

# DIETISTENS ROLL I HÄLSOFRÄMJANDE OCH SJUKDOMSFÖREBYGGANDE ARBETE

– ETT POLICYDOKUMENT



” Hälsa är centralt för en hållbar samhällsutveckling och för människors välbefinnande. Kärnan i folkhälsoarbete är hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande insatser i befolkningen. ”

(FHI 2013).

Våra levnadsvanor har stor betydelse för vår hälsa och utvecklingen av många av våra stora folksjukdomar. Det finns starka samband mellan levnadsvanor, och socioekonomiska förhållanden och utbildningsnivå. På befolkningsnivå uppvisar matvanorna både positiva och negativa trender. Ojämligheter i folkhälsan avspeglas bland annat i våra matvanor. Sociala förhållanden som fattigdom, låg utbildningsnivå och arbetslöshet har ofta en negativ inverkan på matvanorna.

Dietisternas Riksförbund – DRF – verkar för att bidra till förbättrad folkhälsa i hela befolkningen, genom framför allt hälsosamma matvanor.

Vad gäller levnadsvanorna tobak, riskbruk av alkohol och otillräcklig fysisk aktivitet är dessa ofta också kopplade till ojämlikheter i folkhälsan på samma sätt som matvanor. DRF vill därför samverka med den övriga vården också runt dessa levnadsvanor.

#### DRF ANSER ATT:

- Dietisten har en viktig roll i det hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbetet, dels i relationen till patienten men också i samarbetet med övriga professioner inom hälso- och sjukvården och andra delar av samhället.
- Dietisten är genom sin kompetens en viktig resurs för att diskutera beteendeförändring utifrån olika perspektiv och för att föra samtal om levnadsvanor på individ- till populationsnivå.
- Dietistens arbetssätt med kontinuerliga patientsamtal ger förutsättningar för hälsosammare matvanor och minskad sjukdomsbörda både i det korta och långa perspektivet.
- Dietistresurserna i samhället måste dimensioneras för, och organiseras med, god tillgänglighet och möjlighet till kontinuitet i patient-dietistkontakten. Det är en förutsättning för jämlik vård efter behov, men också för att evidensbaserad kunskap om hälsosamma matvanor ska kunna förmedlas till andra yrkesgrupper inom hälso- och sjukvården.
- Det är ytterst viktigt att se varje patient som en unik individ med individuella förutsättningar; både fysiologiskt, socialt, genetiskt, liksom när det gäller matkultur, traditioner, ekonomi och personliga preferenser. Dietisten har kompetensen att individualisera råden om matvanor.

#### BAKGRUND

Dietister med stöd av akademisk utbildning, klinisk träning och legitimation kvalificerade att förebygga och behandla kost- och nutritionsrelaterade tillstånd. Kompetensen utgörs av en kombination av kunskap beträffande näringslära, näringsbehov, livsmedel, livsmedelsval, matlagning, måltisordning och samtalsmetodik och innefattar såväl psykologiska som fysiologiska faktorer.

Inom kompetensområdet ligger att ge individualiserad evidensbaserad kost- och nutritionsbehandling för olika sjukdomstillstånd och att vägleda människor till hälsosamma matvanor.

Dietister arbetar ofta både hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande när samtal förs om ohälsosamma matvanor. Målsättningen med det hälsofrämjande arbetet är att öka individens självupplevda hälsa, hälsorelaterad livskvalitet och egenmakt. Målsättningen med det sjukdomsförebyggande arbetet är att minska riskerna för sjuklighet och för tidig död. Dietisten har en central roll i arbetet med att vägleda

och stödja individer till förändring av sina levnadsvanor både när det gäller ohälsosamma matvanor, men också fysisk aktivitet, riskbruk av alkohol och tobaksvanor.

#### MATVANOR UR ETT FOLKHÄLSOPERSPEKTIV

Energiintaget har en central roll när det gäller matvanornas påverkan på folkhälsan. Vid ett energiintag i balans med energiomsättningen hålls kroppsvikten stabil. De mest hälsosamma matvanorna återfinns bland personer med normalvikt. Regelbunden fysisk aktivitet är också betydelsefull för viktkontroll.

Hälften av den vuxna befolkningen lider av övervikt eller fetma varför det är viktigt att främja matvanor som underlättar viktkontroll samt uppmuntra till fysisk aktivitet.

En annan del av befolkningen lider av undervikt och undernäring. För dessa, framför allt de äldre och de med kroniska sjukdomar, krävs extra uppmärksamhet för att tillgodose både energi- och näringsintag.

Inom hälso- och sjukvården finns en stor grupp av patienter med psykisk ohälsa som är särskilt sårbar och som på grund av sin sjukdom ofta har ohälsosamma matvanor. Det är särskilt viktigt att uppmärksamma denna grupp då de ibland har svårt att hävda sin rätt i hälso- och sjukvården.

#### FAKTORER SOM HAR CENTRAL BETYDELSE FÖR MATVANOR

Det finns ett stort antal, både fysiologiska faktorer och miljöfaktorer, som påverkar möjligheterna att äta hälsosamt. För den enskilda individen kan dessa både underlätta men också försvåra möjligheterna till att förändra vanor. Till fysiologiska faktorer räknas exempelvis ärftlighet för fetma och vanliga sjukdomar där bland annat aptitreglering påverkar matintaget.

#### VIKTEN AV SAMSYN OCH SAMARBETE

Mat och hälsa utgör ett område som engagerar och debatteras flitigt både offentligt i massmedia och privat – i hemmet och på arbetsplatsen. Mat och matvanor är djupt integrerade med känslor, vanor, socioekonomiska förutsättningar, religion och etnicitet. Det är därför viktigt med en samsyn om vad hälsosamma matvanor innebär bland dem som arbetar inom vården. Framförallt är det viktigt ur patientperspektiv, att råd förstärks och bekräftas av olika personalkategorier.

#### VETENSKAP OCH KUNSKAP OM HÄLSOSAMMA MATVANOR

Kunskapen om hälsosamma matvanor vilar på god vetenskaplig grund. Vi vet att grönsaker, rotfrukter, baljväxter, frukt och bär, fullkorn, fisk, fågel, magert kött, magra mejeriprodukter och vegetabiliska matfetter minskar riskfaktorerna för våra vanligaste folksjukdomar såsom hjärtkärlsjukdom, typ 2 diabetes samt övervikt och fetma.

#### VETENSKAP OCH KUNSKAP OM INDIVIDEN OCH SAMTALETS ROLL I FÖRÄNDRINGSARBETET

Det finns idag en stor kunskapsbas om sambanden mellan livsstil och hälsa. Matvanorna och fysisk aktivitet är centrala delar för både individens hälsa och för hälsoläget i en befolkning.

I Socialstyrelsens riktlinjer för hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande metoder lyfts det kvalificerat rådgivande samtalet som det mest effektiva sättet att påverka människors matvanor. Det kännetecknas av en given struktur och god samtalsmetodik