
HÄLSA OCH NUTRITION



NUTRITIONISTER

“Förebyggande är grunden för hälsa, och hälsö-
nutritionsliteracitet är nyckeln till förebyggande”



INNEHÅLL

04

Redaktören



I2

Fysisk aktivitet



I5

Kost & förebyggande



I7

Hälsa-nutritionslitteracitet.



“Förebyggande är grunden för hälsa, och utbildning är nyckeln till förebyggande”

Redaktören

HÄLSA OCH NUTRITION

Projektet för hälsofrämjande insatser och förebyggande av sjukdomar från ohälsosamma levnadsvanor svarar mot viktiga behov i landet.

Den första och viktigaste är det höga antalet förebyggbara kroniska sjukdomar i Sverige.

För det andra har vår förening medlemmar som är hälso- och nutritionsexperter med ett starkt intresse av att samarbeta för att främja hälsa och förebyggande av sjukdomar från ohälsosamma levnadsvanor i Sverige och globalt, många av dem med masters- och doktorsexamen inom områdena folkhälsa, medicin och nutrition.

Detta är ett första försök att organisera folkhälsoområdet och det hälsofrämjande området i vår organisation för att utveckla kompetens som samverkar för att förbättra folkhälsa, hälsofrämjande och förebyggande av icke-smittsamma sjukdomar i Sverige.



Dionisia Palmstedt
Projektledare

Medicine Masterexamen i Nutrition.
Masterexamen i Folkhälsa, hälsofrämjande specialist.
BSc Nutrition and Food Education.

Redaktionsråd



BSc Nutrition, MedSci
folkhälsvetenskap,
epidemiologi



Cory Rupert
M.D. Lic.PT och blivande
nutritionsepidemiolog



Kan vi förebygga snarare än bota?

Dionisia Palmstedt,
Thomas Roosdorp, Cory Rupert

Folkhälsomyndigheten definierar folkhälsa som "...ett samlingsbegrepp för befolkningens hälsotillstånd och för det arbete som syftar till att främja hälsa och förebygga sjukdom hos både riskgrupper och hela befolkningen..."(1) Detta understryker vikten av att hantera faktorer som påverkar befolkningens hälsa som helhet.

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsofrämjande arbete som processen där människor får möjligheten att öka kontrollen över sin egen hälsa och förbättra den. Detta innebär att bredare insatser behövs där multidisciplinära grupper arbetar tillsammans för att lösa hälsoproblem.(2)

“

"Att äta bra, träna regelbundet, ta hand om vår mentala hälsa och vila tillräckligt är grundpelarna i en hälsosam livsstil som främjar hälsan."

”

"Hälsofrämjande insatser och förebyggande av folkhälsosjukdomar ."

Enligt Socialstyrelsen är primärvården i Sverige en nyckelfaktor i att förebygga sjukdomar på befolkningsnivå.

Genom förebyggande insatser och hälsofrämjande arbete kan många sjukdomar förebyggas eller fördröjas, vilket bidrar till förbättrad folkhälsa och välbefinnande.

Enligt fakta från Folkhälsomyndigheten ökar övervikt och fetma med åldern. År 2022 var förekomsten 47 procent i gruppen 30–44 år och 62 procent bland 45–64-åringar. Det fanns även skillnader utifrån kön, utbildningsnivå och födelseland. Övervikt eller fetma var till exempel vanligare bland män än kvinnor, 56 respektive 45 procent. Däremot var andelen med fetma 16 procent bland båda könen (3).

Ny forskning publicerad i The Lancet visar att antalet personer med diabetes globalt kommer att stiga snabbt fram till 2050 och beräknas då nå 3 miljarder människor, de flesta med typ 2-diabetes (4). Både fetma och typ 2-diabetes är sjukdomar där nutrition spelar en avgörande roll för prevention.



Detta illustrerar tydligt hur ett hälsofrämjande perspektiv på kost och näring kan förbättra hälsan och förebygga olika sjukdomar på befolkningsnivå.

Därför är det viktigt att lyfta fram Nutritionisters roll i primärvården med ett fokus på folkhälsa och sjukdomsförebyggande.

Inom primärvårdssystemet kan Nutritionister ta ledningen i strategiska åtgärder för att främja hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet, övervaka kost- och aktivitetsvanor samt hantera sjukdomsburden kopplad till ohälsosamma livsstilar.

De kan hjälpa människor att fatta informerade beslut om sin hälsa och dra nytta av de hälso- och vårdresurser som finns tillgängliga(5).

I Genom att arbeta i multidisciplinära hälsoteam kan Nutritionister bidra med att planera och utvärdera hälso- och nutritionprojekt i samhället, som nutritionslitteracitet och kampanjer för att främja hälsosamma levnadsvanor(2,6).

De har kunskapen för att tillämpa skyddsfaktorer som bidrar till förbättrad hälsa genom hälsosammare kostvanor och ge kostrekommendationer på populationsnivå (5).

Nutritionister inom Nutritionistföreningen har ofta kompletterande utbildningar inom fysisk aktivitet, folkhälsa och beteendeförändring.



Dessa kompetenser berikar det hälsofrämjande och förebyggande arbetet samt stödet inom multidisciplinära team för att främja en hälsosam livsstil.

De arbetar med människor i olika åldrar och är engagerade i att visa respekt för olika livsstudier, sexuell orientering och kulturella behov samt att använda teknologier och information baserad på vetenskaplig evidens och svensk lagstiftning.

Sverige står inför en växande utmaning med ökande antal förebyggbara sjukdomar i alla åldrar. För att möta denna utmaning behövs multidisciplinära team med Nutritionister experter inom hälsofrämjande inom hälso- och sjukvården. Nu är rätt tid att stärka samarbetet med näringsprofessionella inom primärvården med ett folkhälso- och sjukdomsförebyggande perspektiv.

Fördelarna är många: ökad kompetens inom näringsområdet med fler arbetstillfällen, fler hälso- och sjukvårdsspecialister för att bekämpa förebyggbara sjukdomar. Vilket i sin tur kan leda till ekonomiska besparingar i vården och hållbara förbättringar i befolkningens livskvalitet.

Nutritionistföreningen har påbörjat grunden till detta arbete och har som ambition hälsofrämjande och förebyggande arbete inom nutrition för att förebygga icke-smittsamma sjukdomar kopplade till kost. Vårt mål är att synliggöra dessa värdefulla kompetenser inom den offentliga och privata primärvården.



Referenser

1. Folkhälsomyndigheten. . Om folkhälsa. Folkhälsomyndigheten. Hämtad 11 november 2024, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa/>
2. Världshälsoorganisationen. Hälsofrämjande. Världshälsoorganisationen. Hämtad 7 december 2024 från https://www.who.int/health-topics/health-promotion#tab=tab_1
3. Folkhälsomyndigheten. Övervikt och fetma hos vuxna. Folkhälsomyndigheten. Hämtad 7 december 2024, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma/statistik-om-overvikt-och-fetma/overvikt-och-fetma-hos-vuxna/>
4. Global Burden of Disease Study 2021. (2023). Global, regional och nationell börda av diabetes från 1990 till 2021, med prognoser av prevalens till 2050: En systematisk analys för Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 11(12), 871-889. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(23\)00294-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(23)00294-9)
5. Världshälsoorganisationen. (2003). Kost, näring och förebyggande av kroniska sjukdomar (Rapport nr WHO Technical Report Series 916). Världshälsoorganisationen. Senast den 5 december 2024 från https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf
6. Ramos Diaz, Dionisia., & Sánchez, J. F. (2016). Primary care as a planning and academic evaluation of university/society linkages function. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas*, 13(1), 8-17. Hämtad 7 december 2024, från <http://www.bvs.hn/RFCM/pdf/2016/pdf/RFCMVol13-1-2016-8.pdf>



VAD ÄR FOLKHÄLSA?

Folkhälsa är ett samlingsbegrepp för hela befolkningens hälsotillstånd. Den bör vara både god och jämlik. Det innebär att alla ska ha samma möjligheter till en god hälsa. Folkhälsoarbete syftar till att främja hälsan och förebygga sjukdomar i både riskgrupper och hela befolkningen.



Hälsan i befolkningen formas genom ett samspel av faktorer som individen själv bär på, som genetiska faktorer, livsvillkor, levnadsförhållanden och levnadsvanor. Folkhälsan påverkas också av politiska beslut, samhällets organisation och resurser, och individers förutsättningar att fatta beslut som gynnar hälsan och åldersstrukturen i befolkningen.

Förebyggande arbete

Förebyggande arbete handlar om att med olika insatser undvika att något händer som påverkar hälsan negativt, det vill säga kan leda till olyckor eller sjukdom. För att undvika detta krävs kunskap om hur de viktigaste riskfaktorerna kan begränsas eller elimineras.

Hälsofrämjande arbete handlar om att stärka skyddsfaktorer som kan gynna hälsan. För ett hälsofrämjande arbete krävs därför kunskap om skyddsfaktorer, exempelvis goda sociala relationer till familj och vänner och att vara fysiskt aktiv, som kan bidra till att hälsan bibehålls eller förbättras.

Hälsofrämjande arbete

Ett hälsofrämjande arbete kännetecknas av ambitionen att identifiera och stärka individens egna resurser och att öka delaktighet och tilltro till den egna förmågan. Det kan handla om insatser på befolknings- och gruppnivå, men även om att stödja den enskilda individen att ta eget ansvar för sin hälsa. I det hälsofrämjande arbetet är det viktigt att se samspelet mellan individ och samhälle. Alla har ett ansvar för sin egen hälsa inom ramen för det beslutsutrymme som samhället erbjuder.



Förebyggande och hälsofrämjande arbete

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa/>

“
FOLKHÄLSA
”

FOLKSJUKDOMAR OCH FOLKHÄLSOPROBLEM

En folksjukdom är en sjukdom med hög förekomst i befolkningen och som bedöms ha stor inverkan på befolkningens hälsotillstånd under en viss tidsperiod.

Vanliga folksjukdomar i Sverige är diabetes, cancer samt hjärt- och kärlsjukdomar.

Man kan säga att en folksjukdom blir ett folkhälsoproblem om den drabbar minst 1 procent av befolkningen och innebär allvarliga konsekvenser för befolkningen och samhället.

Problemetts uppkomst och orsaker bör vara kända, och förebyggande åtgärder måste ha visat sig ha effekt. Åtgärderna måste vara riskfria och accepteras av befolkningen.

Det måste även finnas tillräckliga resurser, det vill säga någon form av hälsoekonomisk bedömning måste ha gjorts innan åtgärder vidtas. Slutligen måste det finnas en organisation som kan genomföra åtgärderna.



<https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/tema-folkhalsa/vad-ar-folkhalsa/om-folkhalsa/>

Fysisk aktivitet



Cory Rupert
M.D. Lic.PT och blivande
nutritionsepidemiolog

Fysisk aktivitet kan snarare betraktas som ett "mirakelmedel" för vår hälsa och länglevnad.

Det finns inget livsmedel eller läkemedel som kan erbjuda så många hälsofördelar – både psykiska och fysiska – samtidigt som det har nästintill inga biverkningar.

Regelbunden fysisk aktivitet påverkar hela kroppen genom att stimulera de flesta organ, både direkt efter träning och under en längre tid

“

Fysisk aktivitet kan snarare betraktas som ett "mirakelmedel" för vår hälsa och länglevnad

”

"Träning är inte bara för kroppen, det är ett sätt att lyfta själen." – Sokrates

Varför är det viktigt?

Livsstilsrelaterade sjukdomar som högt blodtryck och typ 2-diabetes, båda klassificerade som folksjukdomar i Sverige, ökar risken för andra sjukdomar och förtida död.

Enligt Folkhälsomyndigheten har en tredje del av befolkningen högt blodtryck och ungefär 4% har typ 2 diabetes. Både dessa sjukdomar kan i stor utsträckning förebyggas och i många fall reverseras genom hälsosamma levnadsvanor i form av framför allt fysisk aktivitet och förbättrade matvanor.

En ökning av fysisk aktivitet bland befolkningen kommer således leda till en minskning av sjukdomsburden och vårdbehovet av dessa sjukdomar samtidigt som hälsan på individnivå förbättras.

Bland de starkaste prediktorerna för lång livslängd och hälsosamt åldrande är fysiska egenskaper som muskelstyrka och kroppens maximala syreupptagningsförmåga.

Dessa egenskaper förbättras av regelbunden fysisk aktivitet. En enorm mängd forskning visar att dessa faktorer har stor betydelse för både livslängd och livskvalitet och vi börjar förstå alltmer just hur livsviktigt det är att röra på sig regelbundet.

Hur funkar det?

Skelettmuskulaturen är kroppens största insulindepå och därmed den viktigaste vävnaden för reglering av blodsockret. Vid fysisk aktivitet ökar muskelarbetet, vilket i sin tur främjar upptaget av blodsocker genom att muskelvävnaden suger upp sockret från blodomloppet. (2)

Den blodtryckssänkande effekten av fysisk aktivitet beror på flera faktorer. Bland annat ökar aktiveringen av hormoner och signalsubstanser som främjar kärlvidgning, vilket bidrar till att sänka blodtrycket efter träning. Träningen påverkar även flera organ, såsom hjärtat och njurarna, som spelar en viktig roll i att sänka blodtrycket. (3)





Fysisk aktivitet är en färskvara – dess hälsofördelar minskar om vi inte upprätthåller och utövar den regelbundet.

Kroppen har en fantastisk förmåga att anpassa sig, och det gäller särskilt muskelvävnaden. Ju tidigare man börjar utmana kroppen exempelvis genom styrketräning och konditionsträning, desto bättre. Men det är aldrig för sent att bli starkare, förbättra konditionen och höja sin livskvalitet! Oavsett ålder eller fysisk form kan du stärka din hälsa genom att börja röra på dig.



Referenser

- 1) (FYSS-kapitel BIOLOGISKA EFFEKTER 2016-12
Biologiska effekter av fysisk aktivitet Författare Jan Henriksson och Carl Johan Sundberg)
2. (de Wendt, C., Espelage, L., Eickelschulte, S., Springer, C., Toska, L., Scheel, A., Bedou, A. D., Benninghoff, T., Cames, S., Stermann, T., Chadt, A., & Al-Hasani, H. (2021). Contraction-mediated glucose transport in skeletal muscle is regulated by a framework of AMPK, TBC1D1/4, and Rac1. *Diabetes*, 70(12), 2796–2809. <https://doi.org/10.2337/db21-0587>)
3. (Duncan, J. J., Farr, J. E., Upton, S. J., Hagan, R. D., Oglesby, M. E., & Blair, S. N. (1985). The effects of aerobic exercise on plasma catecholamines and blood pressure in patients with mild essential hypertension. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 254(18), 2609–2613. <https://doi.org/10.1001/jama.1985.03360180113036>)
4. García-Hermoso, A., Cavero-Redondo, I., Ramírez-Vélez, R., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Lee, D.-C., & Martínez-Vizcaíno, V. (2018). Muscular strength as a predictor of all-cause mortality in an apparently healthy population: A systematic review and meta-analysis of data from approximately 2 million men and women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99(10), 2100-2113.e5. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.01.008>
5. Mandsager, K., Harb, S., Cremer, P., Phelan, D., Nissen, S. E., & Jaber, W. (2018). Association of cardiorespiratory fitness with long-term mortality among adults undergoing exercise treadmill testing. *JAMA Network Open*, 1(6), e183605. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.3605>

Kostens roll och förebyggandet av kroniska sjukdomar



Thomas Roosdorp, BSc Nutrition, MMedSci
Folkhälsovetenskap

2024-05-31



Vad vi äter har en stor inverkan på vår hälsa. Genom att välja mat som är bra för oss kan vi minska risken av kroniska folkhälsosjukdomar som hjärtproblem och diabetes.

Enligt Världshälsoorganisation (WHO) dör varje år 41 miljoner människor på grund av icke-smittsamma sjukdomar, vilket motsvarar omkring 74% av alla dödsfall globalt.

En ohälsosam kost betraktas som den fjärde mest bidragande faktorn till dessa dödsfall.

“

Vad vi äter har en
stor inverkan på vår
hälsa

”

"Låt din mat vara din medicin, och din medicin vara din mat." – Hippokrates

Att skapa hälsosamma matvanor är avgörande för folkhälsan och spelar en central roll i förebyggandet av kroniska sjukdomar. Genom att anamma hälsosamma kostmönster kan risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes minskas avsevärt.

Forskning visar att specifika kostmönster kan förbättra hälsan och minska förekomsten av kroniska sjukdomar. Ett exempel är medelhavskosten, som är rik på olivolja, grönsaker, frukt, nötter och fisk, och som har visat sig vara särskilt bra för hjärtat. Studier har visat att personer som följer medelhavskosten har lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar och bättre allmän hälsa.

Att skapa hälsosamma matvanor är avgörande för folkhälsan och spelar en central roll i förebyggandet av kroniska sjukdomar. Genom att anamma hälsosamma kostmönster kan risken för hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes minskas avsevärt.

Forskning visar att specifika kostmönster kan förbättra hälsan och minska förekomsten av kroniska sjukdomar. Ett exempel är medelhavskosten, som är rik på olivolja, grönsaker, frukt, nötter och fisk, och som har visat sig vara särskilt bra för hjärtat. Studier har visat att personer som följer medelhavskosten har lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar och bättre allmän hälsa.

Det är dock viktigt att påpeka att även små förändringar kan ge stora hälsofördelar. Att till exempel byta ut vitt bröd mot fullkornsbröd kan göra en stor skillnad. Stora kostförändringar kan vara svåra att implementera för individen, men genom att skapa små och enkla (och förhoppningsvis många) förändringar för individen kan man också uppnå positiva effekter. Det handlar om att göra det lätt för konsumenten att göra hälsosamma val som leder till bättre hälsa.



Att anamma hälsosamma matvanor är en effektiv strategi för att förebygga kroniska sjukdomar och förbättra folkhälsan. Genom att fokusera på enkla val och byten av livsmedel, som de i medelhavskosten, kan man skapa hälsosammare kostmönster och uppnå stora effekter. Med andra ord, små steg i rätt riktning kan leda till stora hälsovinster.

Vad är hälso- nutritionslitteracitet?



Dionisia Palmstedt

Medicine Masterexamen i Nutrition.

Masterexamen i Folkhälsa, hälsofrämjande specialist.

BSc Nutrition and Food Education.

Enligt WHO betyder hälso-nutritionslitteracitet (health literacy) "att kunna få tillgång till, förstå, utvärdera och använda information och tjänster på ett sätt som främjar och upprätthåller god hälsa och välbefinnande"(1)

En förlängning av detta är nutritionslitteracitet som omfattar förståelsen hur kost och näring påverkar den enskilda individens hälsa och välbefinnande.

Individens förståelse av sin hälsa har en stor inverkan på förebyggande av sjukdomar; vilket har potential att förbättra individens hälsostatus och därmed minskar kostnaderna i hälsosystemet.

Förebyggande är grunden för hälsa,
och hälso-nutritionslitteracitet är
nyckeln till förebyggande



dionisiapalmstedt@gmail.com

Hälso- och nutritionsliteracitet(2) är ett användbart verktyg för hälsofrämjande inom hälsosystemet så att befolkningen kan själva förebygga sjukdomar genom vetenskaplig information. Detta innebär att de själva kan bestämma och ta kontroll över sin egenvård och hanteringen av sina kroniska sjukdomar genom ökad kunskap och förståelse (2).

Med förbättrad hälso- och nutritionsliteracitet i hälsosystemen kan en hälsosam livsstil uppmuntras och hälso- och nutritionsprojekt kan främjas i samhället. De höga kostnaderna för sjukdomar som orsakas av otillräckligt eller inadekvat näringsintag kan förebyggas genom att uppmuntra befolkningen att ta hand om sin egen hälsa. Således är kunskap inom både hälsa och kost ett viktigt verktyg för att främja hälsa hos både individen och befolkningen.



Många gånger gör vi misstaget att tro att hälso- och nutritionsliteracitet handlar om att ge information om kost och näring i en presentation eller leverera ett didaktiskt material, men för att hjälpa andra att vara agenter för sina egna beteendeförändringar mot en hälsosam livsstil måste vi ta hänsyn till biologiska, psykologiska och sociala faktorer.



Det är där vikten av att förstå mänskligt beteende ur ett holistiskt perspektiv genom kropp, hjärna och samhälle kommer in i bilden, eftersom dessa går hand i hand. Det är också kopplat till andra områden som hjälper oss att förstå mänskligt beteende: psykologi, neurovetenskap, hälsopedagogik, sociologi, livsmedelstrygghet, nutrition, livsmedelssystem, matens antropologi, filosofi och folkhälsa (3,4).

För att människor ska kunna stärka sig själva med sin egen hälsa måste experterna utgå från folks kultur, ambitioner och drömmar, samt känna till de faktorer som påverkar deras kost. Samt involvera familj och övrig omgivning för att förbättra matmiljön.

Allt ovanstående - hälso- och nutritionsliteracitet som ett verktyg för hälsofrämjande i hälsosystemet - leder till att vi förebygger sjukdomar orsakade av dålig kost, minskar sjukbördan, genererar välbefinnande i livet och betydande besparingar i hälso- och sjukvårdssystemen.

Förebyggande är grunden för hälsa, och hälso-nutritionsliteracitet är nyckeln till förebyggand. Det är därför vi måste ha ett holistiskt förhållningssätt till människan från kropp, hjärna, sinne, kultur och samhälle.



Referenser

- 1 Världshälsoorganisationen. (Du.). Hälsolitteracitet. Världshälsoorganisationen. Hämtad 16 november 2024, från <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-literacy>
2. Kunskapsguiden. (Du.). Främja hälsa och förebygga ohälsa. Kunskapsguiden. Hämtad 16 november 2024, från <https://www.kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/god-och-nara-varld/framja-halsa-och-forebygga-ohalsa/>
3. Nielsen-Bohlman, L., Panzer, A. M., & Kindig, D. A. (red.). (2004). Hälsokunnighet: Ett recept för att få slut på förvirringen. National Academies Press. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK216035. Accessed November 16, 2024.
4. Sørensen, Karin, et al. "Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models." *BMC Public Health*, Vol. 12, No. 1, 2012, p. 80, www.ncbi.nlm.nih.gov/10681884. Accessed November 16, 2024.

NUTRICIONISTER SVERIGE



Nutrition, hälsofrämjande och
sjukdomsförebyggande

God nutrition är grunden för ett hälsosamt liv