

# Kost & Livsstil

---

Besvara varje fråga med det svar som bäst passar in på dig. Det är viktigt att du besvarar frågorna så noggrant och ärligt som möjligt. Det finns inga korrekta eller felaktiga svar. Ge det svar som stämmer in på dig, inte det svar du tror du bör ge. När du besvarar frågorna, glöm allt du hört om hur du bör och inte bör äta. Besvara frågorna utifrån vad din magkänsla säger dig om hur du helst skulle äta om du fick äta det du känner behov av.

Summera ihop poängen efter varje avsnitt och skriv in dem på poängkortet.

Summera total poängen genom att räkna ihop poängen för varje avsnitt.

Vänligen printa ut sidorna och fyll i dina svar för hand.

---

## Du är vad du äter

1. Handlar du mat mer sällan än var fjärde dag?  
 Ja (1)  
 Nej (0)
2. Äter du mer paketerad frukt (frost eller konserverad) än färsk frukt?  
 Ja (3)  
 Nej (0)
3. Äter du mer kokta grönsaker än råa?  
 Ja (3)  
 Nej (0)
4. Äter du mer grönsaker till färre än två mål om dagen?  
 Ja (5)  
 Nej (0)
5. Köper du mer icke-ekologiska grönsaker än ekologiska grönsaker?  
 Ja (5)  
 Nej (0)
6. Hur ofta använder du mikrovågsugn?  
 Aldrig eller mycket sällan (0)  
 1-2 gånger i veckan (2)  
 3-4 gånger i veckan (5)  
 Mer än 4 gånger i veckan (10)
7. Äter du vitt bröd oftare än du äter fullkornsbröd?  
 Ja (5)  
 Nej (0)

8. Äter du snabbgryner som snabbnudlar, snabbgröt osv. oftare än vanliga gryner?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)
9. Hur ofta konsumerar du pastöriserad, homogeniserad mjölk eller ost?  
\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)  
\_\_\_ 1-2 gånger i veckan (1)  
\_\_\_ 3 gånger i veckan (3)  
\_\_\_ Mer än 3 gånger i veckan (5)
10. Hur ofta äter du icke-ekologisk yoghurt?  
\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)  
\_\_\_ 1-2 gånger i veckan (1)  
\_\_\_ 3 gånger i veckan (3)  
\_\_\_ Mer än 3 ggr i veckan (5)
11. Äter du ofta ägg från burhöns (till skillnad från frigående höns)?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)
12. Äter du rött kött som inte är ekologiskt oftare än var fjärde dag?  
\_\_\_ Ja (3)  
\_\_\_ Nej (0)
13. Äter du vanligtvis icke-ekologiskt kött (nöt, kyckling, kalkon) från djur som ej gått fritt, oftare än från frigående, hormonfria djur?  
\_\_\_ Ja (3)  
\_\_\_ Nej (0)
14. Äter du konserverad fisk oftare än du äter färsk fisk?  
\_\_\_ Ja (3)  
\_\_\_ Nej (0)
15. Hur ofta äter du köpta sallads dressingar?  
\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)  
\_\_\_ 1 gånger i veckan (1)  
\_\_\_ 2 gånger i veckan (2)  
\_\_\_ Mer än 2 gånger i veckan (3)
16. Hur ofta använder du produkter som innehåller härdade fetter?  
\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)  
\_\_\_ 1 gånger i veckan (1)  
\_\_\_ 2 gånger i veckan (2)  
\_\_\_ Mer än 2 gånger i veckan (5)

17. Äter du nötter och frön som är rostade och saltade?

- Ja (1)
- Nej (0)

18. Hur ofta använder du vanligt vitt socker som sötningsmedel?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1 gång i veckan (1)
- 2-3 gånger i veckan (3)
- Mer än 3 gånger i veckan (5)

19. Hur ofta använder du artificiella sötningsmedel?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1 gång i veckan (1)
- 2-3 gånger i veckan (5)
- Mer än 3 gånger i veckan (10)

20. Använder du vanligt bordssalt?

- Ja (5)
- Nej (0)

21. Äter du "TV middagar" eller hel-/halvfabrikatsrätter mer än tre gånger i veckan?

- Ja (5)
- Nej (0)

22. Hur ofta äter du mat från snabbmatsrestauranger som Mc Donalds, Burger King, Max etc.?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1-2 gånger i veckan (2)
- 3 gånger i veckan (5)
- Mer än 3 gånger i veckan (10)

23. Hur ofta äter du snacks/godis?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1-2 gånger i veckan (2)
- 3 gånger i veckan (5)
- Mer än 3 gånger i veckan (10)

24. Dricker du kranvatten?

- Ja (10)
- Nej (0)

25. Hur ofta äter du någon form av dessert du köpt i affären, så som glass, kakor, munkar, tårter eller pajer?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1 gång i veckan (1)
- 2-3 gånger i veckan (3)
- Mer än 3 gånger i veckan (5)

Total poäng:

## Stress

1. Äter du mer eller mindre än vanligt när du är stressad?

- Mer (10)
- Samma eller mindre (0)

2. Oroar du dig över ditt arbete, din inkomst eller din ekonomi?

- Ja (10)
- Nej (0)

3. Orsakar någon av dina relationer dig stress?

- Ja (10)
- Nej (0)

4. Känner du dig ofta orolig?

- Ja (5)
- Nej (0)

5. Blir du ofta upprörd när något går fel?

- Ja (5)
- Nej (0)

6. Får du ofta utbrott mot andra?

- Ja (5)
- Nej (0)

7. Upplever du att din sexlust är lägre än normalt?

- Ja (5)
- Nej (0)

8. Känner du dig isolerad eller ensam?

- Ja (3)
- Nej (0)

9. Känner du dig stressad på grund av brist på intimitet i en eller flera av dina relationer?  
\_\_ Ja (5)  
\_\_ Nej (0)
10. Har du minskat din sociala kontakt med vänner (känner dig osocial) eller ökat din kontakt med andra för att du känner behov av att ventilera stress eller frustration med andra?  
\_\_ Ja (3)  
\_\_ Nej (0)
11. Tar du någon form av medicin, receptbelagd, som är direkt eller indirekt relaterad till stress i ditt liv eller till en psykisk sjukdom?  
\_\_ Ja (15)  
\_\_ Nej (0)
12. Förlorar du vanligen mer än två dagars arbete om året på grund av sjukdom?  
\_\_ Ja (5)  
\_\_ Nej (0)

Total poäng:

### *Sömn & vakenhetscykler*

1. Bor du i samma tidzon som du föddes i?  
\_\_ Ja (0)  
\_\_ Nej (5)
2. Reser du över tidzoner mer än en gång i månaden?  
\_\_ Ja (10)  
\_\_ Nej (0)
3. Hur ofta vaknar du upp och inte känner dig utvilad utan i behov av mer sömn?  
\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)  
\_\_ 1 gång i veckan (1)  
\_\_ 3 gånger i veckan (5)  
\_\_ Mer än 3 gånger i veckan (10)
4. Går du och lägger dig efter 22:30?  
\_\_ Ja (10)  
\_\_ Nej (0)
5. Har du avföring regelbundet och på förutsägbara tider dagligen?  
\_\_ Ja (0)  
\_\_ Nej (5)

6. Lider du av försämrat minne sedan du flyttat till en ny tidszon eller rest över tidzoner?

\_\_\_ Ja (10)

\_\_\_ Nej (0)

7. Har din upplevelse av hunger förändrats från att vara hungrig vid frukost alt. lunch alt. middag sedan du flyttade till en ny tidszon eller sker detta då du frekvent reser över tidzoner?

\_\_\_ Ja (10)

\_\_\_ Nej (0)

8. Hur ofta vaknar du mitt i natten mellan klockan 01:00 och 04:00 och har svårt att somna om?

\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)

\_\_\_ 1 gång i veckan (1)

\_\_\_ 3 gånger i veckan (5)

\_\_\_ Mer än 3 gånger i veckan (10)

9. Hur ofta har du svårt att hålla dig vaken under eftermiddagen sedan du ätit lunch?

\_\_\_ Aldrig eller mycket sällan (0)

\_\_\_ 1 gång i veckan (1)

\_\_\_ 3 gånger i veckan (5)

\_\_\_ Mer än 3 gånger i veckan (10)

10. Arbetar du skift som kräver att du är vaken sent på kvällarna eller natten?

\_\_\_ Ja (10)

\_\_\_ Nej (0)

Total poäng:

## *Du är när du äter*

1. Hoppas du ofta över måltider?  
 Ja (3)  
 Nej (0)
  
2. Hur ofta går det normalt sett mer än 4 timmar mellan dina måltider?  
 Aldrig eller mycket sällan (0)  
 1-2 gånger i veckan (1)  
 3 gånger i veckan (2)  
 Mer än 3 gånger i veckan (3)
  
3. Hur ofta hoppar du över frukosten?  
 Aldrig eller mycket sällan (0)  
 2 gånger i veckan (1)  
 3 gånger i veckan (5)  
 Mer än 3 gånger i veckan (10)
  
4. Undviker du fett i kosten?  
 Ja (5)  
 Nej (0)
  
5. Äter du ofta kolhydrater (t ex. bröd, flingor, kakor, pasta, godis) för sig?  
 Ja (5)  
 Nej (0)
  
6. Blir du ofta hungrig eller sötsugen inom två timmar efter att du ätit en måltid?  
 Ja (5)  
 Nej (0)
  
7. Hur ofta dricker du sådant som innehåller koffein eller socker (t ex. kaffe, te, läsk, juicer)?  
 Aldrig eller mycket sällan (0)  
 1 kopp om dagen (1)  
 2 koppar om dagen (3)  
 Mer än 2 koppar i dagen (5)
  
8. Hur du provat bantning för att gå ner i vikt?  
 Nej (0)  
 En gång (1)  
 2 gånger (2)  
 3-5 gånger (5)  
 Fler än 5 gånger (10)

9. Har du svårt att bränna fett runt mage, höfter eller lår, även om du tränar regelbundet?

Ja (3)

Nej (0)

10. Äter du dagens största måltid på kvällen?

Ja (1)

Nej (0)

Total poäng:

### *Matsmältningen*

1. Hur ofta upplever du att nedre delen av magen blir svullen?

Aldrig eller mycket sällan (0)

1-2 gånger i veckan (3)

3 gånger i veckan (5)

Mer än 3 gånger i veckan (10)

2. Är du ofta lös i magen eller har diarré?

Nej (0)

1 gång i veckan (1)

3 eller fler gånger i veckan (5)

3. Hur ofta är du förstoppad eller har hård avföring som är svår att pressa ut?

Aldrig eller mycket sällan (0)

1-2 gånger i veckan (3)

3 eller fler gånger i veckan (5)

4. Rapar du ofta efter måltider?

Ja (3)

Nej (0)

5. Är du ofta gasig i magen?

Ja (3)

Nej (0)

6. Är du ofta sugen på vissa livsmedel såsom bröd, choklad, vissa frukter och rött kött om du inte ätit dem på en dag eller två?

Ja (5)

Nej (0)



7. Hur ofta har du dålig aptit eller mår sämre efter att du ätit?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1-2 gånger i veckan (3)
- 3 gånger i veckan (5)
- Mer än 3 gånger i veckan (10)

8. Har du ovanligt stor aptit och/eller sötsug?

- Ja (5)
- Nej (0)

9. Upplever du ofta (mer än 2 gånger i veckan) magsmärtor, magkrampor eller andra magbesvär?

- Ja (20)
- Nej (0)

10. Hur ofta har du matsmältningsbesvär, halsbränna eller orolig mage?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1-2 gånger i veckan (3)
- 3 gånger i veckan (5)
- Mer än 3 gånger i veckan (10)

11. Hur ofta har du huvudvärk efter att du har ätit?

- Aldrig eller mycket sällan (0)
- 1-2 gånger i veckan (3)
- 3 gånger i veckan (5)

Total poäng:

### *Svamp & parasiter*

1. Har du någonsin sövts ner inför en operation?

- Ja (10)
- Nej (0)

2. Har du någonsin tagit antibiotika?

- Ja (10)
- Nej (0)

3. Har du behandlats för eller behandlas du nu för en sjukdom som kräver medicinering?

- Ja (10)
- Nej (0)

4. Är din avföring generellt lös, hård eller illaluktande?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
5. Anser du att ditt liv är:  
\_\_\_ Stressfritt (0)  
\_\_\_ En aning stressigt (5)  
\_\_\_ Mycket stressigt (10)
6. Lider du för närvarande av någon matsmältningssjukdom eller har du ofta ont i bukområdet ovanför naveln?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
7. Har du kvicksilveramalgam i tänderna?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
8. Har du två olika typer av metaller i munnen, till exempel guld och silver eller kvicksilveramalgam och guld eller silver?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)
9. Har du klåda kring öronen, näsan eller i analöppningen?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
10. Har du eller har du under det senaste året haft mjäll?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
11. Äter eller dricker du regelbundet livsmedel som innehåller socker, vitt mjöl eller behandlade (pastöriserade) mejeriprodukter?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
12. Är du sugen på socker, frukt eller mjölk om du inte äter/dricker sådana livsmedel på mer än tre dagar?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
13. Upplever du att du snabbt blir hungrig oavsett hur mycket du äter?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)

14. Har du under det senaste året haft forsvamp (klåda kring tårna, forsulan eller hälen), ljumsksvamp eller har du haft en svampinfektion under någon tånagel?  
\_\_\_ Ja (20)  
\_\_\_ Nej (0)
15. Får du någonsin en rodnad runt munnen eller näsan efter att du ätit eller druckit?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)
16. Har du ofta ont i muskler eller leder?  
\_\_\_ Ja (5)  
\_\_\_ Nej (0)
17. Upplever du humörsvingningar?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
18. Dricker du kaffe, läsk, sportdryck eller äter sötsaker för att hålla dig pigg under dagen?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
19. Lider du av någon hudåkomma?  
\_\_\_ Ja (10)  
\_\_\_ Nej (0)
20. Har du haft sex eller annan nära fysik kontakt med någon som du vet har/hade en svampinfektion (inklusive fotsvamp, ljumsksvamp och mjäll) eller en parasitinfektion?  
\_\_\_ Ja (20)  
\_\_\_ Nej (0)

Total poäng:

# Poängkort

Namn: \_\_\_\_\_

Datum:    /    / \_\_\_\_\_

<i>Du är vad du äter.</i>	<i>Stress.</i>	<i>Sömn och vakenhetscykler.</i>	<i>Du är när du äter.</i>	<i>Matsmältningen.</i>	<i>Svamp och parasiter.</i>	<i>Total poäng.</i>
---------------------------	----------------	----------------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------

## Hög prioritet

88	81	90	50	130	195	634
60	60	70	35	90	120	☹️
40	40	50	20	50	60	260

## Medelhög prioritet

30	30	40	15	40	50	200
20	20	30	10	30	40	150

## Låg prioritet

15	10	15	5	15	20	☺️
—	—	—	—	—	—	—