

# KOSTHISTORIA



**Malmö • Kost • Cancer**

Claesgatan 7, 2 vån • 214 01 Malmö

Tel. 040-33 60 20

# Viktig information

## **Bäste deltagare!**

För att kunna spåra fall av cancer och andra allvarliga sjukdomar såsom hjärtinfarkt, slaganfall och sockersjuka behöver vi hämta information från cancerregister, sjukdomsregister, befolkningsregister samt sjukjournaler. För detta krävs Ditt medgivande.

Alla de uppgifter som Du lämnar är sekretessbelagda och alla som arbetar i projektet har givetvis tystnadsplikt. Våra resultat kommer i framtiden att redovisas i vetenskapliga sammanhang.

## **Uppgifter om någon enskild person kommer aldrig att kunna identifieras!**

Genom Din namnteckning nedan godkänner Du att Malmö Kost Cancer får använda av Dig lämnade uppgifter och blodprov samt ovan nämnda uppgifter för datorbearbetning i enlighet med den skriftliga och muntliga information Du erhållit vid Dina besök.

Vi tackar för Ditt förtroende och hoppas Du har förståelse för denna formalitet vilken har till uppgift att skydda Din integritet och samtidigt möjliggöra en god och framgångsrik forskning.

Godkännande

Namnteckning

**KOSTHISTORIA**

## Måltidsordning

Beskriv i stora drag de **måltider**, även mellanmål, som Du vanligen äter/dricker under en dag! Ange **måltidens namn**, **tid för måltiden**, **vad** den huvudsakligen består av och **hur många gånger per vecka** Du brukar äta den måltiden. Om **lördag** och **söndag** skiljer sig mycket från vardagarna, kan Du ange två måltidsordningar. Se **exempel**.

Måndag–fredag	Måltidens namn	Tid ca	Vad består den av?	Hur många gånger per vecka?
	<i>frukost</i>	<i>6.30</i>	<i>kaffe + 2 smörgåsar</i>	<i>5</i>
	<i>förmiddag</i>	<i>ca 10</i>	<i>frukt eller skorpa och te</i>	<i>5</i>
	<i>lunch</i>	<i>12</i>	<i>lagad mat, råkost, bröd, öl</i>	<i>5</i>
	<i>eftermiddagskaffe</i>	<i>14</i>	<i>kaffe + vetebulle</i>	<i>5</i>
	<i>kvällsmat</i>	<i>18</i>	<i>3–4 smörgåsar med olika pålägg</i>	<i>5</i>
	<i>kvällste</i>	<i>20</i>	<i>te + liten kaka (fredag kväll grogg, ost eller räkor)</i>	<i>4 + 1</i>

Lördag–söndag	Måltidens namn	Tid ca	Vad består den av?	Hur många gånger per vecka?
	<i>frukost</i>	<i>8</i>	<i>kaffe, gröt, smörgås, juice</i>	<i>2</i>
	<i>förmiddagskaffe</i>	<i>10.30</i>	<i>kaffe + kaka</i>	<i>2</i>
	<i>lunch</i>	<i>12</i>	<i>smörgåsar + öl</i>	<i>2</i>
	<i>eftermiddagskaffe</i>	<i>15</i>	<i>kaffe + wienerbröd</i>	<i>2</i>
	<i>middag</i>	<i>18</i>	<i>lagad mat, efterrätt, vin på lördag</i>	<i>2</i>
	<i>kvällste</i>	<i>20</i>	<i>te + skorpor</i>	<i>2</i>

# Måltidsordning

Beskriv i stora drag de **måltider**, även mellanmål, som Du vanligen äter/dricker under en dag! Ange **måltidens namn**, **tid för måltiden**, **vad** den huvudsakligen består av och **hur många gånger per vecka** Du brukar äta den måltiden. Om **lördag** och **söndag** skiljer sig mycket från vardagarna, kan Du ange två måltidsordningar. Se **exempel**.

Måndag–fredag	Måltidens namn	Tid ca	Vad består den av?	Hur många gånger per vecka?

Lördag–söndag	Måltidens namn	Tid ca	Vad består den av?	Hur många gånger per vecka?

## Vad ingår i Kosthistoria?

Kosthistoria och Menybok **kompletterar** varandra.

I **Menyboken** antecknar Du varje dag de måltider som angivits på första sidan och dygnets samtliga drycker (utom kaffe, te och choklad).

I **Kosthistoria** beskriver Du framför allt vad Du **vanligen äter** vid de andra måltiderna. Dessutom ingår allt bröd och all frukt Du äter samt varma drycker (kaffe, te, choklad).

Kosthistoria består av en rad livsmedel. Du anger hur ofta och hur mycket Du äter av varje livsmedel. När Du svarar – tänk på Dina matvanor under det **senaste året**. Om Dina matvanor varierar med årstiderna, ange ett genomsnitt för hela året.


## Hur ofta?

Om Du **aldrig** äter ett livsmedel eller om Du äter det **sällan** (= mindre än en gång per månad) sätt en bock i kolumnen "Äter sällan eller aldrig". Annars anger Du med en siffra i **ett av de gröna fälten** hur ofta Du brukar äta det livsmedlet. Kontrollera rubriken över det gröna fältet innan Du fyller i!

## Hur mycket?

Till höger om de gröna fälten anger Du i de flesta fall hur mycket Du brukar äta av livsmedlet. Om mängden varierar vid olika tillfällen, ange en **genomsnittlig mängd**. För många livsmedel finns en hänvisning till en bildserie i Bilderboken. Välj ut den mängd Du brukar äta och sätt en ring runt motsvarande bokstav i Kosthistoria. För bröd ska Du också välja en tjocklek på samma sätt. För andra livsmedel ska Du bara ange antal styck, skivor etc. **Läs rubrikerna noga!**



En del livsmedel som mjölk, bröd, ost, korv finns i många olika sorter med skilda näringsinnehåll. För att göra det lättare för Dig att hitta den sort som Du brukar äta används nyckelhålssymbolen  i formuläret. Om t ex den ost Du brukar äta är märkt på förpackningen med denna symbol väljer Du den symbolmärkta osten även i formuläret.

# Exempel

## Pålägg

Hur många smörgåsar (även knäckebröd) äter Du med pålägg per dag? 5 skivor per dag  
 Fördela dessa på de olika pålägggen nedan.

	Äter sällan eller aldrig	Antal bröds-kivor med pålägg per dag	Antal skivor av pålägget per brödskiva
67	Gräddost; hyvlade skivor <i>typ Åseda, Västervik</i> ✓		
68	Hårdost; hyvlade skivor	2	1
69	Mager hårdost; hyvlade skivor ⓘ		
70	Påläggskorv <i>typ salami</i>	5	2
71	Påläggskorv <i>typ medvurst</i> ✓		
72	Skinka, saltkött, hamburgerkött	2	1
73	Leverkorv ✓		

	Äter sällan eller aldrig	Antal bröds-kivor med pålägg per dag	Se bild	Mängd per brödskiva Ringa in
74	Leverpastej, leverkorv; bredbar	1	_12_	A B <b>C</b> D
75	Mager leverpastej; bredbar ⓘ		_12_	A B C D
76	Mjukost <i>typ Kavli, NNP</i> ✓		_13_	A B C D
77	Mager mjukost <i>typ Kavli, NNP</i> ⓘ		_13_	A B C D
78	Marmelad, honung	1	_14_	A <b>B</b> C D

# Kaffe, te och choklad

		Dricker sällan eller aldrig	Antal koppar per dag    vecka	Se bild	Mängd per kopp Ringa in
1	Kaffe, svart _____		_____	1	A B C D E F
2	Kaffe med mjölk eller grädde _____		_____	1	A B C D E F
3	Lättmjölk, minimjölk i kaffe _____		_____	2	A B C
4	Mellanjölk i kaffe _____		_____	2	A B C
5	Standardmjölk i kaffe _____		_____	2	A B C
6	Gammaldagsmjölk i kaffe _____		_____	2	A B C
7	Kaffegrädde i kaffe _____		_____	2	A B C
8	Vispgrädde i kaffe _____		_____	2	A B C
9	Socker i kaffe _____		_____		bitar eller _____ tsk per kopp
10	Sötningemedel i kaffe _____		_____		bitar eller _____ tsk per kopp



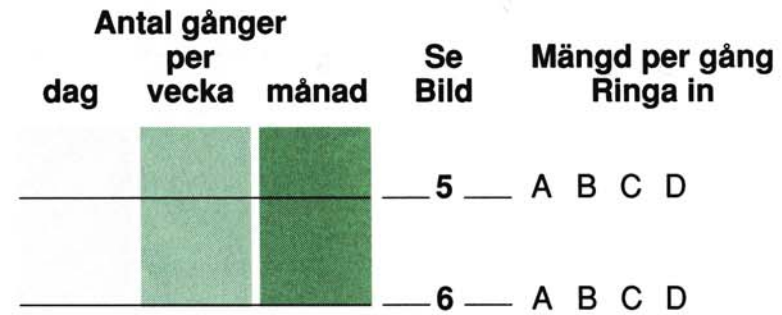
		Dricker sällan eller aldrig	Antal koppar per dag    vecka	Se bild	Mängd per kopp Ringa in
11	<b>Te</b>				
	Te, örtte utan mjölk _____			3	A B C D
12	Te, örtte med mjölk _____			3	A B C D
13	Lättnmjölk, minimjölk i te _____			4	A B C
14	Mellanmjölk i te _____			4	A B C
15	Standardmjölk i te _____			4	A B C
16	Gammaldagsmjölk i te _____			4	A B C
17	Socker i te _____				bitar eller _____ tsk per kopp
18	Sötningemedel i te _____				bitar eller _____ tsk per kopp
19	Honung i te _____				_____ tsk per kopp

	<b>Choklad</b>				
20	Choklad på vatten _____			3	A B C D
21	Choklad på lättnmjölk, minimjölk _____			3	A B C D
22	Choklad på mellanmjölk _____			3	A B C D
23	Choklad på standardmjölk _____			3	A B C D
24	Choklad på gammaldagsmjölk _____			3	A B C D

# Kaffebröd

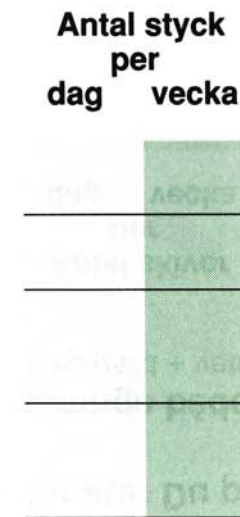
		Äter sällan eller aldrig	Antal skivor eller styck per		
			dag	vecka	månad
25	Wienerbröd, wienerkrans _____				
26	Vetelängd, vetekrans _____				
27	Fylld vetebulle <i>typ kanelbulle</i> _____				
28	Slät vetebulle _____				
29	Fastlagsbulle, semla <i>under säsong</i> _____				
30	Mjuk kaka <i>typ muffins, sockerkaka, rulltårta</i> _____				
31	Pepparkakor, kex <i>typ Mariekex</i> _____				
32	Småkakor, dubbla kex, fyllda rån _____				
33	Konditoribitar <i>typ chokladbiskvi, mazarin</i> _____				
34	Bakelse _____				

		Äter sällan eller aldrig
35	Tårta _____	
36	Paj typ äppelpaj, bärpaj _____	



## Skorpor och smörgåskex

		Äter sällan eller aldrig
37	Skorpor; <i>graham, fullkorn</i> _____	
38	Skorpor; <i>vet</i> _____	
39	Smörgåskex typ <i>digestive, salta kex</i> _____	
40	Andra kex typ <i>smörgåsrån</i> _____	




# Mjukt matbröd

Hur många skivor mjukt bröd och halvor av bullar äter Du per dag? \_\_\_\_\_ skivor, halvor per dag

I) Fördela dessa på brödsorterna nedan.

II) Ange dina vanligaste brödsorter, genom att namnge både bageri och bröd.

Exempel: Pågens Bondbröd, Fazers rallarhalvor, Hembakat: Rågsikt + vetemjöl

		Äter sällan eller aldrig	Antal skivor per dag    vecka	Se bild	Storlek på brödskivor Ringa in	Ringa in tjocklek
41	Franskbröd <i>typ formbröd, långfranska</i>		_____	7	A B C D E	M O P R
42	Fint och ljust matbröd <i>typ sursöt, limpa, lantbröd</i>		_____	7	A B C D E	M O P R
	<b>OBS!</b> Ange namnet på en av Dina vanligaste sorter		_____			
43	Grovt och mörkt matbröd <i>typ kavring, knalle, grovt rågbröd</i>		_____	8	A B C D E F	L M O
	<b>OBS!</b> Ange namnet på en av Dina vanligaste sorter		_____			
44	Fullkornsbröd 		_____	8	A B C D E F	L M O
	<b>OBS!</b> Ange namnet på en av Dina vanligaste sorter		_____			

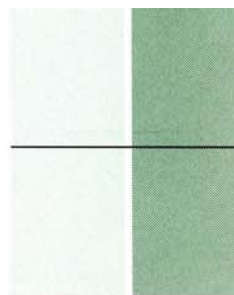
45

Halvor av småfranska, giffjar,  
kuvertbröd, rågbullar mm \_\_\_\_\_

Annat mjukt bröd \_\_\_\_\_

46

Vilket? \_\_\_\_\_



## Knäckebröd

Hur många bitar knäckebröd äter Du per dag? \_\_\_\_\_ bitar per dag  
Fördela dessa på brödsorterna nedan

47

Knäckebröd; råg  
*typ Husman, Sport, Siljans* \_\_\_\_\_

48

Knäckebröd; vete  
*typ Sesam, Frukost* \_\_\_\_\_

49

**OBS!** Fiberknäckebröd \_\_\_\_\_  
Ange namnet på en av Dina vanligaste  
sorter

\_\_\_\_\_

Annat hårt bröd \_\_\_\_\_

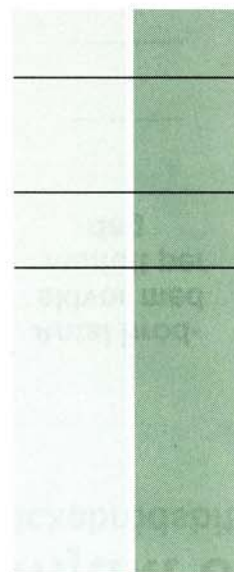
*tex riskakor*

50

Vilket? \_\_\_\_\_

Äter  
sällan  
eller  
aldrig

Antal bitar  
per  
dag    vecka





# Smör och margarin till mjukt och knäckebröd

Hur många brödskivor, halvor av bullar och knäckebrödsbitar med smör eller margarin äter Du per dag?

\_\_\_\_\_ skivor per dag  
Fördela dessa på matfettssorterna nedan.



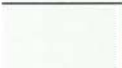
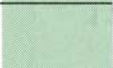
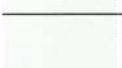
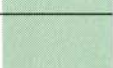
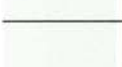


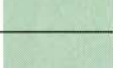

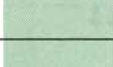
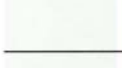
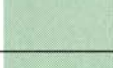


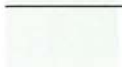

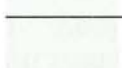

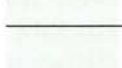



	Äter sällan eller aldrig	Antal bröd- skivor med matfett per dag	Se bild	Mängd matfett per brödskiva Ringa in
51	Smör _____	_____	— 10 —	A B C D
52	Bregott _____	_____	— 10 —	A B C D
53	Smörgåsmargarin, 80% fett <i>t ex Flora, Vår, Tre Ess</i> _____	_____	— 10 —	A B C D
54	Smörgåsmargarin, 60 % fett <i>t ex Bords-Eve, Runda Bords, Ädel PS, Lättare Flora</i> _____	_____	— 10 —	A B C D
55	Smörgåsmargarin, 40% fett ⓘ <i>t ex Lätt &amp; Lagom, Det Goda, Lätta</i> _____	_____	— 10 —	A B C D
56	Smörgåsmargarin, 40 % fett ⓘ med hög PS-kvot <i>t ex Nyttä, Mills Light, Vigör Light</i> _____	_____	— 10 —	A B C D
57	Annat matfett <i>t ex danskt matfett</i> Vilket? _____	_____	— 10 —	A B C D

# Smör, margarin och pålägg till skorpor och kex

		Äter sällan eller aldrig	Antal skorpor och kex med matfett mm per dag vecka	Se bild	Mängd matfett per brödskiva Ringa in
58	Smör _____			11	A B C D
59	Bregott _____			11	A B C D
60	Smörgåsmargarin, 80% fett <i>t ex Flora, Vår, Tre Ess</i> _____			11	A B C D
61	Smörgåsmargarin, 60 % fett <i>t ex Bords-Eve, Runda Bords, Ädel PS, Lättare Flora</i> _____			11	A B C D
62	Smörgåsmargarin, 40% fett  <i>t ex Lätt &amp; Lagom, Det Goda, Lätta</i> _____			11	A B C D
63	Smörgåsmargarin, 40 % fett  med hög PS-kvot <i>t ex Nyttä, Mills Light, Vigör Light</i> _____			11	A B C D
	Annat matfett <i>t ex danskt matfett</i>				
64	Vilket? _____			11	A B C D
65	Marmelad, honung _____			14	A B C D
66	Annat pålägg <i>t ex ost</i>				
	Vilket? _____				

# Pålägg


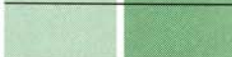

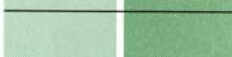
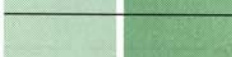


Hur många smörgåsar (även knäckebröd) äter Du med pålägg per dag? \_\_\_\_\_ skivor per dag  
Fördela dessa på de olika påläggen nedan.

	Äter sällan eller aldrig	Antal bröd- skivor med pålägg per dag	vecka	Antal skivor av pålägget per brödskiva
67				_____
68				_____
69				_____
70				_____
71				_____
72				_____
73				_____
74				Se bild Mängd per brödskiva Ringa in _12_ A B C D
75				_12_ A B C D
76				_13_ A B C D
77				_13_ A B C D
78				_14_ A B C D



# Övrig smörgåsmat




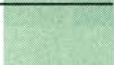
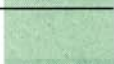

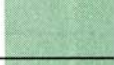
Tag ej med det Du äter till lagade måltider.

	Äter sällan eller aldrig	Antal gångar per vecka    månad	Antal styck per gång
79	Köttfärslimpa i skivor, pannbiff _____		_____
80	Köttbullar _____		_____
81	Korv; skivor 1 cm tjocka, typ falukorv _____		_____
82	Korv, typ varmkorv _____		_____
83	Bacon, sidfläsk _____		_____
84	Ägg; stekt, kokt <i>OBS! Räkna även äggen till frukost</i> _____		_____
85	Stekt sillfilé, ättiksströmmingsfilé _____		_____

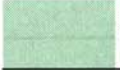

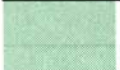




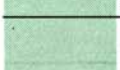





		Se bild	Mängd per gång Ringa in
86	Helt kött; t ex stek, kyckling, kalkon _____		__ 15 __    A   B   C   D
87	Kaviar _____		__ 16 __    A   B   C   D
88	Inlagd sill _____		__ 17 __    A   B   C   D
89	Ansjovis, sardiner _____		__ 18 __    A   B   C   D
90	Rökt fisk; t ex makrill, böckling _____		__ 19 __    A   B   C   D
91	Räkor _____		__ 20 __    A   B   C   D
92	Majonnäs, remouladsås _____		__ 21 __    A   B   C   D
93	Legym-, rödbets-, räksallad och dylikt _____		__ 22 __    A   B   C   D
94	Annat; t ex keso, dessertost, kalvsylta, tonfisk, rostbiff, messmör Vad? _____		

# Grönsaker till smörgås och mellanmål

Ta ej med det Du äter till lagad mat!

		Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per dag vecka	Se bild	Mängd per gång Ringa in
95	Morot _____			27	A B C D
96	Tomat _____			28	A B C D
97	Gurka _____			29	A B C D
98	Paprika _____			30	A B C D
99	Grönsallad _____			31	A B C D
100	Inlagda grönsaker <i>t ex gurka, rödbetor</i> _____			32	A B C D
	Andra grönsaker				
101	Vilka? _____				

# Övrig ost tex till ostbricka

		Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per vecka	per månad	Se bild	Mängd per gång Ringa in
102	Gräddost _____				23	A B C D
103	Hårdost _____				23	A B C D
104	Mager hårdost  _____				23	A B C D
105	Dessertost <i>typ Camembert</i> _____				24	A B C D
106	Dessertost <i>typ ädelost</i> _____				25	A B C D
107	Dessertost <i>typ Boursin, crème Bonjour</i> _____				26	A B C D

# Gröt, fil och flingor

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per dag vecka	Se bild	Mängd per gång Ringa in
108			33	A B C D
109			33	A B C D
110			33	A B C D
111			34	A B C D
112			34	A B C D
113			34	A B C D
114			34	A B C D
115			3	A B C D
116			35	A B C D
117			35	A B C D
118			35	A B C D
119			36	A B C
120			36	A B C

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per dag vecka	Se bild	Mängd per gång Ringa in
121	Flingor, <i>typ cornflakes</i> _____		37	A C E G
122	Flingor, <i>typ müsli</i> _____		37	B D F H
	<b>OBS!</b> Ange namnet på Din vanligaste sort _____			
123	Lättmjök, minimjök till flingor, müsli _____		35	A B C D
124	Mellanmjök till flingor, müsli _____		35	A B C D
125	Standardmjök till flingor, müsli _____		35	A B C D
126	Gammaldagsmjök till flingor, müsli _____		35	A B C D
	<b>Tillbehör till gröt, fil och flingor:</b>			
127	Socker, sirap till gröt, fil, flingor _____		38	A B C D E F
128	Mos, sylt till gröt, fil, flingor _____		38	A B C D E F
129	Russin till gröt, fil, flingor _____		38	A B C D E F
	Andra tillbehör till gröt, fil, flingor			
130	Vilka? _____			

# Fruktsoppa och kräm

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per vecka månad	Se bild	Mängd per gång Ringa in
131	Fruktsoppa, bärsoppa <b>OBS!</b> ej som efterrätt <i>t ex nyponsoppa, blåbärssoppa</i>		39	A B C D
132	Fruktkräm, bärkräm <b>OBS!</b> ej som efterrätt		39	A B C D
133	Lättmjök, minimjök till kräm		40	A B C D
134	Mellanmjök till kräm		40	A B C D
135	Standardmjök till kräm		40	A B C D
136	Gammaldagsmjök till kräm		40	A B C D
137	Kaffegrädde till kräm		40	A B C D
138	Mellangrädde till kräm		40	A B C D
139	Vispgrädde till kräm		40	A B C D

# Frukt

Hur många frukter äter du per vecka? \_\_\_\_\_ styck per vecka

		Äter sällan eller aldrig	Antal medelstora frukter per dag vecka
140	Äpple på hösten _____		
141	Äpple andra årstider _____		
142	Päron på hösten _____		
143	Päron andra årstider _____		
144	Banan _____		
145	Apelsin, grapefrukt på vintern _____		
146	Apelsin, grapefrukt andra årstider _____		
147	Små citrusfrukter på vintern <i>t ex satsumas, klementiner</i> _____		
148	Persikor, nektariner under säsong _____		
149	Plommon under säsong _____		
150	Kiwi _____		

# Frukt och bär

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per dag vecka	Se bild	Mängd per gång Ringa in
151	Vindruvor under säsong _____		41	A B C D
152	Vindruvor andra årtider _____		41	A B C D
153	Nätmelon, honungsmelon under säsong _____		42	A B C D
	Torkad frukt <i>t ex sviskon, aprikoser</i>			
154	Vilken? _____			
	Annan frukt <i>t ex exotisk frukt</i>			
155	Vilken? _____			



# Godis

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per vecka	Antal gånger per månad	Se bild	Mängd per gång Ringa in
156	Chokladkaka			46	A B C D
157	Fyllid chokladbit <i>t ex Japp, Dajm</i>				_____
158	Chokladkonfekt <i>t ex Twist, Aladdin, Center</i>				_____
159	Smågodis, karameller, kola, lösgodis				_____
160	Tablettaskar <i>tex halstabletter</i> (1 ask = 1 styck)				_____
161	Gräddbullar, mumsmums				_____

Antal styck per gång

# Glass och snacks

	Äter sällan eller aldrig	Antal gånger per vecka månad	Se bild	Antal styck per gång
				Mängd per gång Ringa in
162	Glasspinne, strut under säsong _____			
163	Gräddglass, hushållsglass <b>OBS!</b> ej som efterrätt _____		45	A B C D
164	Lättglass, sorbet <b>OBS!</b> ej som efterrätt _____		45	A B C D
165	Chips _____		47	A B C D
166	Ostbågar _____		47	A B C D
167	Jordnötter _____		48	A B C D
	Andra snacks, <i>t ex nötter, salta pinnar</i>			
168	Vilka? _____			