Fæði, þyngd og heilsa hreyfihamlaðs fólks

– góð ráð, spurningar og svör



Sjálfsbjörg
landssamband hreyfihamlaðra

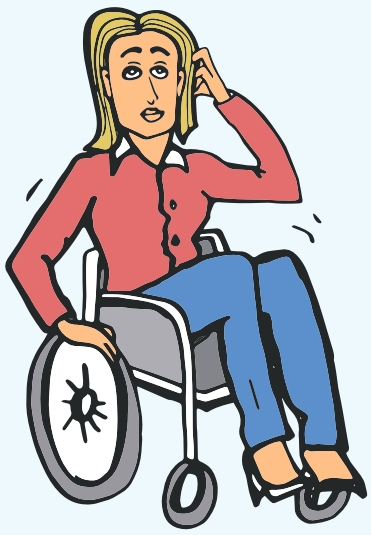
Lestu um	Blaðsíða
Heilsusamlegra og léttara líf	3
Margir þyngjast	4-5
Hvað er heilsusamleg þyngd?	6
Hægari efnaskipti	7
Líkamsþyngdarstuðull (BMI)	8
Hvað brenni ég miklu?	9
Líkamleg virkni og brennsla	11
Hvað þarf ég að gera til að léttast?	12-15
Heilsusamlegur matur	16-17
Vigta, mæla og taka stjórn	18
Eitt skref í einu	19

Hvað er heilsu-
samleg þyngd?

Hvað brenni ég miklu?

Hvað á ég að borða
til að halda heilsu?

Hvers vegna þyngist ég
þó ég borði lítið?



Inngangur

Tilgangurinn með útgáfu þessa bæklings er að fræða fólk um hættuna á að þyngjast of mikið þannig að offita verði vandamál, hvað hægt er að gera til að koma í veg fyrir þyngdaraukningu og almennt um mikilvægi mataræðis fyrir góða heilsu og vellíðan.

Undirstaða góðrar heilsu og vellíðunar er hollur matur. Þetta á við um alla. Staðreyndin er sú að óheilsusamlegar matarvenjur eru efst á lista yfir áhættuþætti sem valda algengustu lífsstílssjúkdómunum í heiminum: hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki tvö og nokkrum tegundum krabbameins.

Þessi bæklingur er ætlaður fyrir þá sem hafa mænuskaða og hann svarar algengum spurningum eins og: Hvaða ráð varðandi mataræði eiga við? Hvernig á ég að borða til að koma í veg fyrir aukakíló? Hvað get ég gert til að léttast?

Þó að ástæðan fyrir skerðingu á hreyfigetu þinni sé ekki vegna mænuskaða, ef þú ert til dæmis með heila- og mænusigg, heilalömun eða hefur fengið slag eða gengið í gegnum aflimun, þá geturðu samt einnig notið góðs af ábendingum og ráðum sem hér eru.

Við vonum að þú fáir innblástur við lesturinn!

Stokkhólmi, í júní 2017
Anna-Carin Lagerström,
Sjúkraþjálfari MSc, heilsu- og hollusturáðgjafi

Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra fékk leyfi útgefenda til að þýða þennan bækling. Og í stað þess að einskorða innihald hans við mænuskaddaða einstaklinga var það okkar mat að þessi heilræði ættu erindi til allra hreyfihamlaðra einstaklinga.

Það er von okkar að fólk geti notað þessi ráð sem fram koma.

Í maí 2019,
Bergur Þorri Benjamínsson,
Formaður Sjálfsbjargar lsh.

Heilsusamlegra og léttara líf

Rannsóknir sýna að það er mikilvægt fyrir hreyfihamlað fólk að skoða neysluvenjur sínar, aðlaga matarskammtana og borða heilsusamlegan mat. Þó að hægi á efnaskiptunum vegna þess að líkamsþyngdin lækkar og fólk hreyfir sig minna, þá þarf líkaminn samt að fá vítamín, steinefni og prótín. Þegar um er að ræða sýkingu, hita og þrálát sár getur líkaminn verið í enn meiri þörf fyrir næringu.

Af þessu leiðir að nú á minna magn af fæðu að sjá líkamanum fyrir nauðsynlegri næringu og byggingarefni. Ekki er mikið svigrúm fyrir orkuríka aukabita eins og kökur, sælgæti, gosdrykki, flögur, bjór o.s.frv.

Þess vegna er skynsamlegt að byrja að velja minna magn en meiri gæði!

Það sem er mikilvægast að hafa í huga

- **Borða minni skammta**
- **Borða fjölbreyttan mat**
- **Auka magnið af grænmeti**
- **Forðast sykur**
- **Ekki sleppa máltíðum**

„Að njóta góðs matar og víns er lífsnautn sem við sem erum með brotinn háls eða bak, getum ennþá leyft okkur. Við höfum þegar glatað svo miklu í lífinu, en hafa ber í huga að það fylgja því margir kostir að njóta í hófi. Hvert aukakíló sem hleðst á okkur eykur hættu á að líkamar okkar bili fyrr en annars. Við erum svo miklu viðkvæmari heldur en vinir okkar sem ganga um á tveimur fótleggjum. Við þurfum að vera fljót að temja okkur skynsemi.

Lestu upplýsingarnar í þessum litla bæklingi vandlega og tileinkaðu þér ráðin sem gefin eru. Þá munt þú ekki einungis lifa lengur – þú munt lifa skemmtilegra lífi. Það sem meira er, lífið verður auðveldara.“

Claes, 64 ára læknir, með mænuskaða í 33 ár

Margir þyngjast

Á síðustu árum og áratugum hefur hlutfall fólks sem telst í yfirþyngd eða þjáist af offitu aukist gríðarlega í heiminum. Hlutfallið er enn hærra hjá fólki sem er með einhverja líkamlega hindrun eins og mænuskaða. Ef ekki er gætt að því að laga mataræðið að minni brennslu er þyngdaraukning óhjákvæmileg. Aukin fita í kringum mittið er venjulega fyrsta sýnilega merkið.

„Það hefði verið frábært að fá fyrr nauðsynlegar upplýsingar um hættuna á að þyngjast um of. Þá hefði ég borðað minni skammta og ef til vill getað komið í veg fyrir mörg óþarfa kíló. Lífið væri auðveldara núna.“

Tore, 58 ára, með mænuskaða í þrjú ár



Yfirvigt/offita íþyngir líkamanum, sem eykur hættuna á of háum blóðþrýstingi, sykursýki 2 og álagsmeiðslum á liðamótum. Aðrar hættur eru meðal annars fituhrörnun slagæða, gallsteinar, hrotur eða öndunarvandamál (kæfisvefn).

Hjá fólki sem er með mænuskaða eru fleiri hættur:

- **Legusár**
- **Axlarmein**
- **Öndunarvandamál – offita í kviðarholinu veldur verri öndun og það verður erfiðara að anda djúpt og hósta upp slími**
- **Skert hreyfigeta og skert sjálfstæði**
- **Hjólastóllinn verður of þröngur**



„Offitan læddist hægt aftan að mér. Ekkert sást beinlínis en mér fannst ég þyngjast og það varð æ erfiðara að færa sig til. Núna hef ég lagt af og mér finnst ég sterkari og léttari en ég hef verið í langan tíma.“

Peter, 36 ára, með mænuskaða í 13 ár

Flestir léttast strax eftir að þeir slasast

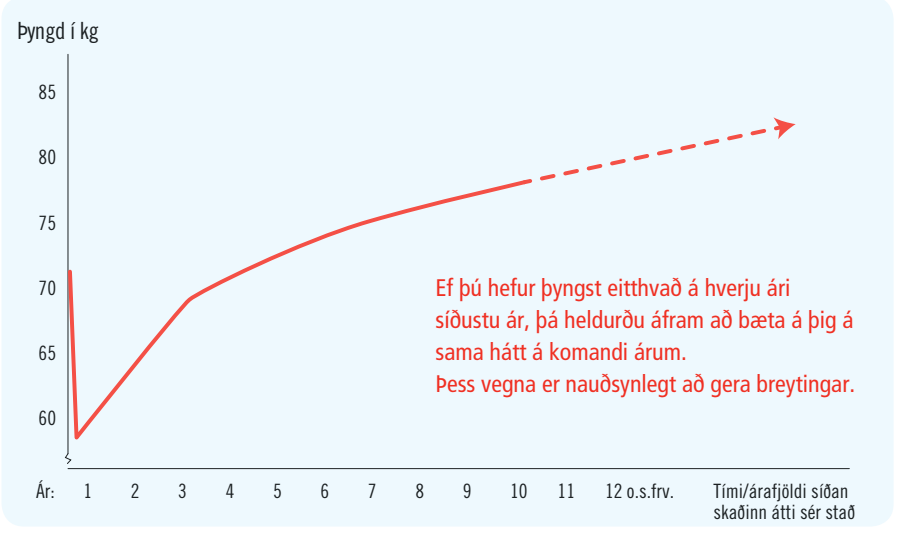
Næstum allir sem fá mænuskaða léttast í byrjun. Líkaminn er upptekinn við að reyna að lækna sig en á sama tíma á hann erfitt með að taka í sig næringarefni. Vöðvar, bein og fituforði brotna niður. Hversu mikið þyngdartap verður fer eftir því hvort mænuskaðinn er algjör eða ekki, hversu mikill skaðinn er og almennt ástand á heilsufari og matarlyst viðkomandi. Algengt er að missa um 10% af þyngd (5-10 kíló). Á þessu stigi er mikilvægt að auka næringu og fjölga hitaeiningum til að koma í veg fyrir að þyngdartap verði of mikið.

Góð ráð við lítilli matarlyst

- Borðaðu litlar máltíðir af og til allan daginn
- Auktu næringuna með orkuríku snarli svo sem hnetum, næringarríkum drykkjum eða súpum með aukaskammti af rjóma
- Bitar af niðurskornum ávöxtum geta aukið matarlyst
- Forðastu sætindi, gos og flögur. Því þau draga úr svengd og löngun til að borða næringarríkan mat

Þegar komist hefur jafnvægi á þyngdina og matarlystin er komin aftur skapast nýtt viðfangsefni: að gæta þess að þyngjast ekki of mikið og of fljótt. Nú þarf að aðlaga mataræðið breyttri stöðu. Þetta á sér venjulega stað um það leyti sem fólk útskrifast af spítalanum.

Hér er dæmi um hvernig þetta getur litið út.

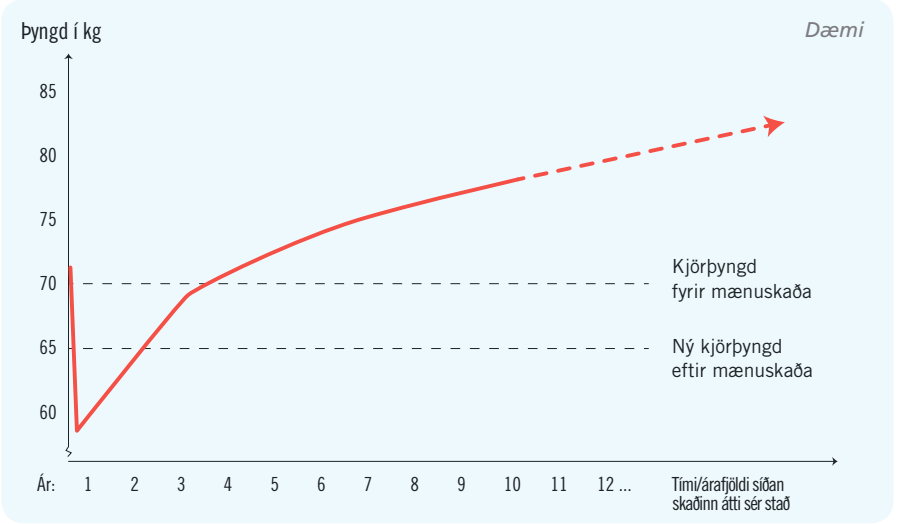


Hvað er heilsusamleg þyngd?

Það sem kallast heilsusamleg þyngd, eða „kjörþyngd“ lækkar eftir mænuskaða. Það er vegna þess að vöðvamassinn minnkar og bein rýrna að einhverju leyti í þeim hlutum líkamans sem hafa lamast, en fólk sem getur notað fótleggina til að ganga hefur meiri vöðvamassa og þéttari bein.

Nýja kjörþyngdin

- Alger lömun fyrir neðan mitti, um það bil 4,5-7 kg minni
  (eða á milli 5 og 10% minni en kjörþyngd áður en skaðinn átti sér stað)
- Alger ferlömun, um 7-9 kg minni
  (eða á milli 10 og 15% minni en kjörþyngd fyrir skaðann)



Dulin offita

Ef þú hefur algera lömun fyrir neðan mitti (paraplegia) eða algjöra ferlömun (tetraplegia) og ert í sömu þyngd eftir mænuskaðann og þú varst fyrir skaðann, þá ertu með meiri líkamsfitu. Þetta er það sem við köllum „dulin offita“ vegna þess að hún sést ekki alltaf.

Útskýringar á hugtökum

Paraplegia: lamaðir fótleggir og ef til vill búkurinn líka en ekki handleggir

Tetraplegia: handleggir og fótleggir eru lamaðir

Fólk með mænuskaða er með 8-18% meiri fitu en fólk sem ekki er með mænuskaða sem hefur sama BMI.

Hægari efnaskipti

Orkuneysla, þ.e.a.s. brennslan minnkar eftir mænuskaða vegna þess að vöðvamassinn rýrnar og það dregur úr líkamlegri hreyfingu.

Hér er ímyndaður einstaklingur, Davíð, sem dæmi um breytingu á efnaskiptum hjá sömu manneskjunni.

Davíð án mænuskaða	Davíð, þverlamaður	Davíð, lamaður á fótleggjum og handleggjum
		
Aldur 39 ára 174 sm á hæð 68 kg BMI 22,5 Líkamlega virkur Eðlilegur/mikill vöðvamassi = Stærri „vél“ Þarfnast meira eldsneytis/orku	Aldur 39 ára 174 sm á hæð 62 kg BMI 20,5 Minni líkamleg virkni Minni vöðvamassi = Minni „vél“ Þarfnast minna eldsneytis/orku	Aldur 39 ára 174 sm á hæð 58 kg BMI 19,2 Lítil líkamleg virkni Enn minni vöðvamassi = Minni „vél“ Þarfnast enn minna eldsneytis/orku
		

Sjá BMI töflu fyrir fólk með mænuskaða á blaðsíðu 8.

Aðstæður Davíðs hafa breyst. Davíð hafði áður eðlilega eða mikla orkuþörf en þarf núna mun minni orku.

Líkamsþyngdarstuðull (BMI)

BMI, (Body Mass Index) er góð leið til að meta þyngd og hæð út frá heilsufari. BMI er lausleg mæling og getur verið villandi vegna þess að hún segir ekkert um hlutfallið milli fituvefs og vöðva. Einstaklingur sem er í góðri þjálfun getur haft hátt BMI án þess að hafa of mikla líkamsfitu og öfugt.

Mænuskaði hefur oft í för með sér breytta líkamssamsetningu þar sem fitulaus líkamsþyngd lækkar. Aðlagaðar BMI töflur hafa verið þróaðar (af Alþjóðaheilbrigði smálastofnuninni WHO) til að taka tillit til lægri fitulausrar líkamsþyngdar.

Aðlagaðar BMI flokkanir

Dálkur I sýnir það sem á við fólk almennt. Dálkar II og III eru aðlagaðar flokkanir á þyngd fólks með mænuskaða. Einstaklingar með hlutskaða hafa oft meiri vöðvamassa og því hærri þyngdarmörk en sýnt er í dálkum II og III

	Dálkur I Samkvæmt WHO	**Dálkur II** þverlamaðir 7,5% minni en í dálki I	**Dálkur III** ferlamaðir 12,5% minni en í dálki I
Vannæring	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Kjörþyngd	*18,5 – 24,9*	*17,1 – 23,*	*16,2 – 21,8*
Ofþyngd	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Offita, 1. stig	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Offita, 2. stig	35,0 – 39,9	32,4 – 36,	30,6 – 34,
Offita, 3. stig	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Töflurnar hér á undan sýna ekki algildar tölur heldur eru til viðmiðunar.
Sérfræðingahópurinn NutriNord_SCI hefur þó komist að þeirri niðurstöðu að aðlöguðu töflurnar henti vel til að meta þyngd fólks með mænuskaða.

Nánari skýring: *Kjörþyngd* einstaklings sem er 174 sm hár (t.d. Davíð):
Fólk almennt: 56 - 76 kg
Þverlamaðir: 52 - 70 kg
Ferlamaðir: 49 - 66 kg

Ætíð skyldi taka tillit til persónulegra atriða þegar verið er að meta þyngd. Í raun átt þú að meta hvort þyngd þín sé ásættanleg eða ekki.

Hvernig reikna má BMI stuðulinn:
Taktu þyngd þína í kílóum. Margfaldaðu hæð þína í metrum með hæð þinni í metrum. Deildu tölunni sem þú færð í þyngdina. Dæmi: 68 kg / (1,74 m x 1,74 m) = BMI er 22,5

Gott ráð
Það eru ótal BMI-reiknivélar á Internetinu. Það er einfalt að leita að **BMI reiknivél**. Annars er líka auðvelt að fylgjast með mittismálinu (bls. 18).

Hvað brenni ég miklu?

Margir þættir hafa áhrif á hraða efnaskiptanna, þ.e.a.s. hversu mikilli orku (hitaeiningum) þú brennir. Aldur, kyn, þyngd, líkamssamsetning, líkamlegt ásigkomulag og erfðir skipta máli í þessu sambandi.

Erfitt er að alhæfa um hraða efnaskipta þegar fólk getur verið svo mismunandi, sérstaklega hvað varðar líkamssamsetningu (fitulaus líkamsþyngd). Þeir sem hafa mikinn vöðvamassa hafa meiri þörf fyrir orku, jafnvel þegar líkaminn er í hvíld, en þeir sem hafa minni vöðvamassa.

Taflan hér á eftir sýnir í grófum dráttum *mismuninn* á hraða efnaskiptanna fyrir og eftir mænuskaða. Þetta er einungis gróft mat.

Orkuþörf/hraði efnaskipta

Dæmi: Hér er hann Davíð aftur, 39 ára karlmaður, 174 á hæð

Davíð, áður en hann hlaut mænuskaða Líkamlega virkur, þyngd 68 kg, neytti um það bil **2.500 kkal** (hitaeiningar) á dag.			
Davíð, eftir að hann hlaut mænuskaða:			
Líkamleg geta	*Orkuneysla/hitaeiningar Fyrir hvert kíló af líkamsþyngd (af áætlaðri kjörþyngd)*	*Áætluð kjörþyngd samkv. BMI töflum*	*Áætluð dagleg velta*
Getur notað fótleggi	30 kkal/kg líkamsþyngd	68 kg – Tafla I	2.040 kkal/dag
Þverlamaður	28 kkal/kg líkamsþyngd	62 kg – Tafla II	1.736 kkal/dag
Ferlamaður	23 kkal/kg líkamsþyngd	58 kg – Tafla III	1.334 kkal/dag
Þessar tölur eiga við einstaklinga sem eru með mænuskaða en eru að öðru leyti heilbrigðir. Líkamsþyngd fólks sem er þverlamað og ferlamað ætti að miða við áætlaða „kjörþyngd" (sjá BMI töflu á bls. 8), samkvæmt Frost 1998 og Lynn Powell, Frost 2010.			

Hvort sem Davíð er 80 kg, 90 kg eða meira, ætti að reikna hraða efnaskiptanna samkvæmt dálkum II og III í BMI-töflunni (bls. 8) fyrir kjörþyngd þverlamaðs og ferlamaðs einstaklings.

Gott ráð

Sýndu næringarfræðingnum þínum þessar leiðbeiningar þegar þú ræðir um mataræði þitt. Þá er engin hætta á að þú fáir leiðbeiningar um orkuþörf sem eiga við um fólk sem getur gengið og sem er ekki fatlað.





Líkamleg virkni og hraði efnaskipta

Líkamleg hreyfing styrkir okkur og liðkar og eykur úthald og vellíðan. Hún veldur minna álagi á liðamót og hjarta, við fáum betri stjórn á blóðsykrinum, blóðfitunni og blóðþrýstingnum og við sofum betur.

Út frá heilsufarssjónarmiðum er *mikilvægt að draga sem mest úr tímanum sem við erum í algerri kyrrsetu* vegna þess að öll líkamleg hreyfing eykur brennsluna og bætir heilsuna. Rannsóknir hafa sýnt að jafnvel venjulegar hreyfingar eins og að ýta sjálfur hjólastól á gönguhraða innandyra, að færa sig til eða að sinna líkamsþörfum og -snyrtingu, allt stuðlar þetta að hraðari efnaskiptum, borið saman við að keyra rafmagnshjólastól eða sitja kyrr. Heimilisstörf eins og að búa um rúm, leggja á borð eða ryksuga, hraðar á efnaskiptum hér um bil eins mikið og stutt æfing í líkamsræktinni.

Áður fyrr var ofuráhersla lögð á þörfina fyrir aukna líkamlega hreyfingu og æfingar til að léttast. Það er allt gott um það að segja. En þó aukin líkamleg hreyfing hjálpi til við að léttast er hún ekki nauðsynleg til þess.

Fyrir einstakling sem er lamaður í stærstu vöðvum líkamans - lær- og rassvöðvunum - er mjög erfitt að minnka líkamsfituna eingöngu með aukinni líkamlegri hreyfingu. Árangursríkasta leiðin til að léttast - og þetta á við alla - er að draga úr inntöku á hitaeiningum, með öðrum orðum að borða minna.

Berum saman

Einstaklingur sem gengur rösklega í 30 mínútur eykur orkubrennsluna um hér um bil 150 kkal. Einstaklingur í hjólastól þarf að ýta sjálfur hjólastólnum sínum í 50 - 60 mínútur utandyra til að brenna sama magni.

150 kkal er sama magn af orku og í 25 grömmum af 70% súkkulaði, 50 grömmum af flögum, 1½ glasi af rauðvíni eða tveimur hrökkbrauðsneiðum með áleggi.

Líkamleg hreyfing og æfingar

- auðvelda þér að halda óbreyttri þyngd
- gefa þér svigrúm til að borða aðeins meira án þess að þyngjast
- veita þér meiri stjórn á matarlystinni
- auka styrk og sjálfstæði
- auka vellíðan og áhuga, sem veldur því að **auðveldara er að fara eftir ráðleggingum um mataræði og minni orkuneyslu - sem leiðir til þyngdartaps**

Hvað þarf ég að gera til að léttast?

Til að léttast þarft þú að borða færri hitaeiningar en þú brennir. Almennt talað vilja fæstir standa í að telja hitaeiningar. Það er heldur ekki nauðsynlegt. Með því að vigta þig og mæla mittismálið geturðu fylgst með hvort tilraunir þínar til að léttast bera árangur.

Hér eru nokkur góð ráð frá konum og körlum með mænuskaða sem gengið hefur vel að létta sig, flest hafa þau misst 6-12 kíló án þess að telja hitaeiningar.

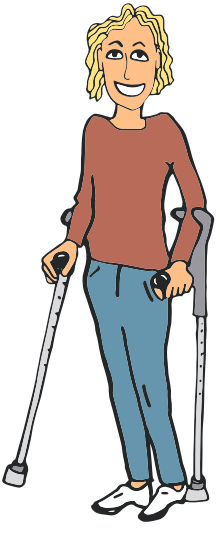
Hvað gerðir þú til að léttast?

1. Minna magn af mat

„Ég tek einungis einn skammt og hef allt sem ég ætla að borða á diskinum." „Nota minni disk." „Borða hægt og tygg matinn vandlega. Þá borða ég minna." „Ég hef dregið úr neyslu á einföldum kolvetnum: pasta, hrísgrjónum, kartöflum og hvítu brauði. Ég borða meira af grænmeti í staðinn." „Á veitingahúsum bið ég um poka til að taka afganginn með mér heim. Engum finnst það skrýtið lengur." „Ég hætti að borða þegar ég er orðinn mátulega mettur. Ég borðaði alltaf of mikið því ég borðaði of hratt." „Ég reyni að einbeita mér að matnum þegar ég er að borða – ég borða aldrei fyrir framan sjónvarpið."

2. Ekkert nasl

„Þrjár máltíðir á dag og ekkert nasl á milli mála þegar ég er ekki svangur."
„Engar kvöldsamlokur. Ég fer frekar fyrr í háttinn." „Lítil skál af flögum handa mér á föstudagskvöldum. Fjölskyldan deilir því sem eftir er í pokanum."



3. Matartegundir sem eru mettandi og hjálpa við að hafa stjórn á löngun í sykur

„Ég hef algerlega tekið út allan sykur, kökur, hvítt brauð, sælgæti, djús, gosdrykki og flesta skyndibita. Þessi matur gefur manni orku en maður verður ekki saddur. Maður verður bara svangur aftur og endar með því að borða jafnvel enn meira seinna." „Ég reyni að halda mig við raunverulegan mat sem mettar: Kjöt, fisk, egg, grænmeti og gróft brauð." „Ég borðaði alltaf mikið af ávöxtum af því að ég hélt að þeir væru svo hollir. Ég hef minnkað það í einn til tvo ávexti á dag og ég hef lést." „Ég borða tvö egg í morgunmat. Egg metta og hafa fáar hitaeiningar."

Gott ráð
Útskýrðu fyrir þeim sem bjóða þér sætindi að fólk með mænuskaða hefur miklu hægari efnaskipti og getur þess vegna ekki borðað eins mikið án þess að þyngjast. Þá þarftu ekki að fá sektarkennd yfir því að hafa sagt *Nei, takk* eða beðið um að fá minni skammt.

4. Viðhalda áhuganum

„Ég held matardagbók af og til í nokkra daga til að sjá hvað ég læt ofan í mig." „Þjálfun er mikilvæg fyrir mig. Hún styrkir sjálfsmynd mína og hjálpar mér að hafa stjórn á lífsstílnum mínum." „Ég stíg á vigtina að minnsta kosti einu sinni í mánuði til að sjá hvort ég viðheld þyngdinni minni eða hvort ég er að þyngjast." „Ég hitti reglulega tvær aðrar konur sem eru með mænuskaða. Við styðjum hver aðra. Við skemmtum okkur án þess að fá okkur kaffi og köku." „Ég nota jákvæða sýn sem umbun: Ég ímynda mér að mér líði svo vel, að ég sé létt og að ég geti fært mig til sjálf."

5. Áætla fram í tímann og forðast jójó-megrun

„Fyrir mig var það að léttast ekki bara spurning um að borða minna. Ég þurfti að gera allsherjar breytingu á lífsstíl og viðhorfum." „Ég reyni að halda mér virkum með því að gera allskonar hluti. Mig fer að langa í sykur þegar ég sit og læt mér leiðast í stofunni heima." „Að léttast krefst skipulagningar, áætlunar og að vera tilbúinn. Sem dæmi þá á ég alltaf góðan mat heima." „Við útbúum góðan mat þá daga sem ég er með aðstoðarfólk sem eru góðir kokkar og við frystum réttina í skömmtum sem henta fyrir einn."

Til athugunar: Til að minnka hættuna á að tapa vöðvamassa er mælt með að fólk með mænuskaða léttist hægt eða um það bil eitt kíló á mánuði.

> „Ég syndga einu sinni í viku. Þá læt ég eftir mér að fá mér eitthvað sem mig langar í. Það er mín leið til að halda út að borða bara litla skammta af heilsusamlegum mat alla hina dagana."

Eva, 42 ára, hefur lifað með mænuskaða í átta ár

Matardisks - aðferðin fyrir fólk með lága orkubrennslu

Mataradisks - aðferðin fyrir fólk með lága orkubrennslu er auðveld leið til að muna hversu mikið fólk með mænuskaða eða aðra minnkaða getu má borða úr hverjum fæðuhópi til að viðhalda þyngd eða léttast.

Fyrst er að velja minni matardisk. Síðan að ímynda sér að diskurinn skiptist í þrjá hluta: einn stóran sem tekur um helming disksins og tvo minni, næstum jafnstóra hluta.



1. **Prótínhlutinn -** kjöt, fiskur, kjúklingur (fuglakjöt), egg eða fitulitlar mjólkurvörur eins og kotasæla. Magnið ætti að vera aðeins meira en stærð lófans þíns.
2. **Grænmeti ætti að fylla helming disksins.** Hafðu heitt eða kalt grænmeti, helst grænmeti sem vex ofanjarðar, eins og tómata, spínat, brokkólí, baunir og kál. Þessar tegundir gefa mesta fyllingu án ónauðsynlegra hitaeininga.
3. **Kolvetnahlutinn -** pasta, hrísgrjón, korn, kartöflur eða brauð er minnsti hluti matardisksins. Trefjaríkari kostir metta, koma jafnvægi á blóðsykurinn og draga úr löngun í sykur.

Fita, sem er þriðja mikilvæga fæðutegundin með prótíni og kolvetnum, fylgir með í öðrum fæðutegundum eða að henni má bæta við hvar sem er.

Til athugunar: Kolvetnaríkt mataræði eykur magnið af fitusöfnunarhormóninu insúlíni sem er ekki gott þegar verið er að reyna að létta sig. Það er sérstaklega mikilvægt að draga úr „einföldu kolvetnunum" sykri og hveiti. Prótínríkur matur og fita (í takmörkuðu magni) eru saðsamari. Það er jákvætt fyrir þyngdartap.

„Ég fer eftir Matardisks - aðferðinni. Þá þarf ég ekki að velta þessu svo mikið fyrir mér og ég veit að ég er samt að gera allt rétt.“

Mónika, 35 ára gömul, með meðfæddan mænuskaða

Það er einstaklingsbundið hversu mikið hver og einn má borða. Myndin af matardisknum ætti að gefa grófa hugmynd af hlutföllum og skammtastærð. Ef þú ert ekki að glíma við of mikla þyngd máttu auka prótín- og kolvetnahlutana.

Að telja hitaeiningar

Ef þú vilt fylgjast með hitaeiningafjölda eru margar leiðir til að gera það. Breska heilbrigðisþjónustan er með hitaeiningateljara á heimasíðu sinni (http://www.nhs.uk/Livewell/weight-loss-guide) sem hægt er að hlaða í smáforriti niður á snjallsíma. Önnur leið er að lesa innihaldslýsingar á matvöru.

„Ég taldi hitaeiningar og reyndi að halda mig við 900-1300 á dag.“

Lennart er 60 ára og hefur verið með mænuskaða í 44 ár. Hann léttist um 39 kíló og náði takmarki sínu í þyngd á þremur árum.

Ef þú borðar venjulegar máltíðir þrisvar á dag og ef til vill lítinn millibita þá þarftu enga aukaorku fyrir vöðvana eftir æfingar. Það er bara mýta sem hefur verið lífseig og sem vinnur gegn þér ef þú ert að reyna að léttast. Hinsvegar gilda önnur lögmál varðandi afreksfólk í íþróttum og æfingar.



Til athugunar

Það er ekki fyrst og fremst fita sem fitar þig - ef þú ferð ekki framúr því sem er hæfilegt fyrir þig. Sykur og unnin kolvetni eru sökudólgarnir!

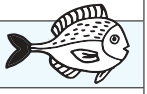
Heilsusamlegur matur

Hversu hollur er maturinn sem þú borðar?
Taktu prófið og leggðu saman stigin sem þú færð.



Hversu oft borðar þú grænmeti og/eða rótarávexti (ferskt, frosið eða soðið)?			
Tvisvar á dag eða oftar ☐ 3 stig	Daglega ☐ 2 stig	Nokkrum sinnum í viku ☐ 1 stig	Einu sinni í viku eða sjaldnar ☐ 0 stig
Hversu oft borðar þú ávexti og/eða ber (ferskt, frosið eða soðið)?			
Tvisvar á dag eða oftar ☐ 3 stig	Daglega ☐ 2 stig	Nokkrum sinnum í viku ☐ 1 stig	Einu sinni í viku eða sjaldnar ☐ 0 stig
Hversu oft borðar þú fisk eða sjávarrétti sem aðalrétt, í salati eða á samloku?			
Þrisvar í viku eða oftar ☐ 3 stig	Tvisvar í viku ☐ 2 stig	Einu sinni í viku ☐ 1 stig	Nokkrum sinnum í mánuði eða sjaldnar ☐ 0 stig
Hversu oft færð þú þér sælgæti, flögur eða sykraða drykki eins og gosdrykki eða djús?			
Tvisvar á dag eða oftar ☐ 0 stig	Daglega ☐ 1 stig	Nokkrum sinnum í viku ☐ 2 stig	Nokkrum sinnum í mánuði eða sjaldnar ☐ 3 stig







Heimild: Listi yfir mataræði gerður af heilsu- og velferðarnefnd sænska ríkisins (Socialstyrelsen) samkvæmt ráðleggingum Norðurlandanna um mataræði.

9-12 stig – Til hamingju! Matarvenjur þínar eru heilsusamlegar og þú fylgir ráðleggingum að mestu leyti (um það bil 10% af fólki almennt).

5-8 stig – Flestir eru á þessu bili (um það bil 70% af fólki almennt). Miklir möguleikar á að gera enn betur!

0-4 stig – Mjög óhollar matarvenjur (um það bil 20% af fólki almennt).

Aukaspurning: Hversu oft borðar þú morgunmat?			
☐ Daglega	☐ Næstum því daglega	☐ Nokkrum sinnum í viku	☐ Einu sinni í viku eða sjaldnar

Borðaðu reglulega þrisvar á dag: morgunmat, hádegismat og kvöldmat og ef til vill smá millimál. Þegar blóðsykurinn og góða skapið eru í jafnvægi, er auðveldara að halda sig við litla skammta.

Ráðleggingar varðandi mataræði

- Borðaðu fjölbreyttan mat svo þú fáir kolvetni, prótín og fitu ásamt hinum ýmsu vítamínum og steinefnum
- Borðaðu mikið af grænmeti og einn til tvo ávexti á dag. C-vítamínið í ávöxtum og grænmeti eykur upptöku líkamans á járni
- Borðaðu helst trefjarík heilkornabrauð, morgunkorn, pasta, brún hrísgrjón og heilhveitikorn (bulgur)
- Belgávextir eins og baunir, linsubaunir og ertur eru næringarríkir, sérstaklega fyrir þá sem ekki borða kjöt, fisk eða egg og þurfa því að fá prótínið sitt úr öðrum mat
- Drekktu vatn með máltíðum og við þorsta
- Borðaðu fisk að minnsta kosti tvisvar í viku, helst feitan fisk eins og lax, makríl og síld sem innihalda gæðaprótín og nauðsynlegar Omega 3 fitusýrur. Þeir sem ekki borða fisk geta fengið Omega 3 fitusýrur í repjuolíu, hörfræjaolíu og valhnetum

Fæðubótarefni

Ef þú hefur ekki mikla matarlyst og borðar minna en u.þ.b. 1500 hitaeiningar á dag eða ef þér finnst erfitt að hafa mataræðið fjölbreytt, gætu fæðubótarefni verið nauðsynleg fyrir þig.

- Hér á norðurslóðum er erfitt að fá nóg af D-vítamíni á veturna. Við fáum D-vítamín aðallega frá sólinni en einnig úr mat, aðallega fiski. D-vítamín myndast þegar húðin okkar er í sól og það er meðal annars nauðsynlegt fyrir beinin. Það er misjafnt hverjir þurfa fæðubótarefni en fyrir fólk með mænuskaða geta þau oft komið sér vel. Það gildir um okkur öll að ef við erum ekki mikið utandyra, erum með dökka húð og/eða erum grænmetisætur þá eigum við á hættu að verða fyrir D-vítamínskorti, sérstaklega á veturna.
- Fjölvítamíntöflur sem innihalda járn, C-vítamín og sink eru ráðlagðar sérstaklega til að græða sár.
- Þeir sem ekki borða kjöt geta þurft að bæta það upp með B-12-vítamíni.

Ráðfærðu þig við lækni eða næringarfræðing áður en þú byrjar að taka fæðubótarefni til að vera viss um að þú sért ekki að taka eitthvað sem þú þarft ekki. Blóðprufa sýnir hvort þú líður af næringarskorti.

Vigta, mæla og taka stjórn

Fylgstu með breytingum á þyngdinni yfir lengri tíma. Vigtaðu þig reglulega, helst í hverjum mánuði og jafnvel oftar á fyrsta árinu eftir mænuskaðann. Skrifaðu hjá þér þyngdina. Þá kemur þú til með að sjá þróunina og getur brugðist við. Skrifaðu einnig hjá þér þyngdina á hjólastólnum og dragðu hana frá heildarþyngdinni ef þú vigtar þig í hjólastólavigt.

Hver er þyngdin þín?

_____ kíló Dagsetning _____ Veit ekki ☐

Er þyngdin í lagi?

Já ☐ Nei ☐ Veit ekki ☐

Ef nei, hvað er raunhæft markmið? _____ kíló

Önnur einföld leið til að fylgjast með þyngdinni er að mæla ummál mittisins. Kviðfita er óheilsusamleg fita. Ef þú getur, mældu mittið standandi; annars geturðu mælt það þegar þú liggur niðri. Mældu á milli mjaðmarbeinsins og neðsta rifbeinsins, um það bil yfir naflann. Ef þú ert með stóran kvið, mældu þá þar sem hann er sem þykkastur. Það sem skiptir mestu máli er að mæla alltaf eins svo hægt sé að bera saman breytingar og meta árangur.

- **Konur:** Mittismál yfir 88 sm er skilgreint sem offita. 80 sm eða minna er best.
- **Karlar:** Mittismál yfir 102 sm er skilgreint sem offita. 94 sm eða minna er best.

Haltu þyngdinni stöðugri til að líða betur

Ef þér tekst að halda þyngdinni stöðugri þá er jafnvægi á orkuinntökunni. Það er jákvætt jafnvel þó þyngdin sé of mikil. Það sem er erfiðast fyrir þá sem þurfa litla orku er að þyngjast ekki. Ef þér tekst að halda þyngdinni óbreyttri ertu að gera góða hluti og getur glaðst yfir því. Til viðbótar við að ná tökum á þyngdinni hefur þú þá minnkað áhættuna á að þróa með þér sykursýki.

Þyngdaraukning og lyf

Lyf sem geta valdið þyngdaraukningu eru til dæmis sum geðdeyfðarlyf og verkjastillandi lyf. Önnur eru insúlín og kortísón. Ráðfærðu þig við lækninn þinn um það hvort önnur lyf séu til sem hafa ekki þessar aukaverkanir. Ef þú ert að taka Baclofen við síbeygjukrömpum mun hægja örlítið á brennslunni. Dragðu þá úr neyslu á orkuríkum mat til að koma í veg fyrir þyngdaraukningu.

Eitt skref í einu

Það er mikilvægt að vera raunsær þegar gera á breytingar á lífsstíl til langtíma. Það þarf skipulag, tíma, skýr markmið og oft þarf viðhorfið að breytast. Það er erfitt að breyta venjum sínum sem hafa ef til vill viðgengist í langan tíma.

Felst markmiðið þitt í að byrja að borða alltaf morgunmat? Eða að fara fyrr í háttinn til að forðast nasl á kvöldin? Viltu breyta mataræðinu og borða hollari mat og meira af grænmeti, hætta að drekka gosdrykki eða draga úr áfengisneyslu?

Byrjaðu með að gera eina breytingu í einu og gefðu hverri breytingu dálítinn tíma. Gerðu áætlun og haltu þig við hana í nokkrar vikur. Líkaminn þarfnast tíma til að aðlagast nýju mataræði sem inniheldur meiri næringu og er trefjaríkari. Eftir dálítinn tíma getur þú gert næstu breytingu.

Ávinningurinn sem þú munt njóta er meiri vellíðan. Þú verður hressari, löngun í sætindi verður minni og þú munt sofa betur. Þar til viðbótar verður líkaminn betur í stakk búinn til að verjast sýkingum. Flestir upplifa einnig betri hægðir og fá sjaldnar hægðatregðu, þembu eða niðurgang.

„Ég bætti á mig næstum 20 kílóum á fjórum árum. Núna hef ég algerlega tekið burt sælgæti, flögur og gosdrykki úr mataræðinu mínu. Ég drekk vatn með máltíðum, ég er hættur að fá mér samloku fyrir háttinn og ég er byrjaður að léttast og mér líður mun betur. Og engin hægðatregða lengur. Það er komin fín regla.“

Liam, 35 ára, hefur lifað með mænuskaða í fjögur ár

Til athugunar

Ef þú ert vannærður eða ert á mörkunum, verður þú að gera eitthvað í því. Er það vegna lélegs mataræðis, lyfja, erfiðleika við að versla eða elda mat eða er ástæðan einhver allt önnur?

Þessi bæklingur var gerður í samstarfi við meðlimi NutriNord_SCITM
- Sem er norrænt framtak um fræðslu fyrir sjúklinga um næringu fyrir fólk með mænuskaða.

NutriNord_SCITM er sérhæfður hópur innan NoSCoS – Norræn samtök um mænuskaða - Nordic Spinal Cord Society. NoSCoS er samtök fagfólks á Norðurlöndum sem sérhæfir sig í endurhæfingu eftir skaða og sjúkdóma í mænunni (www.nutrinord@noscos.org).
Markmið NutriNord er að auka kunnáttu, fræðslu, stuðning og leiðbeiningar um næringu og vandamál sem tengjast næringu, eftir mænuskaða.

Stofnaðilar

Hanne Bjørg Slettahjell
Reg. Clinical Dietitian, Sunnaas Rehabilitation Hospital, Norway
Chairperson of NutriNord

Stine Bonne
RN, Specialist Nurse, Spinal Cord Injury Centre of Western Denmark, Viborg, Denmark

Line Trine Dalsgaard
RN, Master in Educational Psychology, Clinical Nurse Specialist, Clinic for SCI, NeuroScience Center, Hornbæk, Denmark

Cecilia Frisk Ellison,
Reg. Physiotherapist, DEP, of Rehabilitation Medicine, US, Linköping, Sweden

Anna-Carin Lagerström,
Reg. Physiotherapist MSc, Health Educator & Nutrition Counsellor,
Spinalis Foundation and Rehab Station Stockholm, Sweden.
Initiator of NutriNord and Chief Editor of this booklet

Randi Steensgaard
RN, MHSc (Nurs), Clinical Nurse Specialist, PhD Student, Spinal Cord Injury Centre of Western Denmark, Viborg, Denmark

Bodil Sørhøy
Reg. Physiotherapist MSc, SCI unit, St. Olav University Hospital, Trondheim, Norway

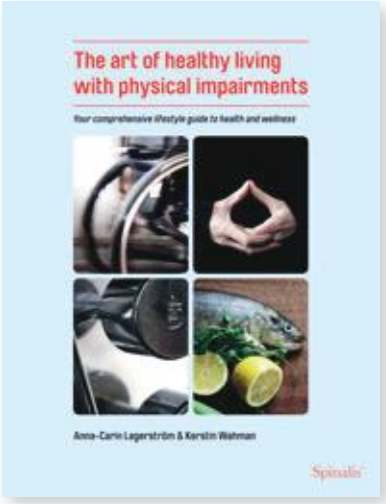
Robert Wennberg
Reg. Occupational therapist, DEP, of Rehabilitation Medicine, Sahlgrenska University Hospital.
Gothenburg, Sweden

Contacts

Sweden: Anna-Carin Lagerström, anna-carin@spinalis.se
Norway: Hanne Bjørg Slettahjell, habjsl@sunnaas.no
Denmark: Randi Steensgaard, randi.steensgaard@midt.rm.dk

Þessi bæklingur, ***Fæði, þyngd og heilsa fólks með mænuskaða***, var gefinn út af Spinalis Foundation með styrk frá Märta og Gunnar V. Philipson-sjóðnum. Hann var þýddur á íslensku úr sænsku frumútgáfunni ***Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada*** (2017), með hliðsjón af enskri þýðingu. Báðar útgáfur má finna ókeypis á www.spinalis.se.

Spinalis Foundation hefur einnig gefið út bók um heilsu og lífstíl sem heitir: ***The art of healthy living with physical impairments*** (2014), sem hægt er að nálgast á eftirfarandi hátt:



Ókeypis pdf-útgáfa til að hlaða niður:
www.spinalis.se

Í bókaformi:
www.sjalfsbjorg.is
www.spinalis.se
www.bokus.com
www.adlibris.com
www.Amazon.com

Rafbók (fyrir lítið gjald):
www.bokus.com
www.adlibris.com

© NutriNord_SCITM Spinalis Foundation, Anna-Carin Lagerström

Myndir: Peter Ehrlin
Þýðing: Hallfríður Helgadóttir

Upplýsingar: anna-carin@spinalis.se

Útgefandi á Íslandi: Sjálfsbjörg landssamband hreyfihamlaðra

Fæði, þyngd og heilsa hreyfihamlaðs fólks
– þýtt og endurútgefið á Íslandi 2019.

