

Matkultur och kulturkrockar i dietistens vardag

Åsa Andersson
Primärvårdsdietist
Gottsunda vårdcentral
September 2018

2018-08-20

Prop. 2017/18:249 https://www.regeringen.se/498282/contentassets/8d6fca158ec0498491f2177c1cb2fe6d/prop-2017_18_249-god-och-jamlik-halsa-en-utvecklad-folkhalsopolitik.pdf

• 4.1.3 Hälsan bland utrikes födda

- Omkring en femtedel av Sveriges befolkning består i dag av personer som är födda i ett annat land och andelen växer. Utrikes födda kommer till Sverige av olika anledningar och med olika bakgrunder och förutsättningar vilket kan påverka hälsan. Personer som flytt sitt hemland kan ha levt en tid under stor stress innan de flyr och själva flykten kan ha varit omgärdad av olika svårigheter.

2018-08-20

fortsättning

- Efter ankomsten till Sverige väntar också en tid av osäkerhet under asylprocessen. Sammantaget leder detta till större psykisk ohälsa – särskilt hos nyanlända flyktingar – än hos andra grupper av migranter (Socialstyrelsen 2015). En sammanställning från 2013 av Statistiska centralbyrån (SCB) av data från ULF-undersökningarna (perioden 2011–2012) visar att när utrikes födda personer som var 20–64 år tillfrågades om hur de bedömde sitt allmänna hälsotillstånd svarade 83 procent att hälsotillståndet var gott och fem procent att det var dåligt.

2018-08-20

fortsättning...

- Av de utrikes födda kvinnorna har 11 procent bedömt sitt hälsotillstånd som dåligt jämfört med fyra procent av de inrikes födda kvinnorna. Av de utrikes och inrikes födda männen har sju respektive tre procent bedömt sitt hälsotillstånd som dåligt. Utrikes födda bedömer sitt hälsotillstånd som sämre än inrikes födda. Att den självskattade hälsan skiljer sig mellan inrikes och utrikes födda har rimligtvis en rad olika förklaringsfaktorer. En sådan är utbildningsnivå. Utbildningsnivån är lägre bland utrikes födda. Omkring tio procent av de utrikes födda 16–64 år har förgymnasial utbildning som är kortare än nio år dvs. de saknar grundskolekompetens enligt SCB. Bland annat skillnaderna i utbildningsbakgrund visar att utrikes födda är en påtagligt heterogen grupp.

2018-08-20

Folkhälsoinstitutet

Människor i Sverige har generellt bra matvanor men det finns skillnader i matvanor avseende ålder, kön, social och ekonomisk situation och var du bor.

Ohälsosamma matvanor är vanligare bland grupper med låg utbildning och låg inkomst och fetma följer ett tydligt socialt mönster där människor i socialt utsatta positioner drabbas hårdast. Detta leder till ojämlikhet i hälsa.

2018-08-20

Kommunfakta Uppsala

- Utländsk bakgrund* 22 % av befolkningen
- Gottsunda >54 % med utländsk bakgrund*, av dessa är 31 % < 20 år. Flest från Irak, Syrien, Iran, Turkiet, Libanon, Somalia, Palestina, Bangladesh, Etiopien, Finland, Eritrea och Afghanistan. (uppgift från Uppsala kommun 2015-09-14)
- *utrikes född eller två utrikes födda föräldrar

2018-08-20

Gottsunda vårdcentral i område med ung befolkning 31% under 20 år

- 54% invandrarbakgrund (född utomlands eller båda föräldrar födda utomlands)
- 63% av barn 0-18 år har föräldrar som båda är födda utomlands.
- Flesta kommer från Mellanöstern och Afrika, många med PTSD
- Många med tolkbehov
- Svenskfödda med låg utbildning och låg inkomst



2018-08-20

Gottsunda vårdcentral

- Nya lokaler sedan april 2017
- 55-60 anställda
- Personal med olika bakgrund och språkkunskaper arabiska, bengali, franska, italienska, polska, persiska, spanska, sorani, tigrinja och urdu
- Vätrumsvårdinna som talar sorani och arabiska sedan december 2017
- Gemensamt personalrum/lunchrum med Folkandvården

2018-08-20

Utrikes födda i Gottsunda-Valsätra 45%, (miljonprogramsområde + närliggande villaområden)

• Irak	920
• Syrien	745
• Iran	504
• Somalia	249
• Palestina	227
• Bangladesh	223
• Turkiet	204
• Eritrea	196
• Afghanistan	173

Uppsala kommun 2017

2018-08-20

Hur mycket pengar får asylsökande?

- **Eget hushåll:**
 - 71 kr/dag för ensamstående
 - 61 kr för den som delar hushåll
 - 37 kr/dag för barn upp till 3 år
 - 43 kr/dag 4-10 år
 - 50 kr/dag för 11-17 år (from tredje barnet halveras bidraget).
- Ska räcka till mat, kläder och skor, sjukvård och medicin, tandvård, hygienartiklar, andra förbrukningsvaror och fritidsaktiviteter.

www.migrationsinfo.se/fragor-och-svar/hur -mycket-pengar-far -flyktingar/

2018-08-20

Vanliga kostrelaterade problem hos utomnordiska invandrare

- Övervikt
- Diabetes
- Karies
- Järnbrist
- Brist vitamin D (lite solexponering, vitamin-D-fattig kost)

2018-08-20

När är det OK att avråda från en kost som en annan kultur ser som gängse?

- Söt dryck i nappflaska t ex te med socker?
- Honung till nyfödda
- För mycket energitäta livsmedel till överviktigt barn?

2018-08-20

Är det kultur eller religion som styr matvalet och synen på mat och hälsa?

- Är det kultur eller religion som styr matvalet och synen på mat och hälsa?
- Kultur i de flesta fall
- Religion: vegetarisk kost, - griskött, halal, kosher
- Oro för tillsatser – allt måste vara ekologiskt
- Överdriven skräck för socker i livsmedel

2018-08-20

Iranska mammors upplevelse av BVC

- Gott bemötande en av viktigaste faktorerna
- Kulturkompetent personal som lyssnar
- Lättlästa broschyrer på eget språk
- Kunskap om kultur och religion underlättar arbetet
- Ökad förståelse och tillfredsställelse hos både mamman och BVC-ssk

Kulturmöte inom barnhälsovården Iranska mammors upplevelse av kontakten med BVC Hoda Moravej, Självständigt arbete (examensarbete) inom distriktssköterskans kunskapsområde, 15hp HT 2009

2018-08-20

Rikshandboken i barnhälsovård 2017-08-23

- **Migration och barns hälsa**
- Krig och förföljelse har tvingat fler människor än någonsin att lämna sina hem. Under 2015 fördrevs 65,3 miljoner, varav nära 21,3 miljoner flyktingar och mer än hälften är barn. Allra flest människor flyr inom sina egna länders gränser eller till angränsande stater (1).
- Sedan sommaren 2015 har över en miljon personer kommit till Europa, oftast genom en otrygg och farlig resa. Barn som migrerat från andra länder är en heterogen grupp med mycket olika behov. Precis som alla andra barn har de rättighet till en god och likvärdig barnhälsovård. För oss som arbetar inom barnhälsovården, är det vår uppgift att se till att barnen erbjuds den hälsovård de behöver för att kunna växa och utvecklas till sin fulla potential.

2018-08-20

Rikshandboken i barnhälsovård

Mat och dryck för invandrarbarn

- Den nyinvandrade föräldern kan känna sig förvirrad i det stora utbudet av olika matvaror för barn i svenska livsmedelsaffärer. Här kan en grundlig genomgång på BVC vara till stor hjälp.
- Amningens fördelar bör lyftas fram liksom information ges om modersmjölksersättning och vikten av en adekvat kost till barnet i samband med avvänjning från bröstet.

Rakit

- Enstaka invandrarbarn har utvecklat rakit redan före ankomsten till Sverige medan andra löper risk att insjukna i rakit under tiden i Sverige. Rakit förebyggs genom exponering för solljus, bra näring och att barnen tillförs extra D-vitamin i form av D-droppar under den tidskellet växer som snabbast. För mörkhade barn är det särskilt viktigt med D-vitamin eftersom den mörka huden försvarar bildandet av D-vitamin.
 - Därför rekommenderas mörkhade barn att fortsätta med D-vitamin till 5 års ålder (4).
- Revideringsdatum: 2013-09-26

2018-08-20

Familjer från andra kulturer

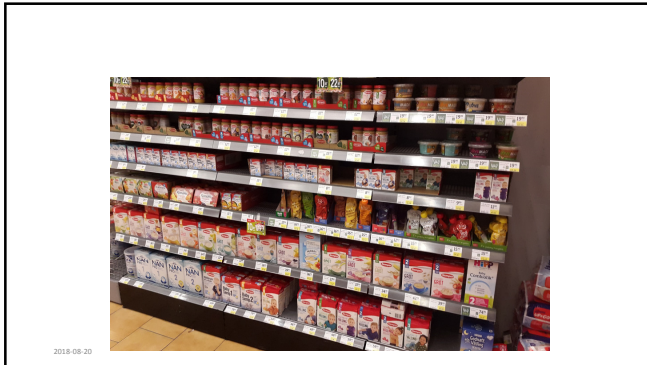
- Syn på samband mat-hälsa
- Viktideal
- Tvångsmatning förekommer
- Annorlunda mattider
- Godis, glass, chips, nötter och läsk
- Mjölk
- Annan syn på fysisk aktivitet

2018-08-20

Problem eller ej?

Hälsa med att ta i hand..

2018-08-20



Livsmedel med lite eller inget vitamin D

2018-08-20

D-vitamin Olja

- orala droppar, lösning
- 80 IE=2μg/droppe rek barn 0-2 år 10μ/dag
- Fråga vid varje besök om droppar ges
- Sverige beräknas ha 90% följsamhet till supplement (jfr Storbritannien 5-20%)

2018-08-20

Vitamin D och tandhälsa (Tandläkartidningen februari 2015)

- Tyska forskare har undersökt tandhälsan hos drygt 1 000 tioåringar från München och samtidigt tagit blodprov där D-vitaminhalten mättes. 13,6 procent av barnen diagnostiserades med hypomineralisering och 16,4 procent med karies.
- Forskarna justerade resultaten för kön, ålder, BMI, föräldrarnas utbildningsnivå och inkomst samt barnens tid framför tv eller dator under vinter- respektive sommarhalvåret. De kan visa att barnen hade 11 procent lägre risk att vara drabbade av hypomineralisering för varje 10 nmol/l högre halt av D-vitamin de hade. Forskarna fann signifikant färre kariesrelaterade lagningar hos barnen med högre D-vitaminhalt.

Källa: J Dent Res

- Lågt D-vitamin ökar risken för karies, visar en tysk vetenskaplig undersökning på ett stort antal 10-åringar. Tandvårdsskedeförbundet anser att D-vitamin tillskott är bättre än tillskott av fluor i kariesförebyggande syfte. (Tandvårdsskedeförbundet 2015)

2018-08-20

Utgångsläge

- Balansera mellan generalisering och individualisering
- Bra att ha huvuddrag klara för sig beträffande t ex religiösa matregler
- Kocturk TO. Food rules in the Koran. Scandinavian Journal of Nutrition 2002; 46 (3): 137–139
- Alltid fråga den det gäller

2018-08-20

Förhållningssätt

- "Det är du som är experten"
- MI (motiverande samtal) uppfattas ibland som att dietisten inte kan sin sak

2018-08-20

Vanliga matrelaterade problem hos barn med invandrabakgrund

- Karies
- Dålig aptit
- Järnbrist
- Brist vitamin D
- Övervikt



2018-08-20

Vanliga uppfattningar

- Små barn bör vara feta
- Olja innehåller mindre fett än smör och margarin
- Frysta grönsaker innehåller inga näringsämnen



2018-08-20

Tänk på vid kostanamnes:

- Bröd anges inte om ej direkt fråga:
"Vad äter du på morgonen?"
"ost, ägg, oliver"
- Bullar, kex, kakor, läsk, nötter, frön, frukt och chips anges bara vid direkt fråga
- Choklad räknas ej som godis
- Ris och "soppa" = ris och gryta
- "Mjölk" kan vara komjölk, ersättning eller NIDO



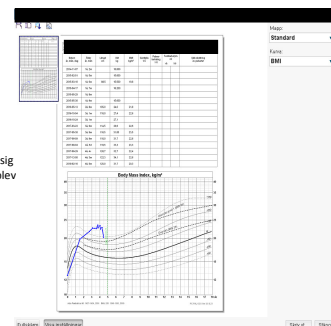
2018-08-20

Avråd bara om skadligt

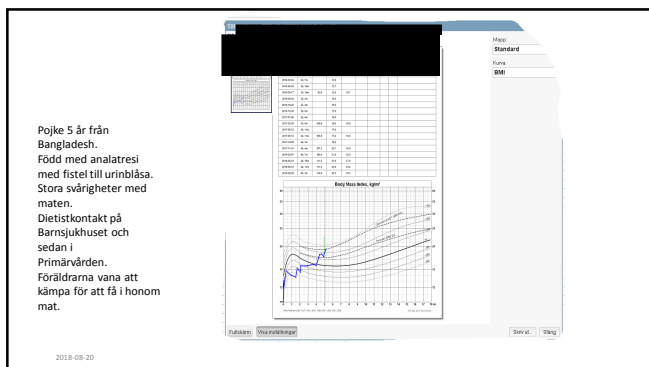
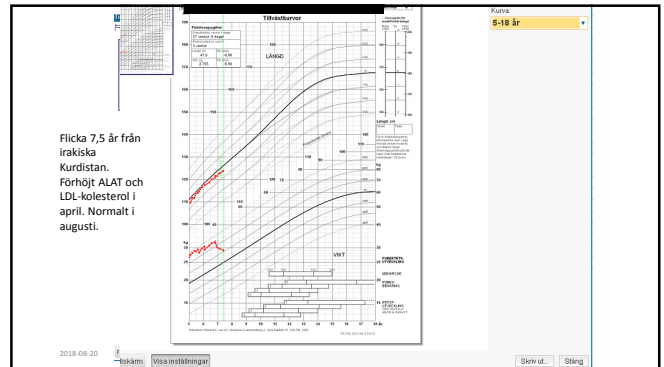
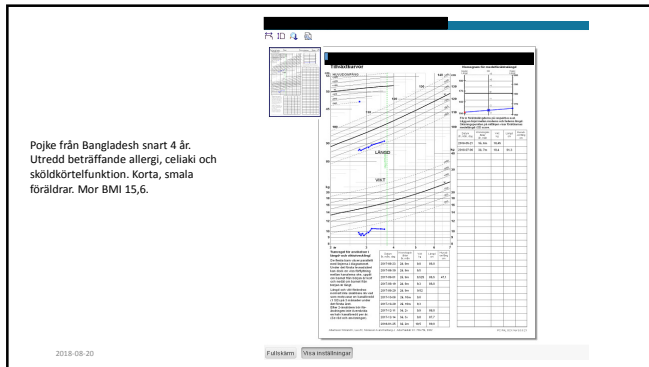
- Te med socker, läsk eller saft i nappflaska
- Strömming till barn och gravida
- Väckning och matning av barn som växer ua
- Stora mängder godis och chips
- Stor mängd mjölk (i nappflaska)
- Opastöriserad mjölk

2018-08-20

Africansk pojke 4,5 år.
Förhöjt ALAT i juni 2017.
Februari 2018 bra BMI-sänkning. Har börjat röra sig mer och äta mindre. Uteblev från besök maj-18.



2018-08-20



Uppmuntra bra matvanor från hemlandet

- Olja i matlagningen
- Frukt och grönsaker
- Baljväxter (ärter, bönor, linser)
- Måltidsdryck yoghurt+vatten
- Nötter, frön
- Bulgur
- Järngröda (ofta använt i hemlandet men inte i Sverige)
- Injera lagad av teff (järnrikt)



2018-08-20

Utmaningar

- 10-12-åringar kommer ensamma till besök.
- Föräldrar vill att barnet ska ta ansvar för att inte äta chips, kakor, godis, glass eller dricka läsk som finns hemma.
- Ibland litet intresse för att flickor deltar i idrottsaktiviteter/bad.
- Föräldrar känner sig elaka om de hindrar barn från att äta mer, köpa godis etc.
- Ängslighet för att sätta gränser – missuppfattning utifrån att äga är förbjudet.

2018-08-20

Allergiska barn med föräldrar som har bristfälliga kunskaper i svenska

- Tolk (stor betydelse att tolken är kunnig)
- Butiksbesök
- Alltid bilder

2018-08-20

Kristallens öppna förskola

Mötesplats för
kvinnor/mammor
och barn



Fördjupningsuppgift, Jämlik hälsa
Åsa Andersson mars 2016

2018-08-2

Målgrupp

- Invandrade lågutbildade kvinnor i invandrartätt område och deras väntade, spädk- och småbarn.
- Har ofta kommit till Sverige flera år efter maken som redan är mer eller mer integrerad
- Stannar hemma med spädk- eller småbarn. Tar lång tid innan de börjar SFI-undervisning
- Språkliga och kulturella hinder att delta i samhället
- Svårigheter i kontakten med vård och förskola

2018-08-20

Start av interventionen

- Modersmålspedagogen Nadja Boucheloukh startade grupper för arabiska mammor med små barn 1999
- Syftet var att förbättra kommunikationen och minska irritation mellan föräldrar och förskolepersonal
- Medel från Olof Palmes fond → **Kristallens öppna förskola**
- Samarbete med bl a Röda Korset, Rädda Barnen, Landstingets Barnmorskemottagning och Barnavårdscentral
- Mötesplats för kvinnor och deras barn 0-5 år

2018-08-20

Verksamhet

- Mötesplats och möjlighet att få kunskap om kropp och hälsa – barnmorska, BVC-sjuksköterska, dietist och sjukgymnast
- Möjlighet att läsa svenska trots att barnen är med – tidig start SFI
- Samhällsinformation och besök från Råd & stöd, Socialtjänsten, Polisen, Konsumentvägledningen, Trafikverket m fl
- Bara kvinnor och barn är välkomna till Kristallens lokal, männen får komma till närliggande öppna förskolan Treklängen. *Senaste året har man öppnat även för pappor på Kristallen vissa tider och dagar.*
- Möjlighet att få tolkad information

2018-08-20

Slutsats

- Invandrade lågutbildade kvinnor kommer ut i samhället tidigt och får lära sig svenska
- Möter kvinnor i liknande situation som de själva
- Får kunskap om kropp och hälsa
- Att bara kvinnor och barn får vara på Kristallen gör att de som annars skulle vara isolerade i hemmet kommer ut
- Ifrågasättande av det kloka i att dela upp könen pågår hela tiden
- Att verksamheten fortgår efter många år tyder på ett stort behov

2018-08-20



Tack för mig!

2018-08-20