Bilaga 6: Rekommendationer med råd om rådgivning vid ohälsosamma matvanor enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder i landstingens/regionernas Rek-listor och andra till Rek-listan relaterade dokument 2017
Version 2018-03-21

Kommentarer kategorisering av diagnoser/tillstånd:
Diagnoser/tillstånd i både Rek-listor och andra till Rek-listorna relaterade dokument kategoriserade
Rek (diagnos/tillstånd) i rött = Diagnoser/tillstånd med prioritet 1-3 vid OHÄLSOSAMMA MATVANOR enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
Rek (diagnos/tillstånd) i svart = Andra diagnoser/tillstånd än med prioritet 1-3 vid OHÄLSOSAMMA MATVANOR enligt Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder
Understrukna diagnoser/tillstånd i rött eller svart = Diagnoser/tillstånd som ingår i Primärvårdskvalitet

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Ref-listan relaterade dokument	Ohälsosamma matvanor *- sökord "mat" och "kost"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid ohälsosamma matvanor	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid ohälsosamma matvanor	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Kransskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjärt-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn O+P+R)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB + AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/ångest/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ+AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Blekinge **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017**	**Blekinge 1-2), Mat** **1) Rekommenderade läkemedel 2017** - ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor **2) Rekommenderade läkemedel. Bakgrundsmaterial, 2017** **Diabetes, Endokrinologi och Hematologi/ 1) Diabetes typ 2** - Icke farmakologisk behandling .. en hörnsten i behandlingen av diabetes utgörs av *rätt kost* .. torde en *bättre kosthållning* .. leda till viktminskning, vilket i sig har gynnsam effekt på blodsocker, lipider och blodtryck; **2) Osteoporos** - Relativa/svagare riskfaktorer: .. *Brist på kalcium i kosten* .. **Hjärta -Kärl/Hyperkolesterolemi** - .. triglycerider (stiger) vid .. *kolhydratrik kost* .. Livsstilsråd är alltid motiverade vid lipidrubbning, oavsett om läkemedel sätts in eller ej. Det är oklart vilka *kostråd* som är mest effektiva .. **Mun Mage Tarm/ 1) Gastroesofageal refluxsjukdom (GERD)** - Livsstilsförändringar .. *Minska på fet och kryddad mat* ..; **2) Förstoppning** - *Kostanamnes* bör tas innan terapiförslag ges; **3) Divertikulit** - *Kostanamnes* väsentlig .. **Psykiatri/Depression** - *Kostråd* är viktiga på grund av risken för viktuppgång.	1	0	1	1				1						1						1									1			1		1			1						
Dalarna **1) Terapirekommendationer 2016-2017. Råd och rekommendationer för läkemedelsanvändning**	**Dalarna, Mat** **Endokrinologi/Typ 2 diabetes** - Primärt baseras behandling i huvudsak på *kost* .. Möjligheten att mäta blodglukos vägleder .. *kost-* .. *insatser* .. Icke-farmakologisk behandling som *kostförändringar* .. är alltid basen för behandlingen. **Hjärt-kärlsjukdomar/ Hypertoni -** Livsstilsåtgärder i form av .. *koständringar* .. är basen för all behandling av högt blodtryck. **Luftvägs- och allergisjukdomar/KOL - Kroniskt obstruktiv lungsjukdom** - Behandling vid KOL .. *Kosten ska vara energirik* då en stor del av patienterna är undernärda. **Munhålans sjukdomar** - **1)** Patienter med **kronisk inflammatorisk tarmsjukdom** medicinerar med antiinflammatoriska preparat och vissa rekommenderas en *kost där fett byts mot kolhydrater;* **2) Muntorrhet -** De viktigaste åtgärderna för muntorra patienter är .. *goda kostvanor* .. **Osteoporos** - All läkemedelsbehandling ska föregås av *rekommendationer om kost* .. **Reumatiska sjukdomar** - Vid **gikt** bör man *se över* livsstilsfaktorer så som *kost* ..	1	1	0	0				1		1						1				1						1				1		1							1					
Gotland **1) Förårdeslistu medikamentar. Rekommenderade Läkemedel 2017**	**Gotland, Mat** *I inledningen sid 3, st 3 4 rader om levnadsvanornas betydelse* **Mage och tarm/Motilitetsstörning -** *Kost med högt fiberinnehåll* .. viktigt. **Blod, bristtillstånd** - *Se över kostvanor.* **Osteoporos** - *Kostråd mot undervikt.* **Diabetes typ II -** Livsstilsåtgärder med *råd om rätt kost* .. utgör grunden för diabetesbehandling. **Hjärta-kärl/ 1) Hypertoni** - Basbehandling vid högt blodtryck är .. *balanserad kost för viktnedgång ;* ***2) Perifer artärsjukdom*** - .. *balanserad kost* *är* basbehandling. **Smärta/Gikt** - *Kostråd t ex minska .. inälvsmat, spenat, sparris.*	1	1	0	0				1		1						1			1	1									1			1											1	Blod, bristtillstånd
Gävleborg - del 1 av 2 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**Gävleborg 1a-c), Mat** **1a) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018 - lång version** **Andningsorganen/Astma och KOL -** *Kosten ska vara energirik* då en stor del av patienterna är undernärda. **Diabetes** - *Kost.* **Mag-tarmsjukdomar/ 1) Viktreduktion** - *Kost* .. utgör hörnstenarna i fetmabehandling; **2) Laxantia** - Vid kronisk obstipation skall *kosten ändras så att den blir mer fiberrik* . **Osteoporos** - Osteoporosbehandling för att förebygga nya frakturer vid primär osteoporos bygger på tre delar: Livsstilsfaktorer .. *En sund och balanserad kosthållning* rekommenderas, *inklusive ett säkerställt intag av kalcium och vitamin D.* **Psykiatri/Psykoser** - Det är .. viktigt att *diskutera kost* .. på ett tidigt stadium. **1b) Läkemedel Rekommendationer 2017-2018 - fickversion** **Andningsorganen/Astma och KOL** - *Kosten ska vara energirik* då en stor del av patienterna är undernärda. **Mag-tarmsjukdomar** - *Kost* .. utgör hörnstenarna i fetmabehandling. **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, webbversion av app - se nedan**	1	1	0	0				1																	1	1			1			1			1		1						

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Ref-listan relaterade dokument	Ohälsosamma matvanor *- sökord "mat" och "kost"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid ohälsosamma matvanor	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid ohälsosamma matvanor	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjart-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn O+P+R)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB + AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/ångest/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ+AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Gävleborg - del 2 av 2 **1a) Rekommendationer 2017-2018, långversion** **1b) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, fickversion** **1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, app**	**1c) Läkemedel rekommendationer 2017-2018, webbversion av app** Sjukdomsförebyggande metoder: Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande (NR) metoder ger stöd till evidensbaserade åtgärder för att motivera personer med ohälsosamma levnadsvanor .. till förändring. .. (Anm: Texten nedan är omarbetad och förkortad). Diagnosspecifika rekommendationer vid ohälsosamma matvanor - se nedan Diagnosspecifika rekommendationer vid o*hälsosamma matvanor* - se nedan För vissa grupper är *ohälsosamma matvanor* mer riskfyllt än för andra. Det är särskilt angeläget att erbjuda kvalificerat samtal till patienter med **övervikt, fetma, stort bukomfång .. ångest .. personer som har haft en hjärtinfarkt** (och de grupper som nämns nedan). För vissa sjukdomstillstånd är de allmänna kostråden inte förenliga med sjukdomsanpassade kostråd. Hänvisa dessa patienter till legitimerad dietist. Rekommendation om *kvalificerat rådgivande samtal (prio 2)* ges vid **Diabetes; Övervikt och fetma; Hjärt-kärlsjukdom/ 1) högt blodtryck, 2) blodfettsrubbningar, 3) hjärt-kärlsjukdom; Psykiatri/ 1) schizofreni, 2) depression och för Gravida.**											1		1	1		1			1	1														1		1					1		
Halland - del 1 av 2 **1) Terapirekommenationer 2017**	**Halland, Mat del 1 av 2** *Eget kapitel Sjukdomsförebyggande metoder/levnadsvanor* (5 sidor) inkl Allmänna råd. Gäller samtliga >2 år. .. Ät regelbundet: 3 huvudmål samt 1-3 mellanmål per dag. Ät mycket frukt och grönt: 500 g per dag. Nötter och frön innehåller bra fetter. Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris. Välj gärna nyckelhålsmärkt. Ät fisk och skaldjur, gärna 3 gånger per vecka, varav fet fisk minst 1 gång per vecka. Välj gärna fiskpålägg. Välj flytande margarin eller olja **Allergi, Astma och KOL/KOL** - Nutrition .. Patienter behöver *kostråd och eventuellt kontakt med dietist* . **Diabetes typ 2** - Behandlingsstrategi. Samtal om levnadsvanor (.. *kost* ..) .. *Kost: Individuellt anpassade kostråd.* .. Ett flertal välgjorda studier framhäver *medelhavskost* som *särskilt fördelaktig vid diabetes* . *Medelhavskost* innebär frikostigt med olivolja, nötter, fet fisk, fågel, frukt, grönsaker, baljväxter .. **Hjärt och kärlsjukdom/ 1)** De viktigaste påverkbara riskfaktorerna för **ateroskleros** är .. *dåliga kostvanor* ; **2) Sekundärprevention vid känd kranskärlssjukdom** - Livsstilsförändringar - *Kost* .. **Mag- och tarmsjukdomar/ 1) Dyspepsi** - Sjukdomar i magtarmkanalen kan ge symtom relaterade till basala funktioner som .. *kost* .. Empirisk handläggning: *ge råd om kost ..;* **2) Gastroesofageal reflux-sjukdom (GERD) -** *Livsstilsråd* kan vara av stor betydelse såsom *kost-vanor* . .. Diskutera .. *kost* ..; **3) Obstipation** - Orsaker till förstoppning .. *Förändringar i kostvanor* .. *Regelbundna matvanor* .. Icke farmakologisk behandling .. *Kostråd* .. **Munhåla och tandvård** - Behandling av karies .. Egenvård är den viktigaste komponenten i behandlingen och består av *regelbundna kost-vanor.* **Neurologi/ TIA stroke** - Icke farmakologisk sekundärprevention - information om levnadsvanor.. I tillämpliga delar bör *anpassade råd* ges *om i första hand kost* ..	1	1	0	0				1									1	1	1						1	1			1	1														
Halland - del 2 av 2 **1) Terapirekommenationer 2017**	**Halland, Mat del 2 av 2** **Obesitas** - Undersökning och bedömning .. *riskfaktorvärdering .. med tonvikt lagd på: Kostvanor* .. Icke-farmakologisk behandling: Den rekommenderade metoden för att nå en bestående viktreduktion är *förändrade .. matvanor .. Matdagbok* .. Nationella riktlinjer för sjukdomsförerbyggande metoder rekommenderar att: Hälso- och sjukvården bör: *Erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till personer med ohälsosamma matvanor* (prioritet 3) .. *Gruppbehandling med regelbundna träffar för matlagning .. Individuell nutritionsbehandling hos dietist eller kostrådgivning ..* Av patienten krävs som regel .. god förmåga att ändra .. *kost-..vanor* .. Beaktande och behandling av stress och sömnstörningar då dessa kan bidra till övervikt och osunda *matvanor* .. Farmakologisk behandlling som tillägg till *kost* .. *Följ upp* levnadsvanorna vid *varje återbesök (kost ..)* .. Hälso- och sjukvården bör: *Erbjuda kvalificerat rådgivande samtal till gravida med ohälsosamma matvanor* .. **Hjärt- och kärlsjukdomar/Primärprevention av hjärt- och kärlsjukdom** .. En sund livsstil kan minska risken for hjärt-kärlsjukdomar med mer än 50 % .. *kost* .. **Osteoporos** - Utredning .. *Kostvanor inklusive uppskattning av kalciumintaget* .. **Sår** - En *fullvärdig kost* är av yttersta vikt för all sårläkning.													1							1												1										1	1	Sår
Jämtland/Härjedalen **1) Z-Läkemedel 2016-2017**	**Jämtland/Härjedalen, Mat** Ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor	1	0	0	0																																								
Jönköping **2) Fakta - allmänt kliniskt kunskapsstöd**	**Jönköping 2a-c), Mat** *På "Fakta - allmänt kliniskt kunskapsstöd" på nätet finns eget kapitel "Levnadsvanor"* **Diabetes typ 2** – Det går att förebygga diabetes hos individer med hög risk för sjukdomen. En viktnedgång på 5-10 % kombinerat med *kostförändringar* .. har visats sig tillräcklig för att uppskjuta diabetesinsjuknandet; Behandling - .. *Kost. Enkla råd vid debut av typ2 diabetes för att undvika högt blodsocker .. Vid återbesök kan mer utförlig information ges om mat vid diabetes* och hur strikt patienten bör vara med *kosten* beror förstås på blodsockerläge, ålder och annan sjuklighet. **Hypertoni -** Icke farmakologisk behandling - Saltrestriktion. Det kan vara svårt att påverka sitt saltintag, men man bör *rekommendera patienten att undvika att salta extra på maten, undvika uppenbart översaltad mat* ..	0	0	1	1				1								1				1																								
Kalmar **1) Rekommenderade läkemedel i Kalmar län 2017**	**Kalmar, Mat** **Mage – Tarm/IBS (Irritable Bowel Syndrome)** - *.. kost är en grundläggande del av behandlingen.*	1	1	0	0																									1															

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Ref-listan relaterade dokument	Ohälsosamma matvanor *- sökord "mat" och "kost"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid ohälsosamma matvanor	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid ohälsosamma matvanor	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjart-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn O+P+R)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB + AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/ångest/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ+AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Kronoberg **1) Rekommenderade läkemedel 2017**	**Kronoberg, Mat** *Eget avsnitt "Levnadsvanor – rekommendationer" (4 sidor)* **Diabetes, Hormoner, Vitamin D/Diabetes** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Frakturprevention - Osteoporos** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Gynekologi och Graviditet/ Graviditet** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Hjärta-kärl** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Mage-tarm, Obesitas/ 1) Mage-tarm och 2) Obesitas** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Munhåla** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Neurologi och stroke/ 1) Migrän** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. ; **2) TIA/Stroke – sekundärprevention** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Obstruktiva lungsjukdomar, Tobaksavvänjning/Obstruktiva lungsjukdomar** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* .. **Psykiatri** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. matvanor* .. **Smärta** - *Uppmärksamma påverkbara levnadsvanor: .. mat* ..	1	1	0	0				1			1		1					1				1	1			1			1	1		1	1								1		
Norrbotten **1) Rekommenderade läkemedel 2017**	**Norrbotten, Mat** **Diabetes typ 2** - Grundläggande i all diabetesbehandling är *kosten,*	1	1	0	0				1																																			
Skåne - del 1 av 2 **1) Skånelistan 2017. Rekommenderade läkemedel** **2) Bakgrundmaterial till Skånelistans rekommendationer 2017**	**Skåne 1-2), Mat del 1 av 2** **1) Skånelistan 2017** - ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor **2) Bakgrundsmaterial Skånelistan 2017** **Endokrinologi/Diabetes** - Råd om goda levnadsvanor. En viktig roll för vårdteamet vid diabetes är att erbjuda personerna med typ 2-diabetes stöd för att förändra ohälsosamma levnadsvanor .. Praktiska tips. *Broschyren "Goda levnadsvanor gör skillnad" ger möjlighet för patienten att själv testa sina levnadsvanor kring .. mat samt få olika tips och råd .. Personer med typ 2-diabetes bör erbjudas dietistkontakt för individuellt anpassad kostbehandling eller gruppinformation* .. Att beakta är att det finns mycket stora individuella skillnader i insulinbehov beroende på .. *kostens sammansättning* . . **Fetma -** Grunden i behandlingen är att åstadkomma ett bestående förändrat beteende med *kostförändringar .. Kostförändringar som leder till viktnedgång* kan vara av två principiellt olika slag; *hälsosam kost* med påverkan på i första hand blodsocker, blodfetter och blodtryck, eller *energireducerad kost* som hjälper patienten att gå ner i vikt .. *Kostrådgivning (energirestriktion, grönsaker, frukt m m)* .. Läkemedelsbehandling är ett komplement till *förändrade kost-..vanor,* .. förändrade kost-..*vanor* är grundstenarna i behandlingen .. **Hud/Akne** - .. visst stöd för att *mat med högt glykemiskt index* .. kan verka försämrande på akne. **Hjärt och kärlsjukdomar/Hypertoni** - Icke-farmakologisk behandling. Det starka sambandet mellan högt blodtryck och det metabola syndromet bör göra det till en självklarhet att *kost* .. används som ett fundament till farmakologisk regim.	1	0	1	1				1						1		1		1		1	1								1		1	1			1		1			1	1		
Skåne - del 2 av 2 **1) Skånelistan 2017. Rekommenderade läkemedel** **2) Bakgrundmaterial till Skånelistans rekommendationer 2017**	**Skåne 1-2), Mat del 2 av 2** **Bakgrundsmaterial Skånelistan 2017 - fortsättning** **Lipidrubbning -** Risken för hjärt-kärlsjukdom, i synnerhet vid tidigare hjärt-kärlhändelser, ökar med stigande värden av totalkolesterol och LDL-kolesterol. Lågt HDL-kolesterol och höga triglycerider ökar var och en risken för hjärt-kärlsjukdom **..** triglycerider (stiger) vid .. *kolhydratrik kost* .. **Matsmältningsorgan/ 1) Dyspepsi** - Patienter med refluxbesvär .. livsstilsåtgärder är av värde .. *mindre fet och kryddad mat* ..; **2) Irritable Bowel Syndrome (IBS)** - Livsstilsfaktorer, *inklusive kostvanor* .. har stor betydelse vid IBS .. Livsstilsförändringarna, framför allt *kostanpassning,* är den viktigaste och mest effektiva behandlingen .. *En enkel kostregistrering under 1–2 veckor* ger (den bästa bilden) av patientens faktiska *matvanor* .. *;* **3) Förstoppning** - *Prova minska mängden fibrer i kosten. Prova minska mängden kolhydrater i kosten.* **Neurologi -** *Kosten* har visat sig ha betydelse för risken att utveckla **stroke** .. Effekterna av en *bra kosthållning* på de parametrar som bidrar till hjärt-kärlsjukdom är .. så påtagliga att en sådan bör rekommenderas. **Osteoporos** - Allmänna ågärder för att minska frakturrisk .. *Adekvat kost .. Kostanalys/adekvat kaloriintag .. Allsidig kost, rik på kalcium och med adekvat kaloriinnehåll* behövs för att bygga upp skelettet. **Psykiatri/1) Schizifreni** - De preventiva åtgärderna bör inriktas på *adekvat kost* .. **Äldre** - 1) **Svårbehandlade beteendestörningar och psykiska symtom vid demens (BPSD):** Testa icke-farmakologiska åtgärder, t ex .. *kostöversyn* ... Icke-farmakologisk behandling utgörs av .. *kststöd* .. ; **2) Sömn och äldre** - Icke-farmakologisk behandling: .. *Kststöd inför sänggående t ex kaloririk smoothie* .						1																													1							

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Ref-listan relaterade dokument	Ohälsosamma matvanor *- sökord "mat" och "kost"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid ohälsosamma matvanor	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid ohälsosamma matvanor	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjart-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn O+P+R)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB + AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/ångest/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ+AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Stockholm **1) Kloka Listan 2017**	**Stockholm, Mat** *Eget avsnitt "Levnadsvanor påverkar vår hälsa" (2 sidor)* **Endokrinologi/Diabetes mellitus** - Hälsosamma levnadsvanor .. *Väl sammansatt kost.* **Hjärta och kärl/ 1) Prevention av hjärt- och kärlsjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor. Livsstilsförändringar är basen för kardiovaskulär prevention .. *Väl sammansatt kost;* **2) Hjärtsvikt** - Livsstilsåtgärder *(kost* ..) är viktiga även vid hjärtsvikt. **Matsmältningsorgan/ 1) Förstoppning hos vuxna** - Hälsosamma levnadsvanor. *Kost med högt fiberinnehåll (20–30 g dagligen)* ; **2) IBS (Irritable Bowel Syndrome)** - *Fiberrik kost* kan lindra besvären både vid IBS-C och IBS-D. **Njursjukdomar/Prevention vid medicinsk njursjukdom** - Hälsosamma levnadsvanor. .. *Väl sammansatt kost med minskat saltinnehåll (undvik även kaliumrika örtsalter)* . **Onkologi** - Hälsosamma levnadsvanor. Viktiga levnadsvanor för prevention av cancer .. *Väl sammansatt kost.* **Osteoporos** - Hälsosamma levnadsvanor. Viktiga livsstilsfaktorer/åtgärder för prevention och behandling av osteoporos: .. *Väl sammansatt kost* .. **Smärta och inflammation/Gikt** - Hälsosamma levnadsvanor. Patienten bör stimuleras till att .. *minska intaget av purinrika födoämnen, t.ex inälvsmat, vissa fisksorter samt vissa grönsaker som t.ex spenat och sparris.* **Äldre och läkemedel/Alzheimers sjukdom/ - 1) Hälsosamma levnadsvanor för att förebygga kognitiv svikt och demens.** Det finns viss evidens för att *hälsosam kost (medelhavskost)* kan minska risken för kognitiv svikt och demens om dieten startar i en frisk medelålder och om följsamheten är hög; **2) Hälsosamma levnadsvanor vid manifest kognitiv svikt och demens** - Det huvudsakliga problemet vid demenssjukdom är dålig nutritionsstatus och fokus bör ligga på att *stimulera till matintag av det slag som föredras av patienten.*	1	1	0	0		1	1	1		1			1		1					1								1			1								1		1	Prevention vid medicinsk njursjukdom
Sörmland **1) Reklistan 2017. Rekommenderade läkemedel**	**Sörmland, Mat** *Inledningsvis eget kapitel "Levnadsvanor" (3 sidor)* Ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor	1	0	0	0																																							
Uppsala - del 1 av 2 **1) Rekommenderade läkemedel för vuxna 2016-2017**	**Uppsala, Mat del 1 av 2** *Eget kapitel "Levnadsvanor" (8 sidor)* **Mag- & tarm/ 1) Dyspepsi & reflux** - Levnadsvanor. Övervikt och fetma har satts i samband med en ökad risk för gastroesofagal reflux och viktnedgång tycks ha en positiv effekt på symptomatologin. Denna patientgrupp bör därför *bedömas .. matvanor, och vid behov erbjudas stöd till förändring ;* ***2) Förstoppning*** - Levnadsvanor. Förstoppning kan ha sin orsak i ohälsosamma levnadsvanor såsom .. *lågt fiberintag. En bedömning av .. matvanor* bör därför ingå som en del av utredningen. Hörnstenar i behandlingen av obstipation är .. *högt fiberinnehåll i kosten (20–30 g/dag) och adekvat vätskeintag ;* **3 + 4) Typ 1-diabetes + Typ 2-diabetes** - Levnadsvanor .. *Man bör .. regelbundet ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor. **Hjärta & Kärl/1 + 2 Allmänt + Hjärtsvikt**- Levnadsvanor vid hjärt-kärlsjukdom. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med hjärt-kärlsjukdom. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **3) Hypertoni** - Alla hypertoniker ska behandlas med åtgärder kring levnadsvanor, oavsett om läkemedel behövs som tillägg. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med hypertoni. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **4) Hyperlipidemi** - Levnadsvanor. Förändrade levnadsvanor ingår alltid i behandlingen vid hyperlipidemi. *En bedömning av .. matvanor ska* därför *göras* hos dessa patienter. Vid behov erbjuds stöd till förändring.	1	1	0	0				1					1	1	1	1				1								1															
Uppsala - del 2 av 2 **1) Rekommenderade läkemedel för vuxna 2016-2017**	**Uppsala, Mat del 2 av 2** **Rörelseapparaten/Giktprofylax** - *Överväg om urinsyranivån kan sänkas genom .. koständring.* **Nervsystemet/ 1) Psykos** - Levnadsvanor. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med **schizofreni.** *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor; **2) Specifika ångestsyndrom** - Levnadsvanor. I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot .. *ohälsosamma matvanor* hos patienter med ångest. *Man bör* därför *regelbundet ta upp dessa frågor och vid behov erbjuda stöd till förändring* ; **3) Sömnstörning** - Levnadsvanor .. att undvika intag av stora måltider eller att vara hungrig strax före sänggående är .. sömnhygieniska åtgärder med visad effekt vid insomni. *Man bör* därför *ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda stöd till förändring* ; **4) Depression** - Levnadsvanor I Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder ges hög prioritet för insatser riktade mot ohälsosamma levnadsvanor hos patienter med depression. *Man bör* därför *regelbundet ta upp frågor kring .. matvanor och vid behov erbjuda stöd till förändring* av ohälsosamma levnadsvanor.										1																								1	1	1	1						

Landsting/region: 1) Rek-lista 2) Andra till Ref-listan relaterade dokument	Ohälsosamma matvanor *- sökord "mat" och "kost"*	1) Rek-lista	1) Rek-lista med rek vid ohälsosamma matvanor	2) Andra dokument	2) Andra dokument med rek vid ohälsosamma matvanor	Rek Artros	Rek Cancer/NR	Rek Demens	Rek Diabetes/NR	Rek Genomgå operation/NR	Rek Gikt	Rek Graviditet/NR	Rek Gynekologi (ej graviditet)	Rek Hjärt- kärlsjukdom (generellt)/NR	Rek Blodfettsrubbningar/NR	Rek Hjärtsvikt	Rek Högt blodtryck/NR	Rek Kranskärlssjukdom/NR	Rek TIA/stroke	Rek annan hjart-kärlsjukdom	*Summa Rek Hjärt-kärlsjukdom enl NR (kolumn O+P+R)*	Rek Hudsjukdom/NR	Rek Huvudvärk	Rek Kronisk smärta/NR	Rek Leverpåverkan/NR	Rek Astma/NR	Rek KOL/NR	Rek annan lungsjukdom	*Summa Rek Lungsjukdom enl NR (kolumn AA + AB + AC)*	Rek Mage-tarm	Rek Munhåla	Rek Neurologi	Rek Osteoporos	Rek Psykiatri - generellt	Rek Depression/ångest/NR	Rek Schizofreni/NR	Rek annan psykiatrisk sjukdom	*Summa Rek Psykiatri enl NR (kolumn AJ+AK)*	Rek Restless Legs Syndrome (RLS)	Rek Reumatoid artrit (RA)	Rek Äldre	Rek Övervikt/fetma/NR	Rek övriga diagnoser/tillstånd	Rek övriga diagnoser/tillstånd - specificerat
Värmland **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **2) Terapirekommendationer, senast uppdaterade t o m 2015-2018**	**Värmland, Mat** **1) Rekommenderade läkemedel 2017** **Mage - tarm 1/Gastroesofageal reflux (GERD) utan esofagit och andra syra-relaterade besvär -** Farmakologisk behandling ska kombineras med livsstilsförändringar som *ändrade kostvanor ..;* **2) Förstoppning.** Prova alltid först med att *öka kostfiberintaget ..;* **3) Hemorrojder** - Viktigt att *ge råd om kost .. för att undvika förstoppning* . **2) Terapirekommendationer** **Diabetes typ 2** - Livsstilsåtgärder med .. *kost som medger normalvikt* är basen i behandlingen. .. ; **Hjärta-kärl/ 1) Dyslipidemi -** Tre viktiga ställningstaganden .. Livsstilsråd angående exempelvis .. *kost* .. är angeläget vid all form av kärlsjukdom; Uppföljning/utvärdering/Utsättning .. *Att behandla med läkemedel innan patienten fått en längre tid att med kost .. påverka sina riskfaktorer är mycket tveksamt* ; **2) Osteoporos** - Basbehandling till alla riskindivider består av att *påverka* livsstilsfaktorer såsom .. *kost* .. ; .. Primär osteoporos orsakas av .. *kost* ..; Icke-farmakologisk behandling. Basbehandling till alla riskindivider består av att *påverka* livsstilsfaktorer såsom .. *kost* .. **Äldre och läkemedel** - Förstoppning hos äldre är vanligt p.g.a. .. *kostvanor ..* Icke-farmakologisk behandling .. rekommendera .. *kostförändringar med ökat fiberintag t.ex. Pajalagröt, rapsolja* ..	1	1	1	1				1						1						1									1			1								1			
Västerbotten - **1) Terapirekommendationer 2017**	**Västerbotten, Mat** *Eget kapitel "Levnadsvanor" 5 sidor, exklusive Fysisk aktivitet som har ett eget kapitel* **Typ 2 Diabetes** - .. *kostbehandling* är grunden för all behandling av typ 2-diabetes. **Hjärta och kärl/ 1) Ischemisk hjärtsjukdom** – Icke farmakologisk behandling .. *Förbättrade kostvanor: fett- och sockerbalanserad kost. Kost som motverkar övervik* t; 2) **Claudiocatio** - Ur sekundärpreventiv synvinkel … *råd om ändrade kostvanor.* **Hud och STD/Psoriasis** - Här ingår *kostråd som att äta mycket frukt och grönsaker, minska fett-, socker- och saltintag samt eventuell viktreduktion.* **Mage - tarm/Förstoppning -** Livsstilsråd och *kostråd* har svag evidens men rekommenderas som första åtgärd.	1	1	0	0				1									1		1		1								1															
Västernorrland **1) Mitt läkemedel 2017. Terapirekommendationer för hälso- och sjukvården i Västernorrland**	**Västernorrland, Mat** *Inledningsvis eget kapitel "Levnadsvanor, rådgivning - allmänna rekommendationer"* (5 sidor) **Diabetes typ 2** - .. *kost* och/eller tablett*behandling* **Mage/tarm inflammatorisk tarmsjukdom IBS** – Icke-farmakologisk behandling såsom *kostråd, regelbunden måltidordning, fibrer och tillräckligt vätskeintag, särskilt hos äldre*	1	1	0	0				1																					1															
Västmanland **1) Basläkemedel 2017. Rekommendationer vid preparatval för vuxna*1**	**Västmanland, Mat** Ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor	1	0	0	0																																							
Västra Götalandsregionen **1) REKlistan 2017** **2) Informationsaterial till REKlistan 2017**	**Västra Götalandsregionen, Mat** **1) REKlistan 2017** **Diabetes** - Nydiagnosticerad patient har normalvärden som mål. Livsstilsåtgärder (.. *kost som medger normalvikt*) är behandlingsbasen. **2) Informationsmaterial till REKlistan 2017 -** Ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor	1	1	1	0				1																																				
Örebro **1) Rekommenderade läkemedel 2016-2017**	**Örebro, Mat** **Matsmätningsorgan och ämnesomsättning/ 1)** Vid **IBS (irritable bowel syndrome)** är grundläggande behandling .. livsstilsråd .. *kostråd* kan ges via dietist ..; **2) Laxantia** - kostfibrer .. har god effekt, *anamnes på kost .. Kostregim med vetekli, fullkornsbröd och rotfrukter .. prövas i första hand* ; **3) Antiobesitasmedel** - ..*kostförändringar* har visats ge .. viktminskning .. *Kostråd ..* **; 4) Diabetes** - ändrad *kost* .. Alla patienter med nydiagnostiserad typ 2 diabetes samt IGT, skall erbjudas *kostrådgivning hos primärvårdens dietister. Kostrådgivning ingår även i besök hos diabetessjuksköterska.* **Hjärta och kretslopp 1) Kardiovaskulär sjukdom** - *Identifiera olämpliga kostvanor* . .; **2)** Vid behandling av **blodfettsrubbning** .. bör .. *kostomläggning* ske. Rörelseapparaten - Allmänna råd vid **osteoporos** .. *Allsidig kost* **Nervsystemet/Schizofreni** .. förändra riskbeteenden .. *ensidig kost* hos personer med schizofreni.	1	1	0	0				1					1	1						1									1			1			1	1	1						
Östergötland **1) Rek-listan 2017**	**Östergötland, Mat** *Egen tryckt skrift "Levnadsvanor. Rekommendationer från Hälsorådet" (5 sidor)* Ingen rekommendation vid ohälsosamma matvanor	1	0	0	0																																							
Summeringar		**20**	**14**	**5**	**4**	**0**	**1**	**2**	**16**	**0**	**4**	**2**	**0**	**6**	**6**	**2**	**6**	**2**	**3**	**4**	**11**	**2**	**1**	**1**	**0**	**2**	**4**	**0**	**0**	**13**	**3**	**1**	**10**	**1**	**3**	**4**	**4**	**5**	**0**	**1**	**3**	**4**	**3**	