



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

## ***Nationella riktlinjer för prevention och behandling av ohälsosamma levnadsvanor***

***Irene Nilsson Carlsson, Socialstyrelsen***

Samtal om levnadsvanor stärker individens egenmakt och främjar en jämlik hälsa i befolkningen.

Ohälsosamma levnadsvanor är vanliga i befolkningen. Hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en ohälsosam levnadsvana. Tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet utgör viktiga riskfaktorer för många av vår tids stora folksjukdomar som till exempel hjärt-kärlsjukdom, cancer och typ 2-diabetes. Tillsammans bidrar dessa levnadsvanor till cirka en femtedel av den samlade sjukdomsördan i Sverige.



Rekommendationerna i riktlinjerna omfattar åtgärder för att stödja personer att förändra levnadsvanor som tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor eller otillräcklig fysisk aktivitet, i syfte att förbättra hälsa samt förebygga och behandla sjukdom.

*Irene Nilsson Carlsson är Folkhälsoråd vid Socialstyrelsen och har arbetat med implementeringen och stöd till införandet av riktlinjerna för levnadsvanor sedan 2011.*