

STUDIE OM KOST OCH LEVNADSVANOR

- Använd en svart eller blå kulspeppenna.
- Om Du vill ändra Ditt svar fyll den felaktigt ikryssade rutan **helt** och kryssa därefter i rätt ruta.

Personnummer -

FYSISK AKTIVITET OCH MOTION

1. Din fysiska aktivitet under **det senaste året**.

Gång och cykling

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

Daglig sysselsättning eller arbete

- | | |
|--|---|
| ☐ Mest stillasittande | ☐ Går mest, lyfter/bär <u>lite</u> |
| ☐ Sitter ca 1/2 tiden | ☐ Går mest, lyfter/bär <u>mycket</u> |
| ☐ Mest stående | ☐ Tungt kroppsarbete |

Hem och hushållsarbete

- | | |
|--|--|
| ☐ Mindre än 1 tim/dag | ☐ 5-6 timmar/dag |
| ☐ 1-2 timmar/dag | ☐ 7-8 timmar/dag |
| ☐ 3-4 timmar/dag | ☐ Mer än 8 timmar/dag |

Titta på TV eller sitta och läsa

- | | |
|--|---|
| ☐ Mindre än 1 tim/dag | ☐ 5-6 timmar/dag |
| ☐ 1-2 timmar/dag | ☐ 7-8 timmar/dag |
| ☐ 3-4 timmar/dag | ☐ Mer än 8 tim/dag |

Gym och gymnastik

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

2. Hur långt kan Du gå utomhus?

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

3. Utför Du vanligtvis någon fysisk aktivitet (som gör Dig andfådd) i sammanlagt mer än 2 timmar per vecka? *t ex trädgårdsarbete, raskpromenad eller liknande*

- ☐ Ja ☐ Nej

SOLVANOR

4. Brukar Du åka på solsemester vintertid?

- ☐ Nej ☐ Ja, ibland ☐ Ja, varje år

5. Hur reagerar Din hud om Du solar?

- | | |
|---|---|
| ☐ Alltid röd/aldrig brun | ☐ Ibland röd/alltid brun |
| ☐ Alltid röd/ibland brun | ☐ Aldrig röd/alltid brun |

6. När det är soligt är Du helst i:

- ☐ Solen hela tiden
☐ Både i sol och skugga
☐ Söker skugga hela tiden

7. Använder Du solskyddskräm?

- ☐ Ja, alltid ☐ Oftast ☐ Ibland ☐ Nej

MÅLTIDSFRÅGOR

8. Vilka måltider brukar Du vanligtvis äta?

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Frukost | ☐ Lunch | ☐ Middag |
| ☐ Mellanmål 1 | ☐ Mellanmål 2 | ☐ Mellanmål 3 |

9. Hur ofta i genomsnitt brukar Du äta följande?

	Gånger per månad			per vecka			per dag		
	0	1-3	4-6	1-2	3-4	5-6	1	2	3+
Lagad varm mat	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Måltider utanför hemmet	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Färdigköpta frysätter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mat lagrad i konserverburk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Färdiglagad mat (<i>service-hus, hemtjänst, anhängig</i>)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fisk	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kött	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

10. Hur stora portioner äter Du?

Kryssa för den bild som passar bäst in på Dina portioner (**volymmässigt**).


☐

☐

☐

☐

☐

☐

11. Vilken typ av kost äter Du i huvudsak? ☐ Blandkost

- ☐ Vegetarisk kost ☐ Vegankost

12. Utesluter/undviker Du något i kosten? ☐ Gluten

- ☐ Laktos ☐ Mjolkprotein ☐ Nötter

☐ Annat: _____ ☐ Inget

13. Under barndomen, åt Du mer sötsaker (*t ex kakor, godis, söta desserter, kräm, saftsås*) än Dina jämnåriga kamrater?

- ☐ Ja, mycket mer ☐ Ja, lite mer ☐ Nej, samma ☐ Nej, lite mindre ☐ Nej, åt inte alls

14. Hur ofta åt Du dessa sötsaker?

gänger/vecka

eller

gänger/månad

☐ Vet ej

DET SENASTE ÅRETS KOSTVANOR

Om Du inte dricker/äter livsmedlet fyll i "0".

Per dag eller Per vecka

Lätt/minimjölk		glas/d		glas/v
Mellanmjölk		glas/d		glas/v
Standardmjölk		glas/d		glas/v
Fruktyoghurt/fil		glas/d		glas/v
Lättfil/lättyoghurt		glas/d		glas/v
Mellanfil		glas/d		glas/v
Filmjolk/yoghurt		glas/d		glas/v
Vatten (även mineral)		glas/d		glas/v
Coca Cola/Pepsi, <i>light</i>		glas/d		glas/v
Coca Cola/Pepsi		glas/d		glas/v
Annan läsk/ saft, <i>light</i>		glas/d		glas/v
Annan läsk/saft		glas/d		glas/v
Grönt te		kopp/d		koppar/v
Örtte/rött te		kopp/d		koppar/v
Te (vanligt svart)		kopp/d		koppar/v
Kaffe (brygg/snabb)		kopp/d		koppar/v
Kaffe (kok)		kopp/d		koppar/v
Socker		tesked bitar/d		tesked bitar/v
Honung		msk/d		msk/v
Keso/kvarg		msk/d		msk/v
Mjukost, <i>mager</i>		msk/d		msk/v
Mjukost		msk/d		msk/v
Hårdost, <i>mager</i>		skivor/d		skivor/v
Hårdost		skivor/d		skivor/v
Dessertost		msk/d		msk/v
Leverpastej, <i>light</i>		msk/d		msk/v
Leverpastej		msk/d		msk/v
Knäckebröd		skivor/d		skivor/v
Vitt bröd/ limpa		skivor/d		skivor/v
Fiberberikat bröd		skivor/d		skivor/v
Grovt/fullkornsbröd		skivor/d		skivor/v

☐ Ja, i kaffe ☐ Ja, i te ☐ Nej

Kryssa i "0-rutan" om Du sällan eller aldrig äter livsmedlet.

[illegible][illegible][illegible]

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

Gånger per månad		per vecka			per dag			
GRÖNSAKER/BÖNOR	0	1-3	1-2	3-4	5-6	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gånger per månad		per vecka			per dag			
FRUKT/BÄR	0	1-3	1-2	3-4	5-6	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Gånger per månad		per vecka			per dag			
KAJOR/GODIS M.M.	0	1-3	1-2	3-4	5-6	1	2	3+
Kaffebröd (bullar, kakor)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kex/rån/skorpor	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tårta/konditoribit/"GoBit"	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Choklad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Godis (ej choklad)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Glass	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Chips/popcorn/ostbågar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Jordnötter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nötter/mandlar	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

18. Kryssa för den typ av matfett Du brukar använda

...i matlagning

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

...i hemgjord dressing

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

...på smörgåsar

- | | |
|--|--|
| ☐ Smör | ☐ Bregott |
| ☐ Smörgåsmargarin | ☐ Lättmargarin |
| ☐ Becel | ☐ Olja ☐ Annat |

19. Hur många brödskivor med matfett (smör/margarin) brukar Du äta per dag eller per vecka?

- skivor/dag skivor/vecka
- ☐ Använder inget matfett på smörgåsar

20. Hur tjockt brukar Du breda Dina smörgåsar?

- ☐ Ganska tjockt ☐ Tunt ☐ Mycket tunt

21. Hur ofta brukar Du äta dessa stekta maträtter?

	Gånger/månad	Aldrig/ Sällan
Korv/biff/fläskkotlett (stekt i stekpanna)		☐
Fisk stekt i stekpanna		☐
Kyckling/filéer/gryta (stekt/brynt i stekpanna)		☐
Grillad/ugnstekt kyckling		☐
Sky/sås av sky		☐

22. Kryssa för hur hårt stekt Din mat brukar vara.

- | | |
|---|--|
| ☐ Lätt stekyta (ljus brun) | ☐ Kraftig stekyta |
| ☐ Mättlig stekyta (brun) | ☐ Mycket kraftigt stekt |
| | ☐ Äter inte stekt mat |

KOSTTILLSKOTT OCH MEDICINER

23. Äter Du vitamin-, mineral- eller annat tillskott?

☐ Aldrig ☐ Ja, då och då ☐ Ja, regelbundet

Aldrig= Ingen eller enstaka gång

Då och då= 1-2 tabl/vecka eller mindre än 100 tabl/år

Regelbundet= 3-7 tabl/vecka

Kryssa för	Hur ofta?		Sedan hur många år?					
	Aldrig	Regelbundet Då och då	Mindre än 1	1-4	5-9	10-19	20 eller mer	
KOSTTILLSKOTT								
Multivitaminer med mineraler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Multivitaminer utan mineraler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin B komplex	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin B12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin B6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Folsyra	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin C	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin E	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Beta-karoten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Magnesium	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Kalcium	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Vitamin D	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Järn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Zink	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Selen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Fiskolja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Linfröolja	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Levande bakteriekultur Verum, Actimel, ProViva, Cultura	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

Kryssa för	Hur ofta?		Sedan hur många år?					
	Aldrig	Regelbundet Då och då	Mindre än 1	1-4	5-9	10-19	20 eller mer	
MEDICINER								
Kortison i tablettform eller inhalation	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Alvedon, Panodil, Reliv, Citodon, Panocod	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Ipren, Diklofenak, Voltaren, Ibumetin, Naproxen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Magnecyl, Bambyl, Treo, Aspirin, Albyl, Trombyl	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
Sömnmedel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

24. Kryssa för om Du äter något av följande preparat.

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| ☐ Ginseng/Gerimax | ☐ Jästpreparat | ☐ Q10 |
| ☐ Johannesört | ☐ Rosenrot | ☐ Krom |
| ☐ Curbisin/Sabamin | ☐ Ginkgo Biloba | ☐ Tone |
| ☐ Tarmreglerande | ☐ Fibertillskott | ☐ Cernitol |
| ☐ Valerina Natt/Forte | ☐ Remifemin | ☐ Litozin |
| ☐ Vitlökskapslar | ☐ Echinacea / Kan Jang / Esberitox | |

ALKOHOL

25. Kryssa för hur ofta Du brukar dricka alkohol.

☐ Jag har aldrig druckit alkohol

☐ Jag slutade dricka alkohol när jag var år gammal

Jag brukar dricka	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	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

26. Hur mycket brukar Du dricka per gång av följande?

Öl cl Vin cl Likör cl Sprit cl

1 burk öl=33/50 cl, flaska vin/sprit=75 cl, 1 dl=10 cl

TOBAK

27. Kryssa för om Du har rökt cigaretter regelbundet.

Regelbundet= mer än 5 cigaretter/vecka

☐ Nej, jag har aldrig rökt cigaretter regelbundet

☐ Ja, jag röker

☐ Ja, men jag slutade röka för år sedan

Ange antal rökta cigaretter per dag vid olika åldrar

51-60 år 61-70 år 71-80 år 81- år i år

28. Kryssa för om Du har snusat regelbundet.

Regelbundet= mer än 5 portioner snus/vecka

☐ Nej, jag har aldrig snusat regelbundet

☐ Ja, jag snusar

☐ Ja, men jag slutade snusa för år sedan

Ange antal portioner ("prillor") snus per dag vid olika åldrar

51-60 år 61-70 år 71-80 år 81- år i år

UTOMHUSVISTELSE

29. Hur mycket brukar Du vistas utomhus under...

(t ex i naturen, i trädgården, i parken, på terrass/balkong, på promenad)

...vår och sommar tim/vecka ☐ Mycket sällan

...höst och vinter tim/vecka ☐ Mycket sällan

Jag har läst bifogat informationsbrev och vill fortsätta delta i studien.

.....
Underskrift

Det är bra om Du kan gå igenom och kontrollera att frågorna är fullständigt besvarade

Skicka formuläret i det bifogade portofria svarskuvertet

STORT TACK FÖR DIN MEDVERKAN