

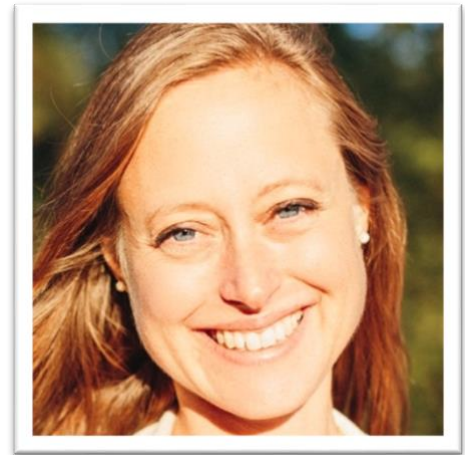
*Dietisten och covid-19:*

## Hälsosamma matvanor stärker immunsystemet och minskar risken att bli allvarligt sjuk

*Dietisternas riksförbund vill genom porträtt från olika verksamheter belysa dietistens roll för vård och behandling vid covid-19.*

*Risken att bli allvarligt sjuk verkar öka till exempel vid fetma och högt blodtryck. Hälsosamma levnadsvanor stärker immunförsvaret och gör att kroppen är bättre rustad om man blir sjuk.*

– Hälsosamma matvanor är jätte viktigt för immunförsvaret och för att förebygga fetma och typ 2-diabetes, som vi vet innebär ökad risk för att få svårare symtom. Det är tydligt att levnadsvanorna har betydelse för hur allvarligt sjuk man blir om man blir smittad av corona, konstaterar Karin Kauppi som är dietist och arbetar med utbildning, vårdkvalitet och patientsäkerhet vid Akademiska sjukhuset i Uppsala, Enheten för hälsofrämjande sjukhus.



Ofta är det relativt små justeringar som behövs – till exempel att äta mer grönsaker, mindre socker och salt, och röra sig lite mer i vardagen. I begreppet hälsosamma levnadsvanor ingår även alkohol, tobak och fysisk aktivitet.

### **Olika perspektiv på hälsosamma vanor**

– Det blir så tydligt nu att levnadsvanorna har betydelse för hälsan, tänker Karin Kauppi. Många har blivit mer motiverade att sluta röka. Fysisk aktivitet är alltid aktuellt, både för att må bättre här och nu, och för att stärka hälsan på längre sikt.

Hon vill även poängtera att alkohol påverkar immunsystemet:

– Ett enda tillfälle med fler än fyra standardglas (à 12 gram alkohol) gör att immunförsvaret sänks under flera dagar. Dessutom skadas flimmerhåren i luftvägarna och skyddet mot luftburen smitta försämras. Världshälsoorganisationen, WHO, avråder från alkohol men i Sverige har alkoholens påverkan på immunförsvaret inte lyfts så tydligt. Här har försäljningssiffrorna gått upp.

– Det är mycket vi ännu inte vet om corona och covid-19, det verkar vara otroligt komplext, tänker Karin Kauppi. Lång sjukdomstid, muskelförlust och en kraftig inflammationsprocess påverkar kroppen på många sätt. Även under rehabiliteringstiden, som ofta är lång, är hälsosamma matvanor en viktig del. Under sjukdomstiden prioriteras att motverka undernäring, men det handlar även om att må bra i det längre perspektivet och få i sig näring utan att belasta kroppen i onödan.

– Det är också viktigt att jobba i team och individanpassa i varje enskilt fall. Många av patienterna som drabbats hårt har flera olika sjukdomar, bland annat kopplat till övervikt och fetma. Det är bra att gå ner i vikt om man väger för mycket, men det är viktigt att det görs på ett hälsosamt sätt. Immunförsvaret påverkas negativt om man förlorar mycket muskelmassa eller inte får i sig den näring man behöver.

### **Ojämlika förutsättningar för hälsan**

Förutsättningarna för hälsan är inte jämlik, det är ofta slumpen som avgör vilket stöd man kan få för att förändra sina vanor, inte minst vad gäller matvanorna eftersom det på många ställen i landet är ont om dietister i primärvården. Brist på rutiner och riktlinjer bidrar till att det är stora skillnader mellan vården i olika regioner.

– Både personal och patienter behöver bli mer medvetna om matvanornas betydelse för att förebygga att bli allvarligt sjuk, och för att klara av rehabiliteringen på bästa sätt, menar Karin Kauppi. Bland annat är fettkvaliteten viktig. Covid-19 innebär en kraftigt ökad risk för blodproppar, bland annat stroke och proppar i lungorna, och många av de som varit sjuka länge har drabbats av nedsatt funktion i lever och njurar. Även då behövs dietistens kompetens.

– Äldre personer är mer utsatta, det hänger ihop med att de är sköra, och ofta undernärda. Många får inte det stöd som de skulle ha behövt, till exempel av en kommundietist eller inom hälso- och sjukvården. Frågorna som berör mat, näring, hälsa och hållbarhet behöver lyftas högre upp på agendan, i många olika sammanhang, avslutar Karin Kauppi.

**Namn:** Karin Kauppi

**Yrkesroll:** Dietist med fokus på hälsofrämjande levnadsvanor

**Arbetsplats:** Akademiska sjukhuset i Uppsala

*– Hälsosamma matvanor är viktigt för hälsan, och en stor del av hållbarhetsfrågan. Hälsosamma levnadsvanor innebär ett minskat tryck på miljö och klimat – idag är hela systemet överbelastat. Om vi följer rekommendationerna och äter mer växtbaserat håller vi oss friskare – och även risken för pandemier minskar.*

