

STATENS LIVSMEDELSVERK  
Box 622  
751 26 Uppsala

## KOSTENKÄT

|                          |   |   |   |                          |                          |                          |
|--------------------------|---|---|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| (1)                      | (2-5)   | (6-9)   | (10-13)   | (14)                     | (15)                     | (16)                     |

Mammografidatum  
(år, mån, dag) | | | | | | | | | | | | |  
(17-22)

Personnr | | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | |  
(23-32)

Namn.....

Telefonnummer hem:.....

Telefonnummer till arbetet:.....

Kryssa i lämplig ruta.

Vilket är Ditt nuvarande civilstånd?

- 1  ogift  
2  gift sedan år .....  
3  skild sedan år .....  
4  änka sedan år .....  
5  sammanboende sedan år .....

(33)

Kommentar.....

(34-35)

Vilken utbildning har Du?

- 1  folkskola  
2  grundskola  
3  realskola  
4  gymnasium  
5  högskola/universitet  
6  annan, ange nedan

(36)

Kommentar.....

Har Du fött några barn? 1  nej

(37)

Om ja ange deras födelseår:

1,9, | |

(38-39)

1,9, | |

(40-41)

1,9, | |

(42-43)

1,9, | |

(44-45)

1,9, | |

(46-47)

1,9, | |

(48-49)

Kommentar.....

Har Din mor behandlats för bröstcancer? 1  nej

2  ja

3  vet ej

(50)

Har någon syster behandlats för bröstcancer? 1  nej

2  ja

3  vet ej

4  har ingen  
syster

(51)

Har någon dotter behandlats för bröstcancer? 1  nej

2  ja

3  vet ej

4  har ingen  
dotter

(52)

Var vänlig ange Din nuvarande längd och vikt

Längd ..... cm

OBS! Det är mycket viktigt att Du  
fyller i Din aktuella vikt, även om  
Du tycker att det känns olustigt.  
TACK!

(53-55)

Vikt ..... kg

(56-58)

|  |  |   |                          |  |         |
|--|--|---|--------------------------|--|---------|
| <p>Vilken typ av mat eller kost äter Du vanligen?</p>                    | <p>• Endast ett kryss!</p>                         | 1 | <input type="checkbox"/> | Vanlig blandkost - äter det mesta                            | (6)     |
|  |  | 2 | <input type="checkbox"/> | Enbart laktovegetarisk kost - äter inte kött, fisk eller ägg |         |
|  |  | 3 | <input type="checkbox"/> | Mest laktovegetarisk kost, men äter ibland fisk och ägg      |         |
|  |  | 4 | <input type="checkbox"/> | Vegankost - äter inte kött, fisk, ägg eller dricker mjölk    |         |
|  |  | 5 | <input type="checkbox"/> | Annan kost. Beskriv ↓  |         |
|  |  |   |                          | .....  |         |
|  |  |   |                          | .....  |         |
| <p>Hur många skivor av följande brödtyper äter Du vanligen per dag?</p>  |  | □ | <input type="checkbox"/> | Hårt bröd  | □ □     |
|  |  |   |                          | antal skivor per dag   | (7-8)   |
|  |  | □ | <input type="checkbox"/> | Mjukt, grovt bröd  | □ □     |
|  |  |   |                          | antal skivor per dag   | (9-10)  |
|  |  | □ | <input type="checkbox"/> | Mjukt, vitt bröd   | □ □     |
|  |  |   |                          | antal skivor per dag   | (11-12) |
|  |  | □ | <input type="checkbox"/> | Limpa  | □ □     |
|  |  |   |                          | antal skivor per dag   | (13-14) |
|  |  | 1 | <input type="checkbox"/> | Äter inte bröd   | (15)    |
| <p>Hur brukar Du breda Dina smörgåsar?</p>                               | <p>• Endast ett kryss!</p>                         | 1 | <input type="checkbox"/> | Brer ett ganska tjockt lager smör/margarin                   | (16)    |
|  |  | 2 | <input type="checkbox"/> | Brer ett tunt lager smör/margarin                            |         |
|  |  | 3 | <input type="checkbox"/> | Skrapar smöret/margarinet för att få ett mycket tunt lager   |         |
|  |  | 4 | <input type="checkbox"/> | Använder inget smör/margarin alls på smörgåsar               |         |
| <p>Vilken typ av matfett använder Du vanligen på <u>smörgåsarna</u>?</p> | <p>• Sätt ett kryss för det Du oftast använder</p> | 1 | <input type="checkbox"/> | Smör   | (17)    |
|  |  | 2 | <input type="checkbox"/> | Bregott  |         |
|  |  | 3 | <input type="checkbox"/> | Hushållsmargarin (typ Milda, Tre Ess, Hushålls-Eve)          |         |
|  |  | 4 | <input type="checkbox"/> | Bordsmargarin (typ Flora, Bords-Eve, Bords-Ädel, Vår)        |         |
|  |  | 5 | <input type="checkbox"/> | Lättmargarin (typ Lätt och Lagom, Lätta)                     |         |
|  |  | 6 | <input type="checkbox"/> | Använder inte matfett på bröd                                |         |



|   |      | 1                         | 2                       | 3                      | 4                       | 5                       | 6                    | 7                     | 3                                |
|---|------|---------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|
|   |      | Aldrig<br>eller<br>sällan | 1-3 ggr<br>per<br>månad | 1 gång<br>per<br>vecka | 2-3 ggr<br>per<br>vecka | 4-6 ggr<br>per<br>vecka | 1 gång<br>per<br>dag | 2-3 ggr<br>per<br>dag | 4 ggr<br>per da<br>eller<br>mera |
| Lättfil, -yoghurt<br>0,5% fett                | (27) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Fil, yoghurt<br>3% fett                       | (28) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Grovt, mjukt bröd                             | (29) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Vitt matbröd, limpa                           | (30) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Knäckebröd                                    | (31) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Kokt potatis                                  | (32) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Stekt potatis                                 | (33) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Pommes frites                                 | (34) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Rotfrukter (röd-<br>betor, morötter<br>m fl)  | (35) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Vitkål  | (36) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Tomat   | (37) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Sallad, isbergs-<br>sallad, kinakål,<br>gurka | (38) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Spenat, grönkål                               | (39) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Äpplen, päron                                 | (40) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Apelsin, småcitrus<br>grapefrukt              | (41) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Banan   | (42) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Juice   | (43) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Gröt, välling                                 | (44) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Flingor, müsli                                | (45) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Pannkakor, plättar<br>våfflor                 | (46) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Ris   | (47) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Spagetti, makaroner                           | (48) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Bruna bönor,<br>ärtsoppa                      | (49) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Helt kött                                     | (50) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Grytor med kött                               | (51) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Bacon, sidfläsk                               | (52) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |
| Köttfärsrätter                                | (53) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                  |

Var snäll och kontrollera att Du kryssat i en ruta på varje rad!

1                    2                    3                    4                    5                    6                    7                    8

|   |      | Aldrig<br>eller<br>sällan | 1-3 ggr<br>per<br>månad | 1 gång<br>per<br>vecka | 2-3 ggr<br>per<br>vecka | 4-6 ggr<br>per<br>vecka | 1 gång<br>per<br>dag | 2-3 ggr<br>per<br>dag | 4 ggr<br>per dag<br>eller<br>mera |
|---|------|---------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| Korv och korvrätter                           | (54) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Kött- och korv-<br>pålägg                     | (55) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Leverpastej                                   | (56) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Blodpudding -korv                             | (57) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Lever, njure                                  | (58) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Kyckling, höns                                | (59) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Ägg, ägggrätter,<br>omelett                   | (60) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| ax, makrill, sill<br>sardin, tonfisk          | (61) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Annan fisk                                    | (62) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| kaldjur, räkor,<br>muslor, krabba             | (63) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Chips, popcorn,<br>salta nötter,<br>ostkrokar | (64) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Bullar, kex, kakor                            | (65) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Glass   | (66) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Söta soppor                                   | (67) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Marmelad, sylt                                | (68) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Saft  | (69) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Läskedrycker                                  | (70) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| godis, inkl<br>malstabletter                  | (71) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Choklad (-kakor,<br>praliner)                 | (72) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| socker, sockerbitar                           | (73) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Kaffe   | (74) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Te  | (75) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Lättöl  | (76) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Öl kl II                                      | (77) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Starköl                                       | (78) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Vin:  | (79) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |
| Sprit   | (80) |                           |                         |                        |                         |                         |                      |                       |                                   |

Var snäll och kontrollera att Du kryssat i en ruta på varje rad!

**STORT TACK** för Din medverkan!