

Kolhydratskola i Norrbotten 2016 10 10

Samarbete mellan Livsmedelsverket och Karolinska Sjukhuset



Anne-Li Isaxon leg. dietist, projektledare
Margareta Eriksson, leg. sjukgymnast Med Dr, Folkhälsostrateg
Folkhälsocentrum

Här kan du hitta videoinspelning av föreläsningarna och skriva ut presentationerna i efterhand!

<http://www.nll.se/sv/Utveckling-och-tillvaxt/Folkhalsa/Folkhalsa-online/>

<http://insidan.nll.se/folkhalsa>

[Frågor: Margareta.eriksson@nll.se](mailto:Margareta.eriksson@nll.se)

Socialstyrelsens nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011

- tobak, alkohol, fysisk aktivitet och matvanor

Implementering av riktlinjerna -
av Folkhälsocentrums uppdrag



Integrering i patientarbetet i
ordinarie verksamhet



Varför kolhydratskola?

Hälsosamma matvanor:

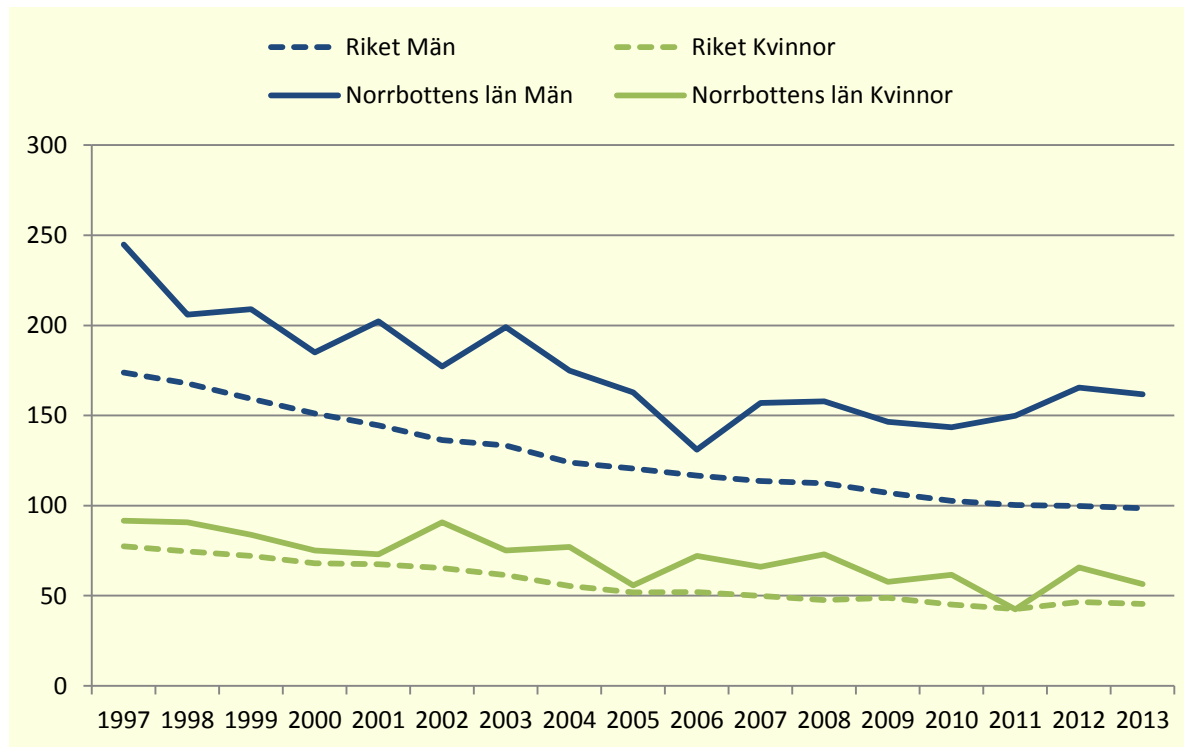
Kan förebygga

- Hjärt- och kärlsjukdom
- Diabetes typ II
- Övervikt & fetma
- Vissa cancerformer



Hjärt-och kärlsjukdomar som dödsorsak

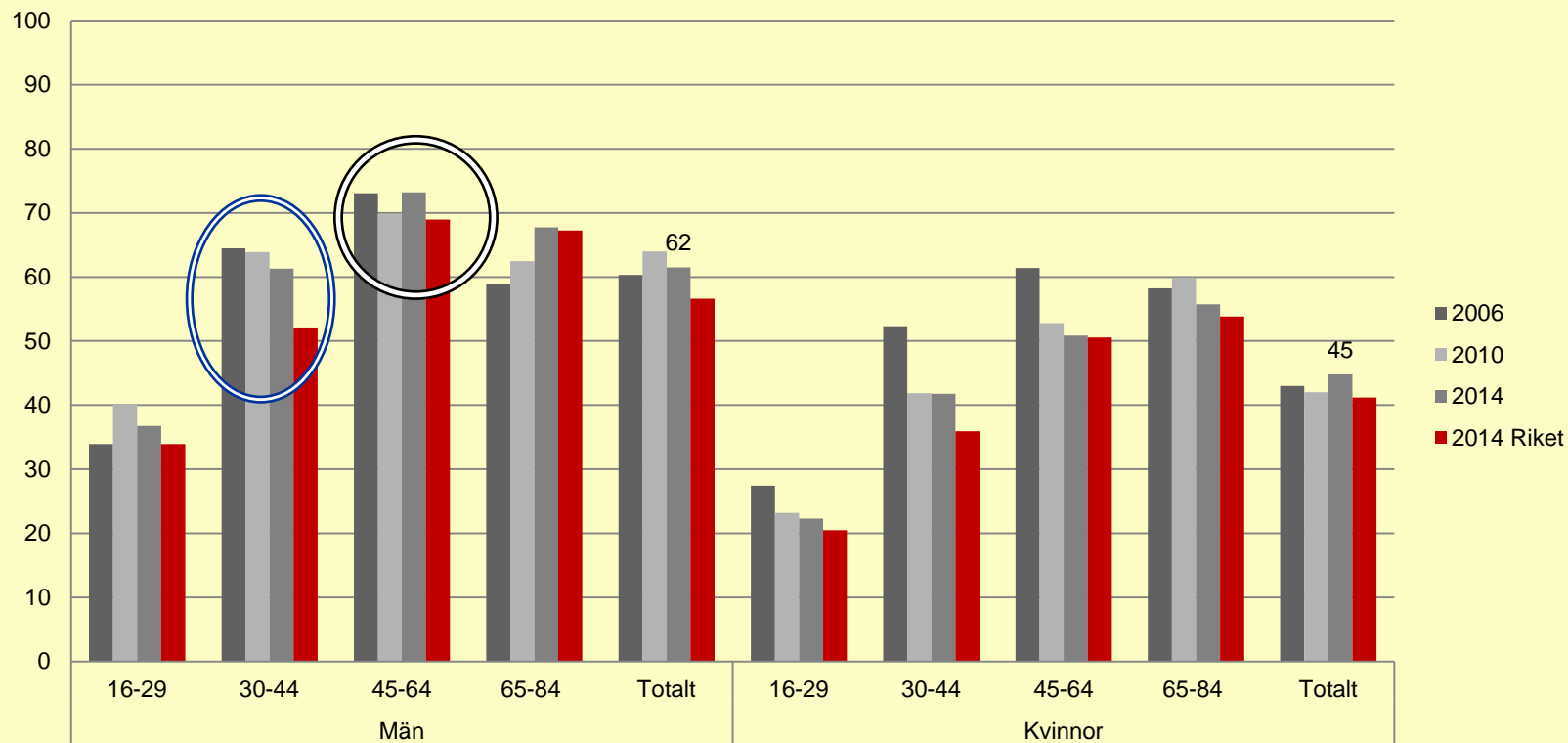
- I Norrbotten har dödligheten i hjärt-kärlsjukdomar minskat kraftigt som i övriga riket men är fortfarande högre än genomsnittet
- I Norrbotten är insjuknandet i hjärtinfarkt högst i landet bland både män och kvinnor



Andel med övervikt/fetma

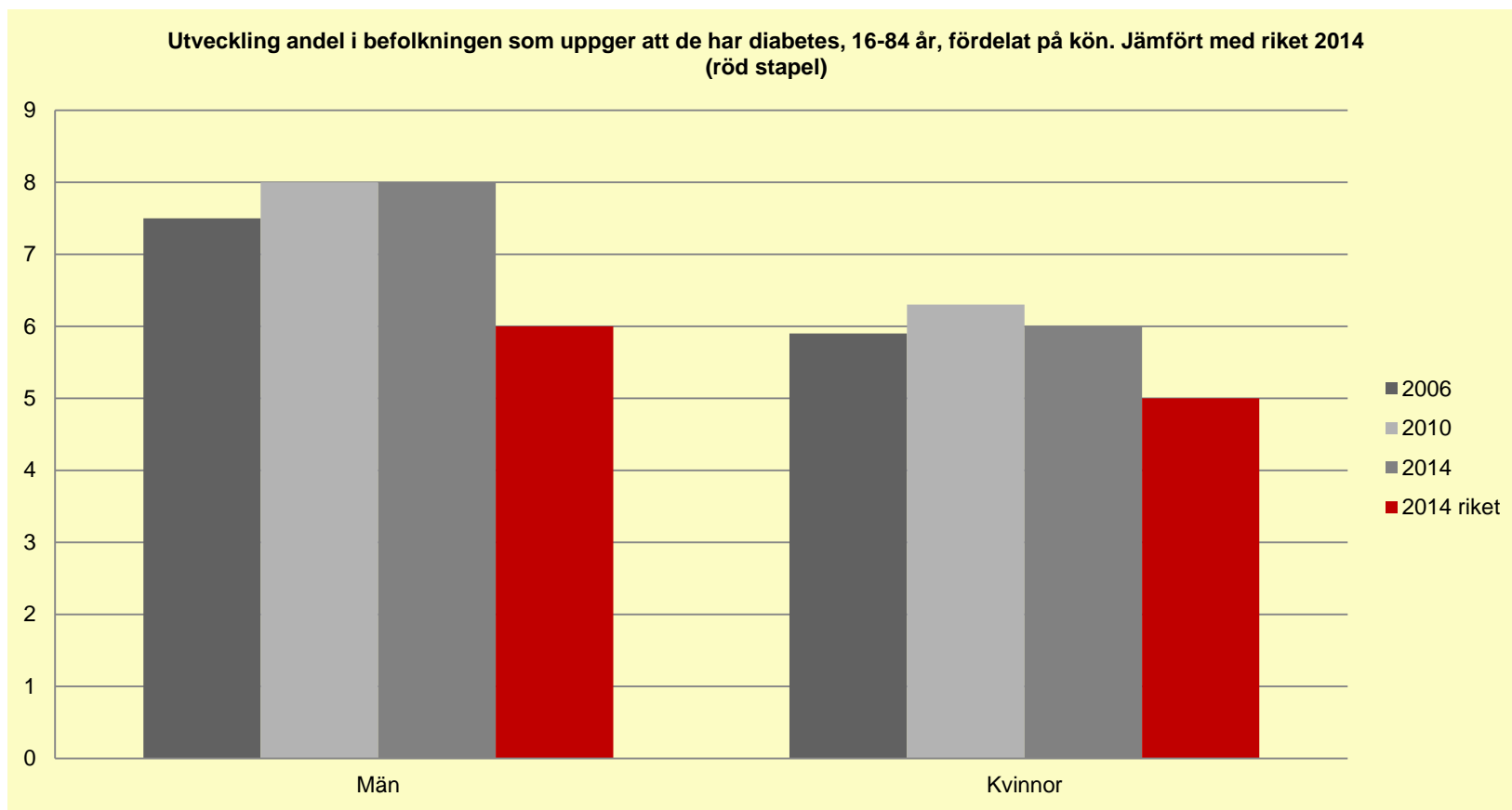
Högre andel övervikt/fetma, män 62 % kvinnor 45 %

Utveckling övervikt och fetma i Norrbottens län, fördelat på åldersgrupp och kön. Jämfört med riket 2014 (röd stapel)



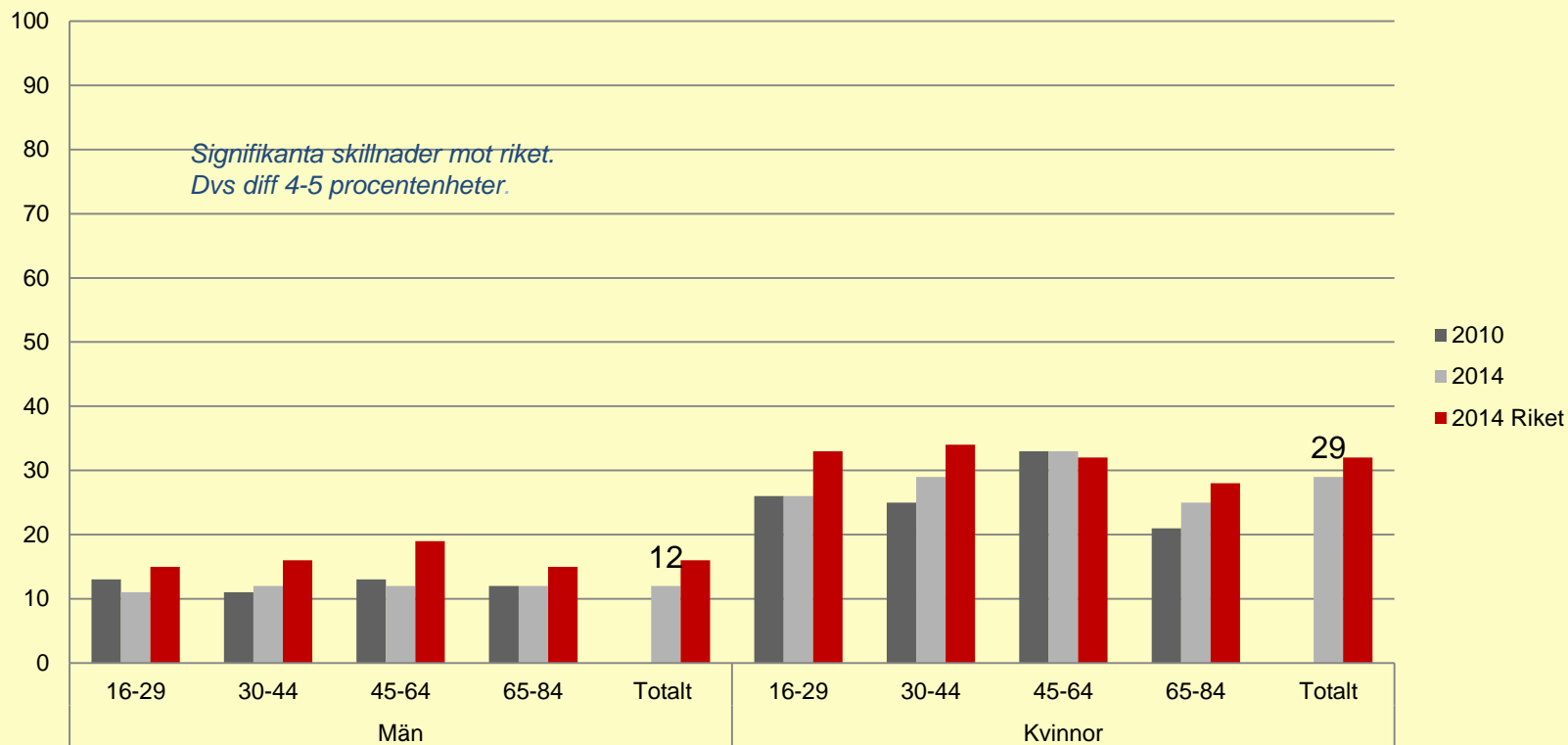
Andel med diabetes

Högre i Norrbotten än i riket ffa. bland män

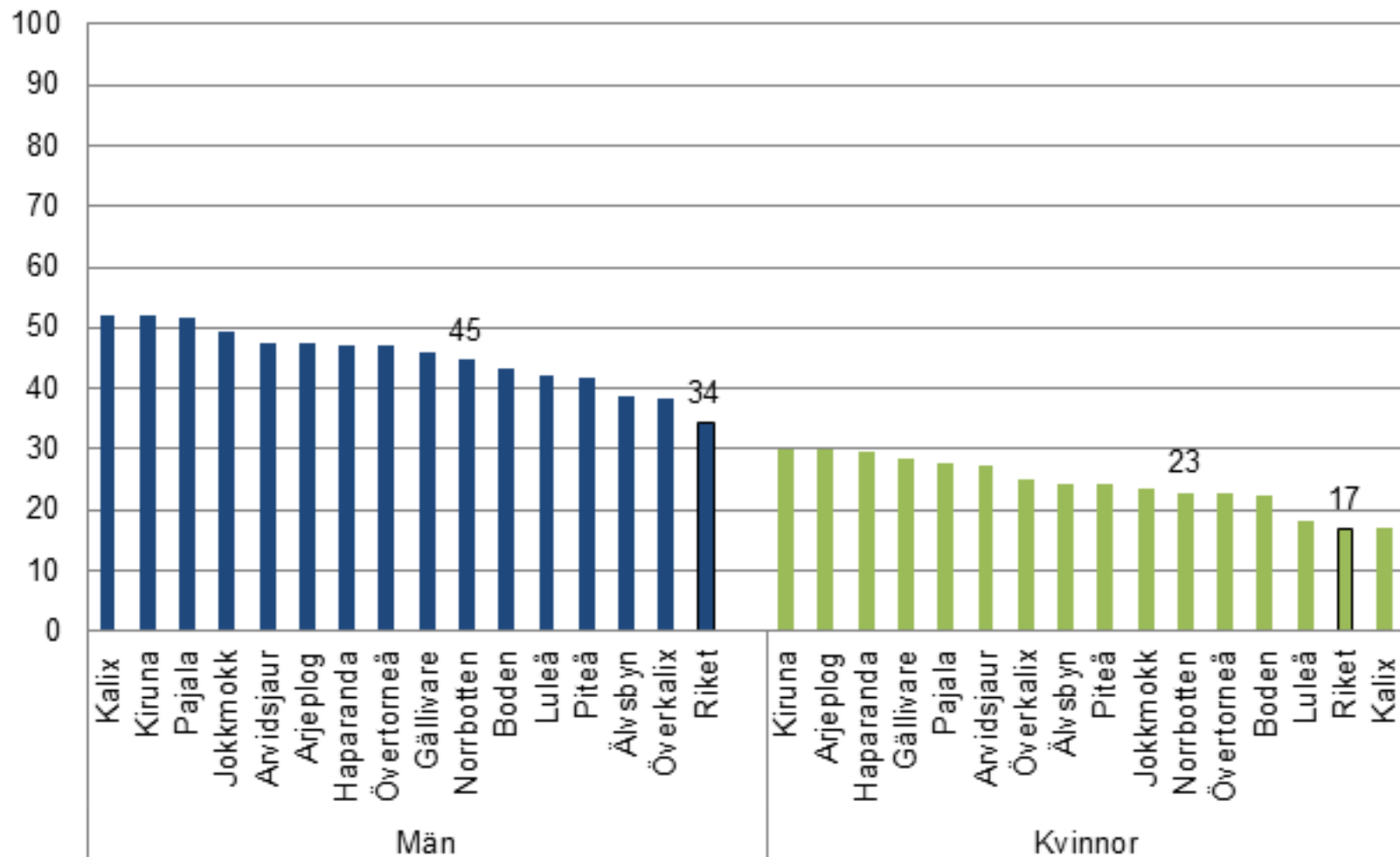


Norrbottningarna äter mindre frukt och grönt än övriga riket

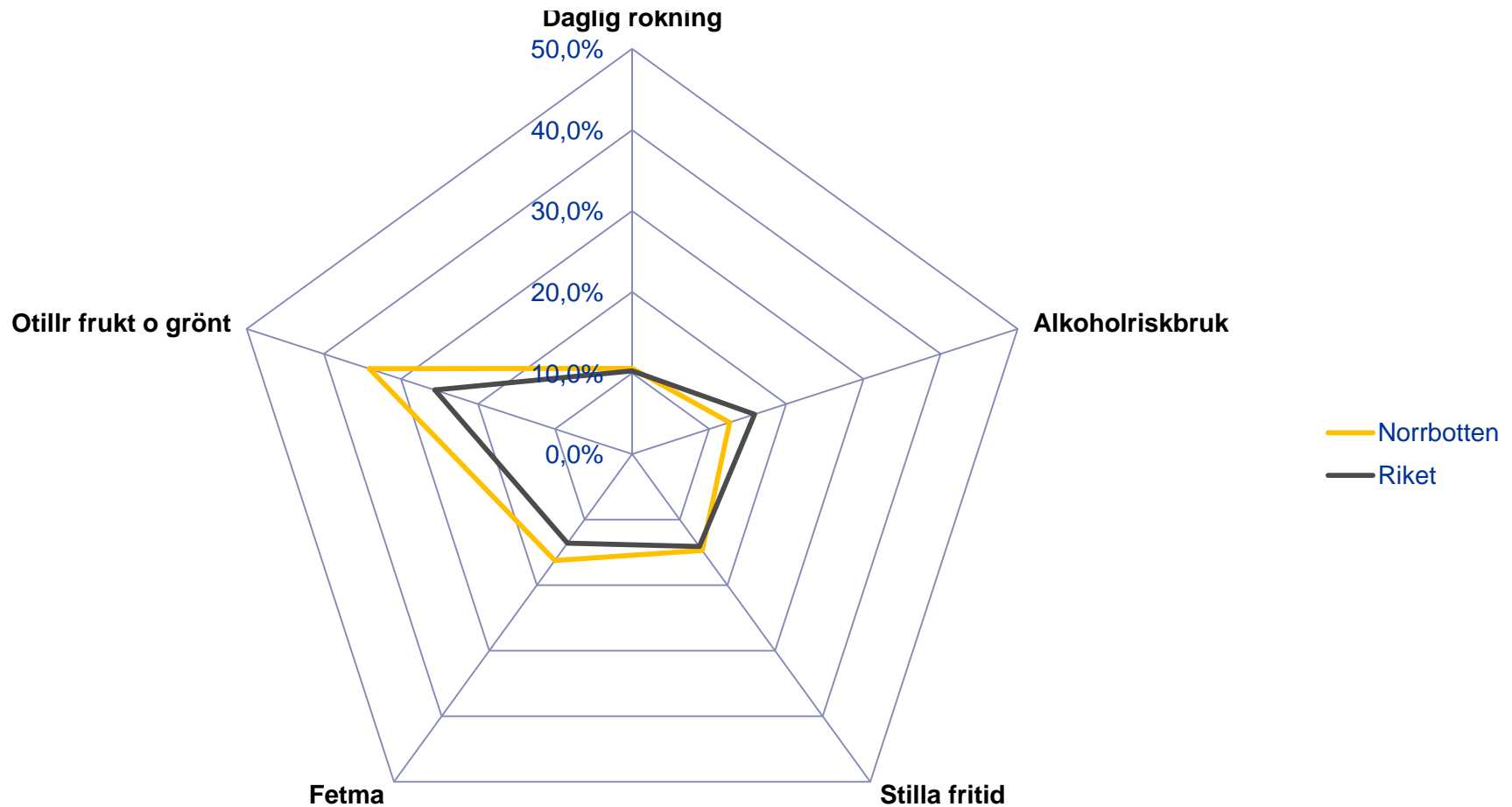
Utveckling andel i Norrbotten som äter frukt och grönsaker minst 3 ggr/dag, fördelat på åldersgrupp och kön.
Jämfört med riket 2014 (röd stapel)



Riskbeteende "Äter lite frukt och grönsaker" (<1.3 ggr/dagen), fördelat på kön och kommun jämfört med riket år 2014. Procenti befolkningen (%)



Risikfaktorer i levnadsvanor



*Norrbotten sticker ut negativt vad gäller matvanor och fetma
Bättre än riket vad gäller alkoholriskbruk*

<http://www.regionjh.se/kampanjsidor/500gram.4.340d6313b623c527834a.html>

Kolhydrater och hälsa – från teori till praktik

13.15 -14.15

Professor Mai-Lis Hellénus, överläkare
Livsstilmottagningen Karolinska Sjukhuset



Vad säger våra Nordiska näringsrekommendationer och våra kostråd om kolhydraterna?

14.15 -15.00

Anette Jansson, dietist Livsmedelsverket



Fika 15.00 – 15.30

Vilka råd ger sjuksköterskan om kolhydrater?

15.30 -16.10

Matthias Lidin, specialistsjuksköterska
Livsstilmottagningen Karolinska Sjukhuset



Diskussion 16.10 - ca 16.30