

- Skriftlig inbjudan till studien inklusive studieinformation skickas hem till dig
- Du anmäler ditt intresse av att delta
- Vi kontakter dig via telefon eller videolänk och ger kortfattad muntlig information och du har möjlighet att ställa frågor. Om du samtycker till att delta i studien får du information om hur du fyller i din fyra-dagars kostdagbok.

Du lottas till att starta intervention direkt ELLER kontroll/vänte-period

Intervention

- Du får en kallelse till studiebesök vid interventionstart samt kostdagbok att fylla i per post.
- Du fyller i en fyradagars kostdagbok veckan före interventionsstart.

kontroll/vänte-period

Studiebesök inför kontroll-period

- Du kommer fastande på morgonen till forskningsmottagningen på SU där du mäts, vägs och lämnar blodprov. Sköterskorna gör en ledbedömning och tar blodtryck. Efter erbjuds du frukost.
- Du fyller i enkäter och får info om vänte-perioden
- Interventionsstart bokas in.

- Du följer vänt-periodens instruktioner
- Du fyller i en 4-dagars kostdagbok veckan före interventionsstart.
- Bär aktivitetsmätare

3 månader

Studiebesök start intervention

- Du kommer fastande på morgonen till forskningsmottagningen på SU där du mäts, vägs och lämnar blodprov. Sköterskorna gör en ledbedömning och tar blodtryck. Efter erbjuds du frukost.
- Du får information om hur du bär aktivitetsmätaren
- Du fyller i enkäter
- Du får information om interventionen
- Du erbjuds ett extra besök för mätning av kroppsammansättning

- Du får en matkasse med varor levererad hem kostnadsfritt
- Bär aktivitetsmätare om du inte gjort det tidigare
- Följer interventionen
- Efter ca 6 veckor ringer forskningspersonal upp och stämmer av hur det går
- Du fyller i en ny fyradagars kostdagbok sista veckan före studiebesök 2.

3 månader

Studiebesök avslut intervention

- Faste-blodprov, ledbedömning, vikt, blodtryck. När detta är klart erbjuds du frukost.
- Insamling av aktivitetsmätare och fyradagars kostdagbok
- Du fyller i enkäter
- Du får information om nästa återbesök

- Du uppmuntras fortsätta med eventuella förbättringar av din livsstil
- Efter ca 3 månader ringer forskningspersonal upp och stämmer av hur det går
- Du fyller i en ny fyradagars kostdagbok sista veckan före uppföljningsbesöket.
- Du svarar på en kort enkät om kostförändringar

6 månader

Studiebesök uppföljning 6 månader:

- Faste-blodprov, vikt. När detta är klart erbjuds du frukost.
- Insamling av fyradagars kostdagbok