Karolinska Institutet

Löpnummer:

KOSTVANOR - den senaste månaden

Datum (*åå.mm.dd*): *20* _____ Personnummer: _____ – _____

1. Hur mycket har Du druckit/ätit av följande **den senaste månaden**?
*Om Du inte har druckit/ätit av livsmedlet fyll i **"0"**. 1 glas, 1 kopp = 2 dl **(ange i heltal)***

Drycker

Lätt/minimjölk		glas/d		glas/v	Vatten (även mineral)		glas/d		glas/v
Mellanmjölk		glas/d		glas/v	Grönt te		kopp/d		kopp/v
Standardmjölk		glas/d		glas/v	Örtte/rött te		kopp/d		kopp/v
Fruktyoghurt/fruktfil		glas/d		glas/v	Te (vanligt svart)		kopp/d		kopp/v
Lättfil/lättyoghurt		glas/d		glas/v	Kaffe (brygg/snabb)		kopp/d		kopp/v
Mellanfil		glas/d		glas/v	Kaffe (kok)		kopp/d		kopp/v
Filmjölk		glas/d		glas/v	Socker		tesked/bitar/d		tesked/bitar/v
Yoghurt		glas/d		glas/v	Honung		msk/d		msk/v
Coca Cola/Pepsi, *light*		glas/d		glas/v					
Coca Cola/Pepsi		glas/d		glas/v					
Annan läsk/saft, *light*		glas/d		glas/v					
Annan läsk/saft		glas/d		glas/v					

Använder Du vanligtvis mjölk i kaffe eller te?

☐ Ja, i kaffe ☐ Ja, i te ☐ Nej

Bröd och pålägg

Knäckebröd		skivor/d		skivor/v	Mjukost, *mager*		msk/d		msk/v
Vitt bröd/limpa		skivor/d		skivor/v	Mjukost		msk/d		msk/v
Fiberberikat bröd		skivor/d		skivor/v	Hårdost, *mager*		skivor/d		skivor/v
Grovt/fullkornsbröd		skivor/d		skivor/v	Hårdost		skivor/d		skivor/v
Keso/kvarg		skivor/d		skivor/v	Leverpastej, *light*		msk/d		msk/v
Dessertost		skivor/d		skivor/v	Leverpastej		msk/d		msk/v

2. Kryssa för de typer av matfett Du oftast har använt **den senaste månaden.**

...i matlagning

☐ Smör ☐ Bregott ☐ Flytande smör
☐ Olivolja ☐ Rapsolja ☐ Majs- eller solrosolja
☐ Hushållsmargarin ☐ Flytande margarin
☐ Annat ☐ Inget

...i hemgjord dressing

☐ Olivolja ☐ Rapsolja ☐ Majs- eller solrosolja
☐ Annan olja ☐ Ingen

3. Hur många brödskivor med matfett (smör/margarin) har Du i genomsnitt ätit per dag **eller** per vecka?

_____ skivor/d _____ skivor/v

4. Hur tjockt brukar du breda dina smörgåsar?

☐ Ganska tjockt ☐ Tunt ☐ Mycket tunt

5. Vilket matfett brukar du ha på dina smörgåsar?

Märke: …… Fett%…… ☐ Använder inget matfett på smörgåsar

6. Kryssa för hur ofta Du ätit av följande. *Sätt bara **ett** kryss varje fråga.*

SPANNMÅL	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Havregryn/råggröt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annan gröt/välling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Müsli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Frukostflingor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vete- eller havrekli	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Linfrön	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sesamfrön	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Solrosfrön/pumpafrön mm.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fullkornsmakaroner/spagetti	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spagetti/makaroner/pasta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pannkakor/plättar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Couscous/bulgur	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Råris	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ris	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

KÖTT	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Köttfärsrätter (köttbullar/ pannbiff/köttfärssås)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fläskkött (helt/gryta)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nöt/kalvkött (helt/gryta)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bacon/sidfläsk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annat kött	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mager korv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Falukorv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annan korv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blodpudding/blodkorv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lever/njure	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Köttpålägg t ex skinka/kalkon	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Korvpålägg (t ex salami)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FISK, FÅGEL & ÄGG	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Rökt fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sill/strömming/makrill	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lax	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Torsk/sej/spätta/hoki	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tonfisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gädda/gös/abborre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiskpinnar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annan fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rom (t ex stenbit)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kaviar (t ex Kalles)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Skaldjur (t ex räkor, kräftor etc.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kyckling/annan fågel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ägg/omelett	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

POTATIS/ROTFRUKTER	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Kokt potatis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stekt potatis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bakad potatis, potatismos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pommes frites	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morötter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rödbetor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

GRÖNSAKER/BÖNOR	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Sallat/isbergssallat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitkål/rödkål/salladskål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blomkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Broccoli/brysselkål	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomat/tomatjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Paprika	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spenat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gröna ärtor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lök	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitlök	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Purjolök	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Blandade frysta grönsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andra grönsaker	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ärtsoppa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bönor/linser/kikärter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Avokado	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Oliver	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

FRUKT/BÄR	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Apelsin/citrusfrukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Apelsinjuice/grapefruktjuice	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Äpple/päron	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Banan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annan frukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bär (färska eller frysta)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lingonsylt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Annan sylt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fruktkräm/fruktsoppor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Katrinplommon (inkl juice)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Russin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aprikoser/annan torkad frukt	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

KAKOR/GODIS MM.	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Kaffebröd (bullar, kakor)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kex/rån/skorpor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tårta/konditoribit/”GoBit”	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Choklad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Godis (ej choklad)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glass	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chips/popcorn/ostbågar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jordnötter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Andra nötter/mandel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ÖVRIGT	Gånger per månad 0	1-3	per vecka 1-2	3-4	5-6	per dag 1	2	3+
Salladsdressing, *lätt/fettfri*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salladsdressing	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majonnäs, *lätt/fettfri*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Majonnäs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crème fraiche, *lätt/mini*	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Crème fraiche	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grädde	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Matlagningsgrädde, gräddfil	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Yoghurt till matlagning (8-10%)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pizza	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ketchup	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Örtkryddor (färska)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Örtkryddor (torkade)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kanel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Peppar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Salt (extra vid bordet)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

7. Hur stora portioner äter Du? Kryssa för den bild som passar bäst in på Dina portioner.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Karolinska Institutet

STUDIE OM KOST, LIVSSTIL OCH HÄLSA

Personnummer: ☐☐☐☐☐☐ – ☐☐☐☐

MEDICINER

1. Kryssa för hur ofta Du ätit följande mediciner **den senaste månaden**.

	Gånger per månad			per vecka			
	Aldrig	0-1	2-3	1-2	3-4	5-6	7
Alvedon, Panodil, Reliv	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ipren, Diklofenak, Voltaren, Ibumetin, Naproxen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Magnecyl, Bamyl, Treo, Aspirin, Albyl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ALKOHOL OCH TOBAK

2. Dricker Du alkohol?

	Gånger per månad			per vecka			
	Aldrig	0-1	2-3	1-2	3-4	5-6	7
Lättöl, kl I	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Folköl, kl II	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Starköl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Rött vin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitt vin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Likör/sherry/starkvin	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Starksprit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Hur mycket brukar Du dricka per gång av följande?

Öl ☐ cl Vin ☐ cl Likör ☐ cl Sprit ☐ cl

(1 burk öl = 33/50 cl, glas vin = 15 cl)

3. Har Du rökt **den senaste månaden**?

☐ Nej, inte regelbundet* ☐ Ja, jag har rökt ☐ cigaretter/cigariller/cigarrer/dag

SOLVANOR

4. Hur mycket har du vistats utomhus? *(tex. i naturen, i trädgården, i parken, på terrass/balkong, på promenad)*

☐ timmar/vecka ☐ Mycket sällan

FYSISK AKTIVITET OCH MOTION

5. Hur långt kan Du gå utomhus?

☐ Kan ej gå utomhus
☐ Endast kortare sträckor
☐ Nästan så långt jag vill
☐ Obegränsat långt

Om svaret är obegränsat långt fortsätt med följande frågor:

Gång/cykling

☐ Nästan aldrig
☐ Mindre än 20 min/dag
☐ 20-40 minuter/dag
☐ 40-60 minuter/dag
☐ 1-1,5 tim/dag
☐ Mer än 1,5 timmar/dag

Gym/gymnastik

☐ Mindre än 1 tim/vecka
☐ 1 timme/vecka
☐ 2-3 timmar/vecka
☐ 4-5 timmar/vecka
☐ Mer än 5 timmar/vecka