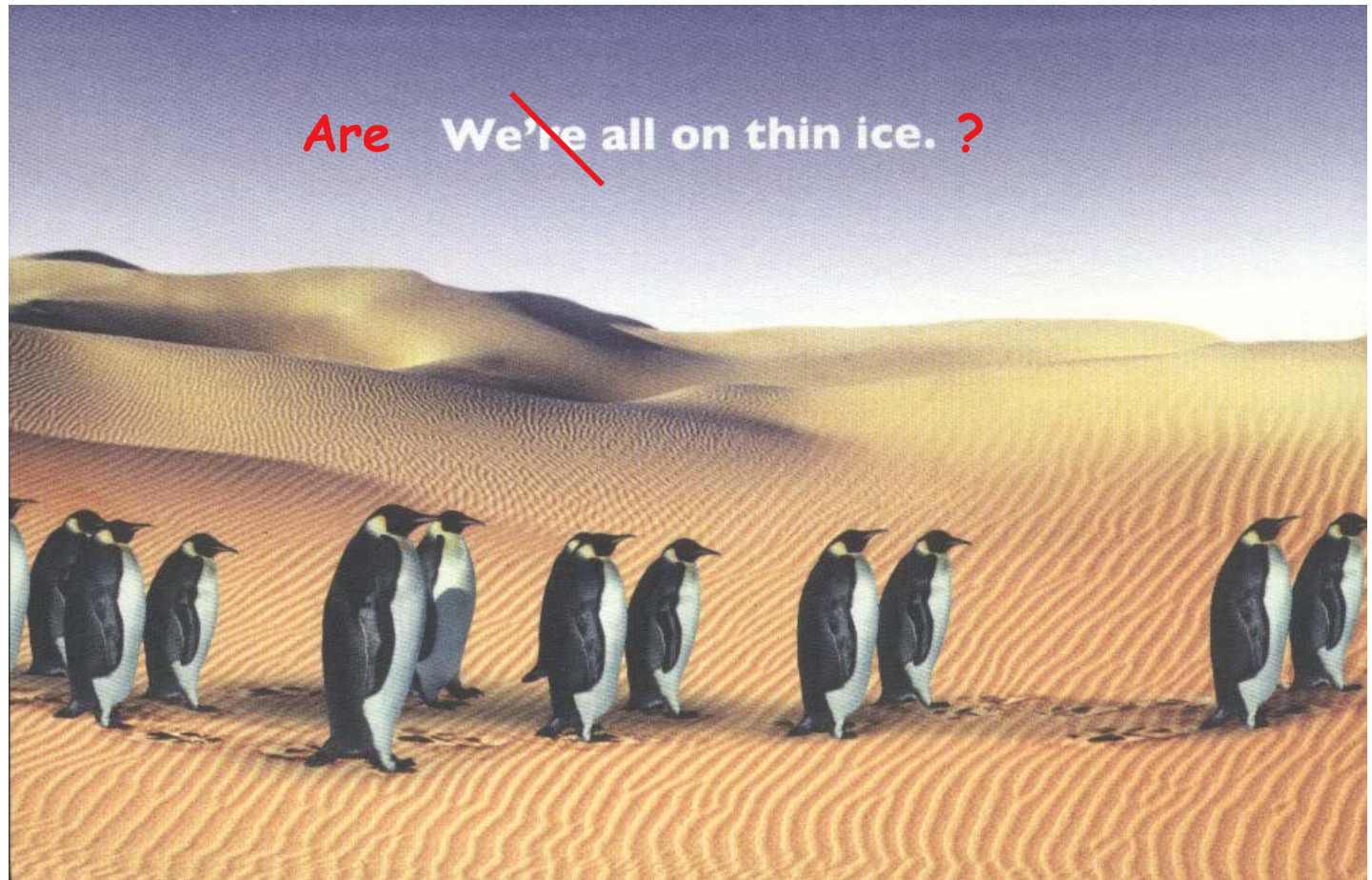
Smådalarö gård, Stockholm

Disposition

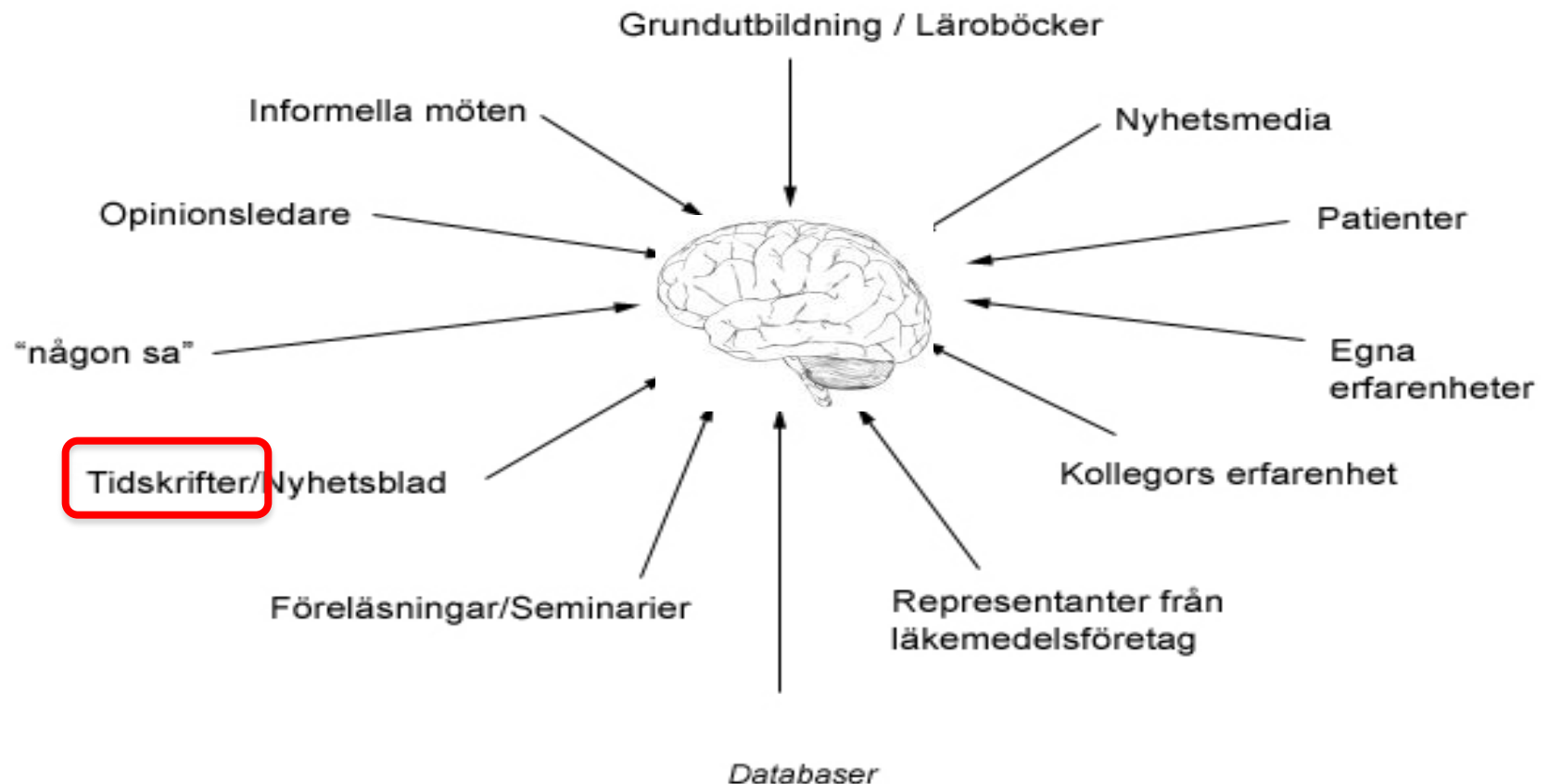
- **Vad ingår i hälsosamma matvanor?**
- **Den aktuella evidensen - vilka effekter har denna mat på hälsan?**
- **Det interprofessionella samarbetet för samtal om hälsosamma matvanor**

“...men det där med matvanorna är det svåraste”

Politiker och sjuksköterska, oktober 2010



Var finns kunskapen om hälsosamma matvanor?



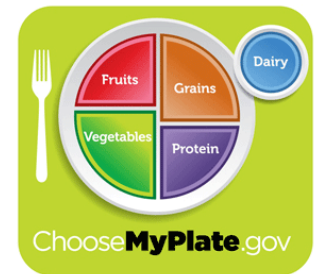
Det finns vetenskapliga argument för allt...

**ALLA HÄNVISAR TILL VETENSKAPLIG
LITTERATUR...**
(...men inte nödvändigtvis till den bästa tillgängliga...)



Dietary Guidelines for Americans, 2010

- **Balancing calories:** enjoy your food but eat less, avoid oversized portions
- **Foods to increase:** make half of your plate fruits and vegetables, make at least half of your grains whole grains, switch to fat-free or low-fat (1%) milk
- **Foods to reduce:** compare sodium in foods like soup, bread and frozen meals – and choose the foods with low numbers, drink water instead of sugary drinks.



Hälsosam mat

- **Grönsaker, rotfrukter, baljväxter**
- **Frukt och bär**
- **Fullkornsprodukter**
 - Grovt bröd
 - Flingor, gryn
 - Pasta och ris
- **Fisk och skaldjur**
- **Mjuka/flytande margariner och oljor**
- **Magra mjölkprodukter**
- **Magert kött**



Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhålsmärkt!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

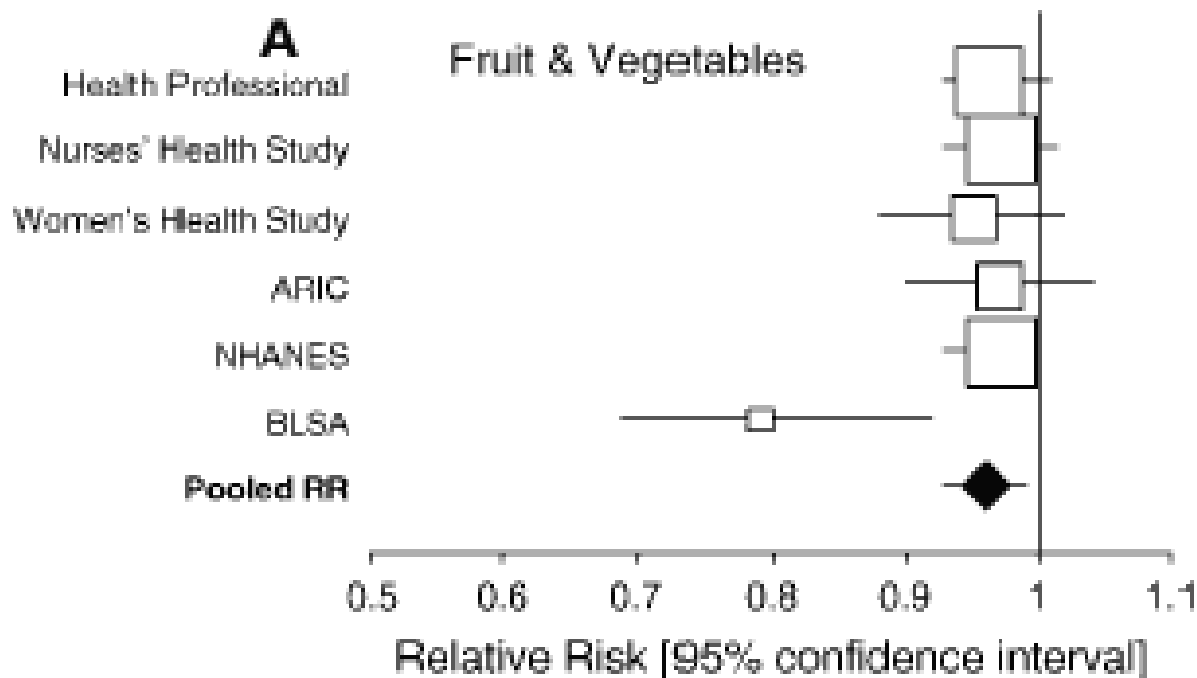
Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!



LIVSMEDELS
VERKET

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

3-5 portioner frukt och grönsaker per dag sänker risken för hjärthändelser med 7 procent jfr. med lägre intag



Dauchet et al J. Nutr. 136: 2588–2593, 2006.

Mer grönsaker och frukt – lägre risk för hjärtkärlsjukdom och stroke

- **17% lägre risk för hjärtkärlsjukdom >5 portioner per dag jfr med lägre intag**
- **11% lägre risk för stroke 3-5 portioner per dag jfr med lägre intag**
- **26% lägre risk för stroke >5 portioner per dag jfr med lägre intag**

J Hum Hypertension 2007;21:717-728, Lancet 2006;367:320-326.

Vill du äta hälsosamt?

**Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!**

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhålsmärkt!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!



LIVSMEDELS
VERKET

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se



500g.se (Jämtlands Läns Landsting)



500 gram

Mer fullkorn och fiber – lägre vikt och lägre risk för hjärtkärlsjukdom och diabetes

- Fullkorn och fiber minskar risken att insjukna i hjärtkärlsjukdom bland diabetiker (kvinnor)
- Mer fiber och mindre fett minskar risken att insjukna i diabetes bland personer med glukosintolerans (kvinnor & män)
- Mer fiber och mindre fett leder till lägre vikt (kvinnor & män)
- Mer fullkorn skyddar mot viktökning (kvinnor & män)



Circulation 2010;121:2162-2168, Am J Clin Nutr 2004;80:1237–45
N Engl J Med 2011;364:2392–404, Diabetologia 2006; 49:912-920,
Public Health Nutrition 2011;14:2316-1322

Vill du äta hälsosamt?

**Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!**

**Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!**

**Välj gärna
nyckelhålsmärkt!**

**Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!**

**Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!**

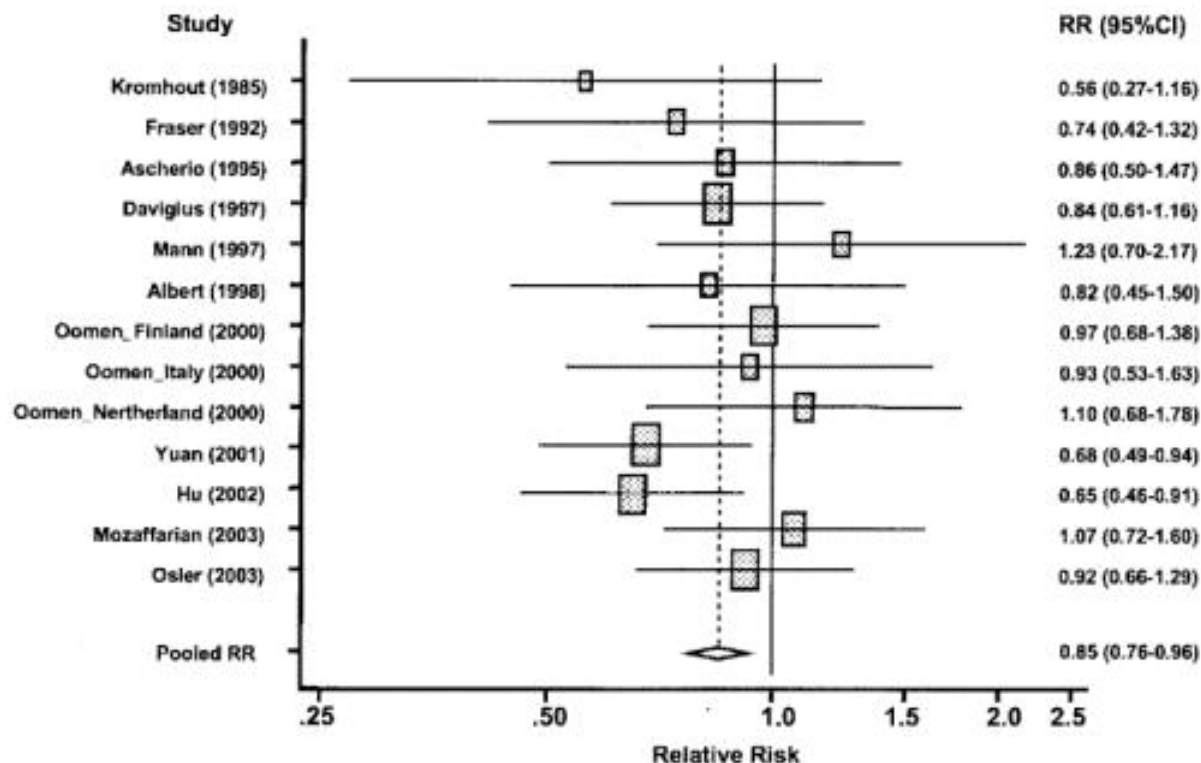


**LIVSMEDELS
VERKET**

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

15 procent lägre dödlighet i hjärtskärlsjukdom om man äter fisk 1 gång per vecka

222364 personer, 12 års uppföljning



Circulation 2004;109:2705-2711

Ju oftare fisk desto lägre risk för hjärtekärlöd

Jämfört med att aldrig äta fisk:

- 1-3 gång per månad: 11% lägre risk
- 1 gång per vecka: 15% lägre risk
- 2-4 gånger per vecka: 23% lägre risk
- ≥ 5 gånger per vecka: 38% lägre risk

Circulation 2004;109:2705-2711

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhålsmärkt!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

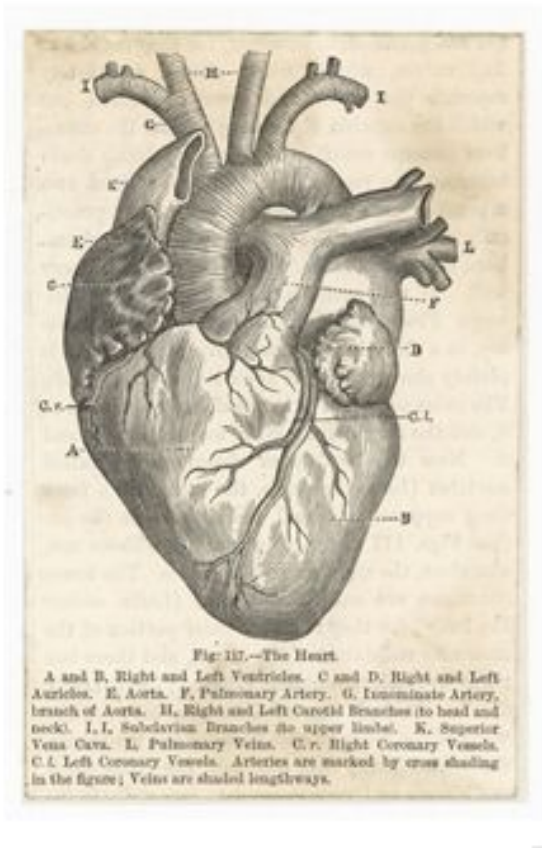
Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!



LIVSMEDELS
VERKET

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

Minskat intag av mättat fett ger lägre hjärtsjuklighet



- Linjär minskning i risken för hjärt-händelser över tid när man minskat intaget av mättat fett
- Minskat intag av mättat fett över en period av minst 2 år innebär 24% reduktion i antalet hjärt-händelser (0.76, CI: 0.65-0.90)

Hooper, L. et al. BMJ 2001;322:757-763

Reducerat eller modifierat intag av fett för kardiovaskulär prevention

Uppdaterad översikt

- **14% reduktion av kardiovaskulära händelser när mättat fett byts ut mot omättat fett i studier upp till två år (män ej kvinnor). 24 jämförelser, 65508 deltagare**
- **Inte tydligt om enkelomättat eller fleromättat är mest fördelaktigt**
- **Ingen tydlig effekt på mortalitet**
- **Ingen tydliga fördelar om mättat fett byts ut mot stärkelsrik mat ie, reduktion av totalt fettintag**

Hooper et al. Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 5.
Art. No.: CD002137. DOI: 10.1002/14651858.CD002137.pub3.

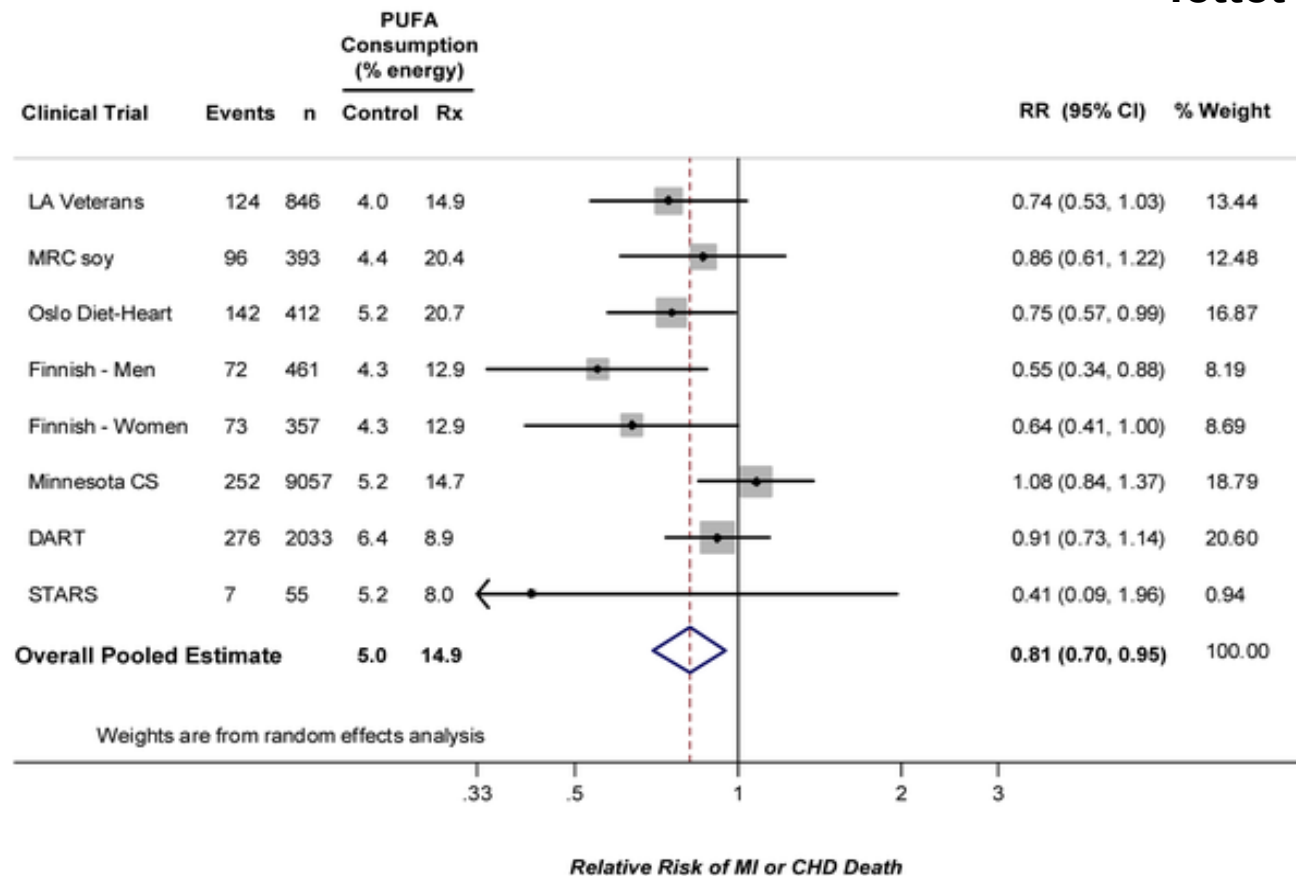
Fett och fettsyror och hjärtkärlsjukdom

Det finns övertygande bevis för:

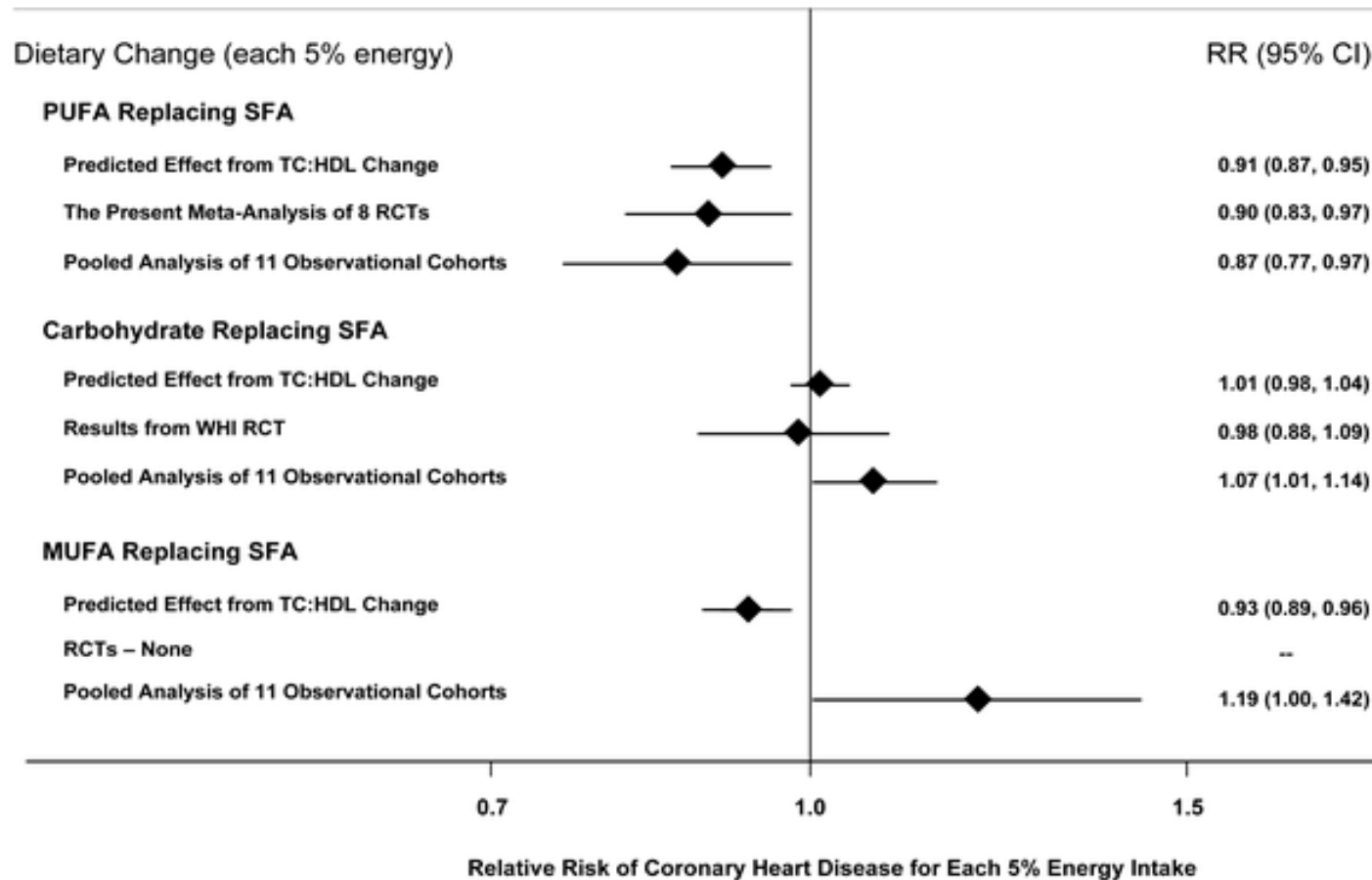
- att om man ersätter mättat fett med enkel- och fleromättat fett
 - sjunker LDL-kolesterol
 - minskar risken för hjärtkärlsjukdom
- att omega-3 fettsyror eller fisk minskar risken för hjärtkärlsjukdom

Fats and fatty acids in human nutrition FAO/WHO Expert Consultation 2008
Ann Nutr Metab 2009;55:173-201.

19% lägre risk för hjärthändelser om man byter ut en del av det mättade fett mot omättat



Mozaffarian D, Micha R, Wallace S (2010) Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. PLoS Med 7(3): e1000252. doi:10.1371/journal.pmed.1000252



Mozaffarian D, Micha R, Wallace S (2010) Effects on Coronary Heart Disease of Increasing Polyunsaturated Fat in Place of Saturated Fat: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. PLoS Med 7(3): e1000252. doi:10.1371/journal.pmed.1000252

Vill du äta hälsosamt?

Ät mycket frukt och grönt
– gärna 500 gram per dag!

Välj i första hand fullkorn
när du äter bröd, flingor,
gryn, pasta och ris!

Välj gärna
nyckelhålsmärkt!

Ät fisk ofta
– gärna 2-3 gånger i veckan!

Byt till flytande
margarin eller olja
när du lagar mat!



LIVSMEDELS
VERKET

Box 622, 751 26 Uppsala
www.livsmedelsverket.se

Kostfaktorer och koronar hjärtsjukdom - en systematisk översikt

Hög och måttlig evidens för skyddande effekt:

▪Folsyra från maten	(RR, 0.62 [0.50-0.79])
▪Högt intag av medelhavsmat	(RR, 0.63 [0.53-0.72])
▪Matmönster med hög kvalitet	(RR, 0.63 [0.45-0.81])
▪Nötter	(RR, 0.70 [0.57-0.82])
▪Beta-karoten från maten	(RR, 0.73 [0.65-0.82])
▪Grönsaker	(RR, 0.77 [0.68-0.87])
▪Vitamin E från maten	(RR, 0.77 [0.55-0.99])
▪Kostfiber	(RR, 0.78 [0.72-0.84])
▪Frukt	(RR, 0.80 [0.66-0.93])
▪Enkelomättade fettsyror	(RR, 0.80 [0.67-0.93])
▪Vitamin C från maten	(RR, 0.80 [0.68-0.91])
▪Fisk	(RR, 0.81 [0.70-0.92])
▪Fullkorn	(RR, 0.81 [0.75-0.86])
▪Omega-3 fettsyror från fisk	(RR, 0.86 [0.75-0.97])

Mente A et al Arch Intern Med 2009;169:659-69

Kostfaktorer och koronar hjärtsjukdom - en systematisk översikt

Hög och måttlig evidens för ökad risk:

- *Trans*-fettsyror (RR, 1.32 [1.16, 1.48])
- Mat med högt glykemiskt index (RR, 1.32 [1.10, 1.54])

Mente A et al Arch Intern Med 2009;169:659-69

Kostfaktorer och koronar hjärtsjukdom - en systematisk översikt

Otillräcklig evidens:

- Supplementering av vitamin C
- Supplementering av vitamin E
- Mättat fett
- Fleromättat fett
- Totalt fettintag
- alfa-linolensyra
- Kött
- Ägg
- Mjök

Mente A et al Arch Intern Med 2009;169:659-69

A prudent diet

består till stor del av:

- Grönsaker
- Baljväxter
- Fullkorn
- Fukt
- Fisk
- Fågel
- Magra mejeriprodukter

Salas-Salvado Nutr Metab Cardiovasc Dis 2011;21:B32-B48

Medelhavskosten är en sorts "prudent diet"

består till stor del av:

- Grönsaker
- Baljväxter
- Fullkorn
- Fukt
- Fisk
- Fågel
- Magra mejeriprodukter



Salas-Salvado Nutr Metab Cardiovasc Dis 2011;21:B32-B48

Varje månad:

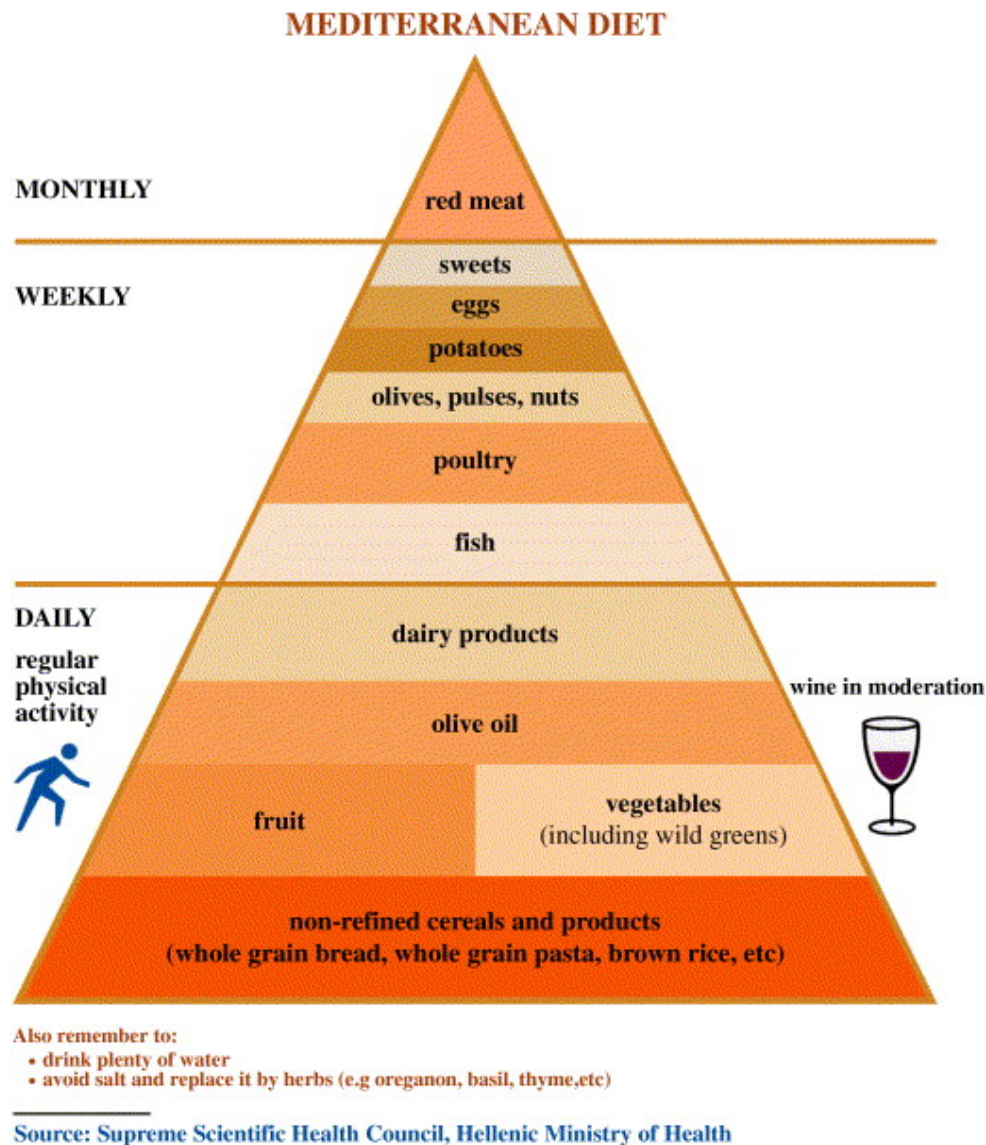
- rött kött

Varje vecka:

- fisk, fågel
- oliver, baljväxter och nötter
- potatis, ägg
- sötsaker

Dagligen:

- grönsaker och frukt,
- fullkornsbröd/pasta/ris
- olivolja
- mjölkprodukter

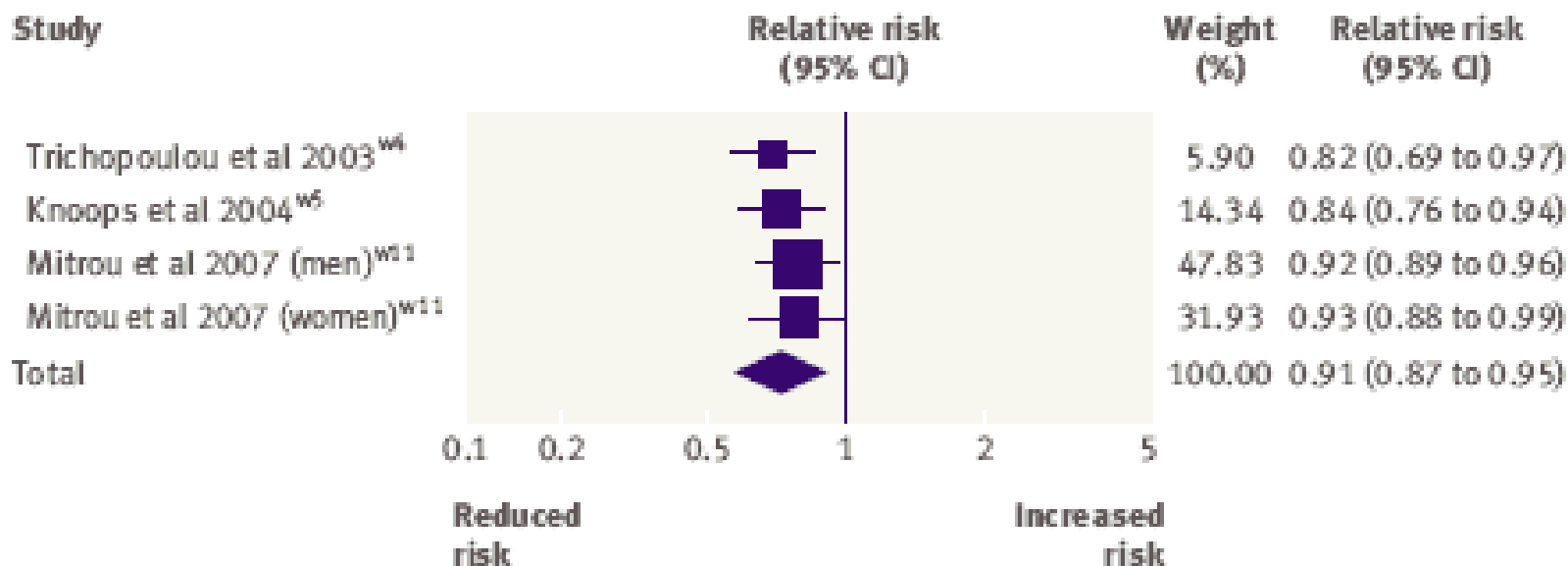


Panagiotakos et al. Nutr Metab Cardiovasc Dis 2006;16:559-568

175 g nötter: 1025 kcal och 85 gram fett



Sänkt risk för hjärtkärlsjukdom med Medelhavskost



Sofi BMJ 2008;337;a1344

Att äta Medelhavskost minskar risken att drabbas av...

- Hjärtkärlsjukdom*
- Metabola syndromet
- Diabetes
- Vissa cancerformer*
- Parkinson' s sjukdom
- Alzheimers sjukdom



*också minskad dödlighet om man har fått sjukdomen

Sofi et al. BMJ 2008;337:1344a, Kastorini J Am Coll Nutr 2011;57:1299-1313

Kostrekommendationerna: sjuklighet och dödlighet

- **Sänkt fettintag, sänkt intag av mättat fett, ökat intag av omättat fett: sänkt kardiovaskulära händelser (Hopper et al BMJ 2001;322:757-763)**
- **Medelhavskost: sänkt total mortalitet, kardiovaskulär- & cancermortalitet (svenska kvinnor) (Lagiou et al Br J Nutr 2006;96:384-392)**
- **Mat enligt svenska rekommendationer: lägre kardiovaskulär risk (svenska kvinnor och män) (Berg et al Am J Clin Nutr 2008;88:289-297)**

Kostrekommendationerna: sjuklighet och dödlighet

- **Medelhavskost: sänkt total-, kardiovaskulär- & cancermortalitet, sänkt incidens av Parkinson, Alzheimer (Sofi et al BMJ 2008;377:a1344)**
- **Mat enligt svenska rekommendationer: sänkt total- & kardiovaskulärmortalitet men inte cancermortalitet (svenska män)(Kaluza et al Eur J Clin Nutr 2009;63:451-457)**
- **Mat enligt svenska rekommendationer: total-, kardiovaskulär- & cancermortalitet (svenska män) (Drake et al Public Health Nutrition 2013;16:468-478)**

Salt och hypertension - effekter av DASH-dieten

- **DASH: Dietary Approaches to Stop Hypertension**

- **Öka intaget av:**

- Fukt och grönsaker
- Magra mejeriprodukter
- Fullkorn
- Fjäderfä
- Fisk



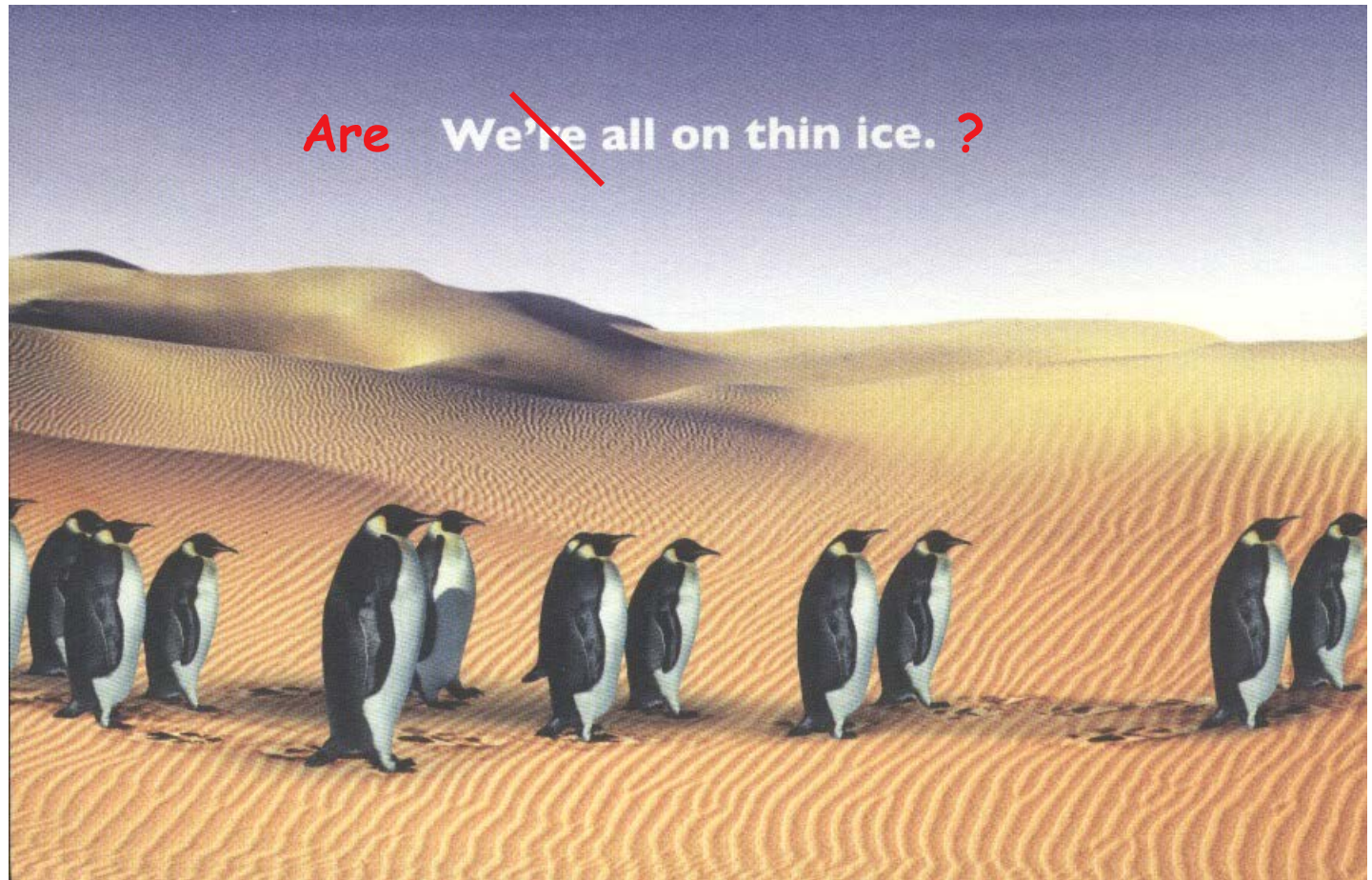
- **Nötter**

- **Begränsat intaget av:**

- rött kött
- sockersötade drycker
- saltintaget till <5 g NaCl per dag
- alkohol



Sacks et al. N Engl J Med 2001;344:3-10.



Sänka risken av riskfaktorer och insjuknande i hjärtkärlsjukdom och diabetes - det vetenskapliga underlaget för kostfaktorer idag

- **Livsstilsförändringar i form av viktninskning eller bibehålla normal kroppsvikt**
- **Öka intaget av grönsaker, baljväxter, frukt, fullkorn och fisk**
- **Öka intaget av enkel- och fleromättat fett på bekostnad av mättat fett**
- **Medelhavskosten är en sorts "prudent diet" med stor vetenskaplig evidens**

N Engl J Med 2001;344:1343-1350, N Engl J Med 2002;346:393-403, N Engl J Med 1997;336:1117-1124, Lancet 2002;359:1969-1974, BMJ 1992;304:1015-1019, Lancet 2002;360:1455-1461, Arch Intern Med 2009;169:659-69, BMJ 2008;337:a1344, Am J Med 2000;113:13S-24S, BMJ 2001;322:757-768, Am J Clin Nutr 1999;69:632-646.

Den stora utmaningen:

**Följa de rekommendationer om
hälsosamma matvanor som finns**

Det interprofessionella samarbetet för samtal om hälsosamma matvanor



Hälsa- och sjukvårdens samtal om matvanor

DRF vill samarbeta med andra professioner för att säkerställa den optimala förändringen av individens matvanor

Matvanor i vårdprocessen - vem gör vad ?



Alla vårdgivare på alla vårdnivåer

Använda Socialstyrelsens fyra frågor om matvanor
som fångar individer med mest riskabla matvanor

Fyra indikatorfrågor om mat

- 1. Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta, tillagade)?**
- 2. Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juice etc.)?**
- 3. Hur ofta äter du fisk eller skaldjur som huvudrätt, i sallad eller som pålägg?**
- 4. Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/soft?**

- 1. Hur ofta äter du frukost?**



Alla vårdgivare på alla alla vårdnivåer

Motivera till kvalificerat rådgivande samtal, väcka patientens bekymring runt att matvanorna är ohälsosamma.



All legitimerad personal kan ge ” Enkla råd” vid screening:

- **Matvanornas betydelse för hälsan**
- **Livsmedelsverkets fem råd för hälsosamma matvanor**

” Kvalificerat rådgivande samtal” ges av dietist eller annan legitimerad personal med utbildning inom kost och nutrition

För vissa sjukdomstillstånd är enkla råd inte förenliga med sjukdomsanpassade råd



Uppföljning

- Förändringar i frekvens enligt de fyra frågorna?
- Förändring av kostintag mätt med andra enkäter/registreringar
- Uppföljning av andra mätvariabler?
- Återkoppling till patienten



När är det viktigt att person med kost- och nutritionsutbildning är involverad i patientkontakten?

- Vid olika sjukdomstillstånd som påverkar patientens matintag och nutritionsstatus
- När matvanorna är en del av den medicinska behandlingen



Samtal om mat från olika professioner än dietister

Fördelar

- Möjligheten att föra ut ett gemensamt matbudskap
- Matvanorna kommer i fokus
- Fler patienter får möjlighet att diskutera sina matvanor med fler personer i vården

Nackdelar

- När ett förenklat budskap inte är förenligt med patientens tillstånd och förutsättningar
- När behandling av sjukdomstillstånd ges av personal utan tillräcklig kunskap riskerar detta att undanhålla patienten den bästa tillgängliga vården

Take home message

- Ämneskunskap om mat och nutrition är nödvändigt
- Etablera samarbete med dietist
- Om alla inom hälso- och sjukvården ger samma grundläggande evidensbaserade fem råd om hälsosam mat till patienten förstärks detta budskap enligt ekvationen $1 + 1 = 3$