

# **Inter99**

## **Beskrivelse af kost- og motionsinterventionen på livsstilssamtalen**

Ved

Læge, ph.d. Charlotta Pisinger og klinisk diætist Lis Kristoffersen

## Indledning

### **Overordnet**

De kost- og motionsråd, der blev givet, fulgte de i den tid gældende, nationale anbefalinger og var baseret på tidssvarende evidensbaseret viden.

Baselineperioden er den periode, der er beskrevet mest kortfattet. Dette skyldes tre forhold: dels blev der lagt vægt på, at kostrådene skulle være meget generelle og simple, dels fik Inter99 en ny diætist fra 1 års-undersøgelsen, og endelig var evidensen omkring fysisk aktivitet mangelfuld.

Mere detaljerede oplysninger om kost og motionsinterventionen kan rekvireres ved at kontakte Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed.

### **Kort om livsstilssamtalen**

Samtalen varede 15-45 minutter, afhængig af deltagerens livsstil og helbredsresultater. Samtalen ved 5 års-undersøgelsen var dog i en forkortet version. Samtalen om kost var ofte meget central i samtalerne.

Alle deltagere fik en individuel vurdering af risikoen for at udvikle hjertekarsygdom som 60-årig. Denne vurdering var baseret på dagens helbredsresultater samt deres alder, køn, familiære disposition for iskæmisk hjertekarsygdom og evt. tidligere sygdom (diabetes og/eller blodprop i hjertet). Dette foregik ved hjælp af et computerbaseret program PRE-CARD<sup>®</sup>. Hver deltager fik en udskrift med resultaterne og simple generelle råd til sund levevis inden for hhv. kost, fysisk aktivitet og rygning med hjem.

Deltagerne fik desuden udleveret pjecer med anbefalinger om sunde kostvaner eller fysisk aktivitet.

### **Pædagogik**

De anvendte modeller var:

Health Belief Model, Social Cognitive Theory, Den Transteoretiske Model ("Stages of Change") og Den Motiverende Samtale. Ved baseline blev vægten især lagt på Health Belief Model (grundig gennemgang af resultatet af helbredsundersøgelsen og den individuelle risiko). Kost- og motionsanbefalinger blev søgt tilpasset deltagerens motivationsgrad. Ved de senere undersøgelser lagde man stor vægt på den motiverende samtale. Deltagerne blev opfordret til at lægge individuelle planer for sundere livsstil.

## Baseline undersøgelsen: marts 1999 – marts 2001

### **Kostanbefalinger**

*Overordnet strategi:* De nationale "syv kostråd" med særlig vægt på begrænsning af indtagelsen af fedtstoffer, specielt mættet fedt.

Ved forhøjede værdier (af kolesterol, blodtryk, blodsukker og/eller vægt) koncentrerede anbefalingerne sig mest om at nedbringe kostens totale indhold af fedt, og især det mættede. Der blev derudover lagt meget vægt på at rådgive om kostens indhold af kolesterol. Deltagerne blev tilrådet at bruge olie i stedet for smør, og olivenolie var førstevalg.

*"De syv kostråd":*

- Spis meget brød og gryn
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag

- Spis kartofler, ris eller pasta hver dag
- Spis ofte fisk og fiskepålæg – vælg forskellige slags
- Vælg mælkeprodukter og ost med lavt fedtindhold
- Vælg kød og pålæg med lavt fedtindhold
- Brug kun lidt smør, margarine og olie

### **Anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet**

Ved baseline var der kun lidt evidensbaseret viden om betydningen af ændringer og implementering af øget fysisk aktivitet i en normalbefolkning. Ved utilstrækkelig fysisk aktivitet blev deltageren opfordret til at være aktiv mindst fire timer om ugen, men ingen type motion eller intensitet blev anbefalet frem for andre. Generelt blev der ikke brugt ret meget tid på samtalen om fysisk aktivitet ved baseline.

## **1-års undersøgelsen: marts 2000 – marts 2002**

### **Kostanbefalinger**

*Overordnet strategi:* Alle deltagere blev fortsat tilrådet at følge de nationale "syv kostråd".

*Fedt:* Det vigtigste kostråd til alle deltagere var at begrænse indtagelsen af fedt og især mættet fedt.

- Begrænsning af indtagelsen af fedtstoffer til max 30 % af energien
- Indholdet i kød og pålæg begrænses til max 10 g fedt pr. 100 g.
- En let begrænsning i indtagelsen af særligt kolesterolholdige fødevarer, forudsat at kosten ellers er fedtfattig.
- Øgning af andelen af umættet fedt i form af øget indtagelse af plantefedtstoffer og fisk.

*Fisk:* alle deltagere blev tilrådet at indtage mindst 300 g fisk om ugen.

*Frugt og grønt:* alle deltagere blev tilrådet at indtage 600 g frugt og grønt om dagen.

- Diabetikere blev tilrådet at begrænse frugtindtaget til max tre stykker pr. dag.

*Kulhydrat og fibre:* alle deltagere blev tilrådet at øge indtagelsen af komplekse kulhydrater og kostfibre, herunder at øge indtagelsen af frugt og grønt.

- Diabetikere blev rådet til at begrænse indtagelsen af hurtigt omsættelige kulhydrater som f.eks. lyst hvedebrød og mælk/mælkeprodukter ud over 1/2 l daglig.

Justeringer:

- mere vægt på at øge indtagelsen af fisk, frugt og grøntsager
- kosten blev forsøgt set i en helhed, frem for at fokusere på enkeltfødevarer eller næringsstoffer
- et måltidsmønster med tre hoved- og to-tre mellemmåltider daglig – for alle
- overvægtige deltagere blev rådet til at begrænse indtagelsen af energi
- "tallerken-model" (1/3 tallerken fyldes med grøntsager, 1/3 af tallerkenen fyldes med kartofler, ris, pasta eller brød og 1/3 med kød, fisk, fjerkræ eller æggeret; hvis deltageren var overvægtig var forholdet: 1/2 grønt, 1/4 kartofler/ris/pasta og 1/4 kød)
- deltagere med forhøjet blodtryk blev rådet til at begrænse indtagelsen af salt

- *Alkohol*: alle deltagere blev tilrådet at begrænse indtagelsen af alkohol til max. 14 ugentlige genstande for kvinder og 21 for mænd.

### **Anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet**

Minimum en halv times daglig fysisk aktivitet blev tilrådet alle, men især deltagere med overvægt, diabetes 2, IGT og/eller forhøjet blodtryk. Der skelnedes ikke over for sværhedsgrad af den fysiske aktivitet, men den skulle være af "moderat" intensitet, dvs. deltageren skulle blive let forpustet. Ingen type fysisk aktivitet blev anbefalet frem for andre. Den halve time kunne være sammensat af flere kortere perioder, fx 3 x 10 min. daglig.

## **3-års undersøgelsen: marts 2002 – marts 2004**

### **Kostanbefalinger**

*Overordnet strategi*: Alle deltagere blev fortsat tilrådet at følge de nationale "syv kostråd".  
Justeringer:

- diabetikere frarådes helt at indtage tørret frugt og frugtjuice
- mere fokus på arten af det anvendte fedt i forhold til den anvendte mængde, når det gjaldt pandestegning
- ud fra det lille kostspørgeskema i hovedspørgeskemaet sættes der eksplicitte mål for, hvornår det er relevant at intervenere over for kostvanerne, uanset om deltageren har forhøjet vægt, kolesterol og blodtryk

### **Anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet**

Minimum en halv times daglig fysisk aktivitet blev tilrådet alle, men især deltagere med overvægt, diabetes 2, IGT og/eller forhøjet blodtryk. Der skelnedes ikke over for sværhedsgrad af den fysiske aktivitet, men den skulle være af "moderat" intensitet, dvs. deltageren skulle blive let forpustet. Ingen type fysisk aktivitet blev anbefalet frem for andre. Den halve time kunne være sammensat af flere kortere perioder, f.eks. 3 x 10 min. daglig. Ved diabetes 2 eller IGT er der lagt vægt på at kræve hårdere/mere motion i forhold til udgangsniveauet.

## **5-års undersøgelsen: marts 2004 – april 2006**

### **Kostanbefalinger**

*Overordnet strategi*: Alle deltagere blev rådet at følge de nationale "otte kostråd".

*De otte kostråd*:

- Spis frugt og grønt – seks om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, slik og kager
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

#### Justeringer:

- højst at indtage ½ liter magert mælkeprodukt og 30 g mager ost dagligt for alle deltagere
- begrænse kostens indhold af naturligt og industrielt fremstillet transfedt
- anført anbefalet mindsteindhold af kostfibre i brød og gryn
- indtagelse af 300 g fisk om ugen tilrådes som sekundær forebyggelse ved diagnosticeret iskæmisk hjertekarsygdom
- det anbefales mere eksplicit at indtage nødder og mandler dagligt, som led i de 600 gram frugt og grønt, som allerede anbefales
- ved forhøjet kolesterol anbefales det at begrænse indtagelsen af stempelkaffe, kagekaffe og tyrkisk kaffe, hvis større mængder kaffe indtages i form af disse typer
- i rådene til deltagere med forhøjet blodtryk er prioriteringen ændret, så begrænsning på indtagelsen af alkohol er opprioriteret i forhold til tidligere, og begrænsning af indtagelsen af salt (NaCl) er anbefalet specielt til overvægtige med forhøjet blodtryk

#### Ved overvægt er det eksplicit anbefalet at

- checke deltagerens indtagelse af søde drikkevarer/sodavand
- checke deltagerens portionsstørrelser på maden, selv ved en tilsyneladende fornuftig kostsammensætning
- øge indtagelsen af magre proteinholdige fødevarer, som giver god mæthed
- checke deltagerens indtagelse af eventuel fedmefremkaldende medicin

#### **Anbefalinger vedrørende fysisk aktivitet**

Som ved 1- og 3-års undersøgelsen:

Minimum en halv times daglig fysisk aktivitet blev tilrådet alle, men især deltagere med overvægt, diabetes 2, IGT og/eller forhøjet blodtryk.

Ved diabetes 2 eller IGT er der lagt vægt på at kræve hårdere/mere motion i forhold til udgangsniveauet. For diabetes er det anbefalet at kombinere kredsløbstræning med styrketræning.