

Information om fortsatt deltagande i studie om matvanor hos äldre

Tack för att du valt att delta i vår fortsatta studie med fokus på mat och motionsvanor.

Vad innebär deltagande i studien?

Du kommer vid 2 tillfällen att träffa hälsorådgivare och tillsammans med övriga deltagare få råd och instruktioner om hur man bäst ökar sitt intag av frukt och grönsaker i den dagliga kosten samt ökar sin vardagsmotion. Tips och råd kring goda mat- och motionsvanor kommer även att erbjudas via en digital plattform.

Syftet är att du under 16 veckor följer rekommendationer avseende fysisk aktivitet och frukt & grönsaker men i övrigt äter precis som du brukar. Före och efter de 16 veckorna kallas du till en hälsoundersökning i lokaler på Örebro Universitet.

Det är viktigt att du fortsätter att äta precis som du brukar fram till studiens start.

Nedan ges en kortfattad beskrivning av studien:

Hälsorådgivning:

Besök 1 (tidsåtgång cirka 2 timmar): föreläsning om hälsosamma mat- och motionsvanor, gruppdiskussion om möjligheter och hinder för ändrade livsstilsvanor tillsammans med hälsorådgivare. Enkätunderlag lämnas. Lokal: Örebro Universitet (samma lokal som vid tidigare besök hos oss). Fika serveras.

Besök 2 (tidsåtgång cirka 2 timmar): uppföljande gruppdiskussion kring upplevda möjligheter och hinder med ändrade livsstilsvanor samt utbyte av erfarenheter. Diskussionen leds av hälsorådgivare. Enkätunderlag från besök 1 återlämnas. Fika serveras.

Hälsoundersökning:

Inför hälsoundersökningen så gäller fasta från kl 22:00 kvällen innan. Inget vatten förrän efter provtagningen. Frukost serveras efter avslutade mätningar.

Före start av studien: (tidsåtgång cirka 1 timme): mätning av kroppssammansättning, ett gångtest, samt mätning av muskelstyrka.

Efter studiens slut (tidsåtgång cirka 1 timme): ett venöst blodprov tas i armvecklet av utbildad sjuksköterska för mätning av markörer för inflammation och ämnesomsättning, mätning av kroppssammansättning, ett gångtest, samt mätning av muskelstyrka. Enkätunderlag samt aktivitetsmätning under en vecka.