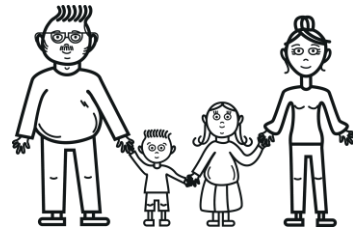


24 timers recall

Tidspunkt	Type mat	Mengde
Eksempel: Kl. 8.00	Grovt brød Margarin (vita hjertegod) Skinke (kokt) Lettmelk, 0,7 % fett Eple, grønt	1 skive (eller 40 gram) 1 ts (eller 3 gram) 2 skiver 2 dl 1 stk



Utføring

- En 24 timers recall er en enkel og rask metode for å få en oversikt over kostholdet på.
- Metoden går ut på å rapportere inntak av all mat og drikke det siste døgnet. Husk å spørre om de er oppe og spiser om natta.
- Både tidspunkt for inntak, type mat og porsjonsstørrelser skal registreres.
- Det er viktig at personen/familien er så ærlige som mulig.
- Beskriv type mat så detaljert som mulig, gjerne med produsent.
- Porsjonsstørrelsene kan beskrives ved hjelp av vanlige husholdningsmål (desiliter, spiseskjeer), som antall enheter (skiver ost, antall epler), eller sånn omtrentlig i gram.
- Det kan være vanskelig å huske på alt, men det kan hjelpe og spørre personen hva han eller hun har gjort, eller hvor de har vært. Husk å ta med alle hovedmåltider, mellommåltider og småspising imellom.
- Etter registreringen kan du spørre om dette er en typisk dag, og eventuelt hva som er annerledes.

Vurdering

- Målet med kostanamnesen er å få et lite innblikk i en person sine kostvaner, og kan være inngangsporten til å prate videre om kostholdet.
- Men det er viktig å ha i bakhodet at registreringen gjennomføres på en helt tilfeldig dag, som ikke nødvendigvis er representativ for personens hverdagskosthold.
- I tillegg vet vi at underrapportering er vanlig, spesielt hos overvektige, mens barn har en tendens til å overrapportere.
- En 24 timer recall gir et inntrykk av måltidsfordeling, matvarevalg og porsjonsstørrelser.
- Ha fokus på det som er bra i kostholdet, og gi gjerne en tilbakemelding på dette.
- Spør gjerne om hvilke tanker personen/familien har om sitt eget kosthold, og om det er noe de ønsker å endre. Frem endringsnakk.
- Ved behov for en mer detaljert gjennomgang av kostholdet, kan du be personen om å fylle ut en kostdagbok over flere dager.
- Henvis videre til en klinisk ernæringsfysiolog, dersom du har tilgang til det, ved behov for en grundigere analyse av kostholdet.