Navn: OLA

Fødselsdato: 1981 Dato for besvarelsen: .....

Navn på fastlege: .....

Adresse til fastlege: .....

Sett ett kryss til hvert spørsmål ved å krysse av i sirkelen ved det alternativet som passer best med det du vanligvis spiser.
Vær oppmerksom på at spørsmålene veksler mellom å spørre etter daglig og ukentlig forbruk.

1. Melk (sur/søt) og yoghurt Laktosefritt

Hvor mange glass melk drikker/bruker du daglig som drikke, i matlagingen, på gryn, i grøt, i dessert, i kaffe/te o.l.? Antall:.....

Hvor mange små beger med yoghurt (ca 1 dl) spiser du i løpet av en uke? Antall:.....

Hvilken type melk bruker du oftest?
Helmelk • Kulturmelk • Kefir • Kaffemelk 5 % fett .....
Lettmelk • Cultura • Biola naturell (syrnet lettmelk) • Ekstra Lett melk • Melk med smak ....
Skummet melk • Skummet kultur melk • Biola bærdrikk 0,1 % fett .....
Drikker/bruker mindre enn 1 liter melk i uken eller bruker aldri .....
Drikker havremelk m/kalsium

2. Fløte, rømme o.l.

Hvilken type bruker du oftest i matlagingen, i dressing, i dip, i kaker, i kaffe/te o.l.
Kremfløte • Créme Fraiche • Seterrømme • Pisket krem .....
Matfløte • Lettrømme • Créme Fraiche lett .....+ havrebasert
Kaffefløte • Ekstra lett rømme • Vikingmelk • Kesam • Matyoghurt • Créme Fraiche 10 % fett..
Bruker ikke dette ukentlig eller bruker aldri .....

3. Ost på brødmaten, i matlaging, på pizza o.l.

Hvor mye ost som pålegg, regnet i osteskiver eller i spiseskjeer (for smørbar ost), spiser du daglig? Antall: 2

Til hvor mange middager per uke bruker du ost? (eks pizza, lasagne, i saus, i salat o.l.) Antall: 2

Hvilken type ost bruker du oftest?
Hvitost • Nøkkelost • Gudbrandsdalsost (G35) • Ekte geitost • Fløtemysost • Edamer • Gräddost • "Dessert oster" • Smørbare fete oster • Mozzarella • Revet pizza-/pastaost • Taffelost • Burgerost • Snøfrisk • Parmesan .....
Lettere hvitost • Lettere nøkkelost • Lettere flotemysost • Lettere Gudbrandsdalsost • Lettere smørbare oster • Mozzarella • Fetaost • Prim med vaniljesmak .....
Ost med raps- og solsikkeolje (Vita Gul o.l.) • Cottage cheese • Gammalost • Pultost • Mager mysost • Prim • Mager prim • "Så lett" ost 10 % fett .....
Bruker ost kun en gang i uken eller bruker aldri.....

4. Kjøttpålegg

Hvilken type kjøttpålegg bruker du oftest?
Salami • Lett salami • Servelat • Fårepølse • Stabburpølse • Morrpølse • Haugpølse • Reinsdyrpølse • Falukorv • Fleskepølse • Sylte • Lammerull • Paté • Fenalår • Leverpostei (vanlig).....
Kokt/røkt skinke • Hamburgerrygg • Krydderskinke • Pastramiskinke • Roastbiff • Bankekjøtt • Kylling- og kalkunpålegg • Lett servelat • Kalverull • Spekeskinke uten fettrand •
Oljebaserte posteier (Vita, Mills, Delikat, Gilde) • Mager leverpostei.....
Bruker kjøttpålegg kun en gang i uken eller bruker aldri .....

5. Kjøtt til middag

Hvilken type kjøtt bruker du oftest?
Familiedeig • Medisterdeig • Grillpølse • Wienerpølse • Kjøttpølse • Medisterpølse • Knakkpølse • Nakkekoteletter med fettrand • Lammekoteletter • Medisterkake • Wienerschnitzel • Bacon • Flesk • Grillben • Fårekjøtt .....
Kjøttdeig (okse, lam) • Kyllingpølse • Lettpølse • Kjøpte karbonader • Hamburger & Kebabkjøtt • Kjøttkaker • Kjøttpudding • Kamkoteletter med fettrand • Nakkekoteletter uten fettrand • Kylling, kalkun og høne med skinn • Bayonneskinke med fettrand •
Hamburgerrygg med fettrand .....
Karbonadedeig • Kjøttdeig (svin, kylling) • Biff • Filet (kylling, svin, okse, lam) • Viltkjøtt • Stek uten fettrand • Bogskinke • Kamkoteletter uten fettrand • Kjøtt uten synlig fett • Kylling, kalkun og høne uten skinn • "Go og mager" pølser • Vita pølser.....
Spiser kjøtt kun en gang i uken eller spiser aldri .....

6. Fiskepålegg

Hvor ofte har du fisk som pålegg eller i salater til lunsj?
Eksempel: Laks • Makrell • Sild • Sardiner • Brisling • Tunfisk • Reker • Krabbe • Crab-sticks • Fiskepudding • Fiskekaker o.l.
På inntil 1 brødskive i uken eller aldri .....
På 2-4 brødskiver i uken.....
På 5 eller flere brødskiver per uke.....

7. Fisk til middag

Hvor mange ganger i uken spiser du fisk, fiskemat og/eller fiskeretter?
Inntil en gang i uken eller aldri .....x 1 pr uke
2 ganger i uken .....
3 eller flere ganger i uken .....

Til hvor mange av disse middagene spiser du fet fisk ukentlig? Antall: 0
Eksempel: Ørret • Laks • Makrell • Kveite • Sild

8. Majones, remulade og kaviar

Hvor ofte bruker du majonesprodukter, remulade og/eller kaviar på brødmaten?
Eksempel: Majones • Rekesalat • Italiensk salat • Crab-stick salat • Skagensalat • Frokostsalat • Remulade • Kaviar/kaviarmix o.l.
På inntil 1 brødskive i uken eller aldri .....
På 2-7 brødskiver i uken.....
På 8 eller flere brødskiver per uke.....

9. Smør eller margarin på brødmaten

Hvilken type bruker du oftest?
Meierismør og alle andre typer smør • Smøregod • Bremyk • Brelett • Brelett Oliven • Melange margarin • Per margarin • Soft margarin uten salt og melk • Letta .....
Soft Flora (beger) • Soft Light • Soya margarin • Soya lett margarin • Oliven margarin • Olivero • Solsikke margarin • Soft Ekstra • Brelett omega-3 margarin .....
Vita • Vita lett • Vita Pro-aktiv • Becel Pro-activ • Münsterland Organic Margarin.....
Bruker vanligvis ikke smør eller margarin på brødmaten.....

10. Plantesteroler

Bruker du et produkt som inneholder plantesteroler?
Eksempel: Vita Pro-aktiv • Becel Pro-aktiv ☒ Ja ○ Nei

11. Fett i matlagingen

Hvilken type fett bruker du oftest til steking, baking, i saus, som dressing o.l.
Meierismør og alle andre typer smør • Bremyk • Smøregod • Melange margarin (kube) • Per margarin • Soft Flora stekemargarin (kube) • Soya stekemargarin • Palmeolje.....
Soft Flora (beger) • Soya margarin • Solsikke margarin • Oliven margarin • Olivero • Soft Ekstra.....
Olje • Flytende margarin • Vita .....
Bruker vanligvis ikke fett i matlagingen .....

12. Brød, knekkebrød og andre kornprodukter

Hvor mange skiver brød, rundstykker eller knekkebrød spiser du daglig? Antall: 3-4

Hvor mange porsjoner havregrøt, kornblanding eller andre typer frokostblandinger spiser du ukentlig? Antall: 1-2

Hvilken type brød og kornprodukter spiser du oftest?
Kneippbrød • Firkornbrød • Landbrød • Jegerbrød • Loff • Fine rundstykker • Baguetter • Ciabatta • Lyst knekkebrød • Riskaker • Puffet ris • Cornflakes • Havrenøtter • Frokostkorn (med sjokolade, honning, sukker) o.l.....
Rugbrød • Pumpernikkel • Bakers havre-, spelt- og byggbrød • Vita brød • Goman havrebrød • Mesterbakeren grovbrød • Birkebeinerbrød • Mørke knekkebrød • Rugsprø • Fiberrik • Havregryn • Weetabix • Havrefras • Shredded wheat o.l.....
Spiser ikke brød, knekkebrød eller andre kornprodukter.....

13. Grønnsaker, frukt og bær

Hvor mange porsjoner grønnsaker, frukt og bær spiser du daglig?
1 porsjon = 150 g som tilsvarer ca 2 gulrøtter eller ca et stort eple
Mindre enn 2 porsjoner (< 300 g).....
2-4 porsjoner (300-600 g).....
Mer enn 4 porsjoner (> 600 g) .....

Hvor mange av disse porsjonene er grønnsaker? Antall: 1

Hvor mange ganger i uken spiser du salat til lunsj? Antall: –

14. Søtt pålegg og søt drikke

Hvor ofte bruker du søtt pålegg eller søt drikke med sukker eller fruktsukker?
Eksempel: Syltetøy • Marmelade • Prim • Geitost • Sjokoladepålegg • Honning • Brus • Saft • Fruktjuice/juice • Nektar o.l.
0-1 ganger daglig .....
2 ganger daglig.....
3 eller flere ganger daglig.....

15. Sjokolade, snacks, kaker, kjeks o.l.

Hvor ofte spiser du snacks?
Eksempel: Sjokolade • Fløteis • Potetgull • Ostepop • Baconcrisp • Tortilla chips • Kaker • Kjeks • Smågodt o.l.
0-1 ganger ukentlig .....
2 ganger ukentlig .....
3 eller flere ganger ukentlig .....

Totalt antall poeng:

16. Belgvekster

Spiser du belgvekster ukentlig? ○ Ja ☒ Nei
Eksempel: Hvite tomatbønner • Brune bønner • Kikerter • Linser • Erter • Sukkererter o.l.

17. Potet, ris og pasta

Hvor mange porsjoner poteter, ris og/eller pasta spiser du daglig?
En porsjon tilsvarer 2 poteter eller 2 dl kokt ris eller 2 dl kokt pasta/spaghetti
○ Spiser ikke ☒ 0-1 porsjon ○ 2 porsjoner ○ 3 porsjoner eller fler

Hva spiser du oftest? ☒ Potet ikke daglig. ○ Ris ○ Pasta Ikke ukentlig

18. Nøtter, mandler o.l.

Spiser du nøtter/mandler ukentlig? allergi ○ Ja ☒ Nei

Spiser du avokado eller oliven ukentlig? liker ikke ○ Ja ☒ Nei

19. Kaffe

Drikker du kaffe? ○ Ja ☒ Nei

Hvis ja, hvilken type? .....
Eksempel: Cappuccino • Café latte • Presskannekaffe • Kokekaffe • Traktekaffe • Pulverkaffe o.l.

20. Alkohol

Drikker du alkohol? ☒ Ja ○ Nei

Hvis ja, hvor mange enheter drikker du til sammen per uke?
○ Mindre enn 1 ☒ 1-7
○ 8-14 ○ 15 enheter eller flere

1 enhet =
1 glass vin (125 ml)
1 glass øl (0.33 l)
4 cl brennevin

21. Egg

Hvor mange egg, inkludert i matlaging, spiser du per uke? Antall: 2

1. Måltidsmønster

Hvor mange måltider, inkludert mellommåltider, spiser du daglig?
○ 1-2 måltider ○ 3 måltider
○ 4 måltider ○ 5 eller flere måltider

2. Høyde, vekt og midjemål

Høyde: ..... cm Vekt: ..... kg

Ønsker du å gå ned i vekt? ○ Nei ○ Ja

Hvis ja, hvor mange kilo ønsker du å gå ned i vekt? ..... kg

Midjemål: ..... cm (Fylles ut av helsearbeider)

3. Røyk/snus

Røyker du? ○ Nei ○ Ja ○ Ja, selskapsrøyker

Hvis ja, hvor mange sigaretter/piper røyker du i gjennomsnitt per dag? Antall .....

Snuser du? ○ Nei ○ Ja

Hvis ja, hvor mange porsjoner snuser du i gjennomsnitt per dag? Antall .....

4. Mosjon

Hvor ofte mosjonerer du i minst 30 minutter slik at du blir lett andpusten eller svett?
Eksempel: Rask gange • Løping • Skigåing • Svømming • Sykling o.l.
○ Sjeldnere enn 1 gang per uke eller aldri
○ 1 til 2 ganger per uke
○ 3 eller flere ganger per uke

Hvilken type mosjon bedriver du? .....

5. Kosttilskudd

Bruker du kosttilskudd?
○ Nei ○ Tran ○ Fiskeoljekapsler/omega3-kapsler
○ Multivitaminpreparat ○ Annet .....