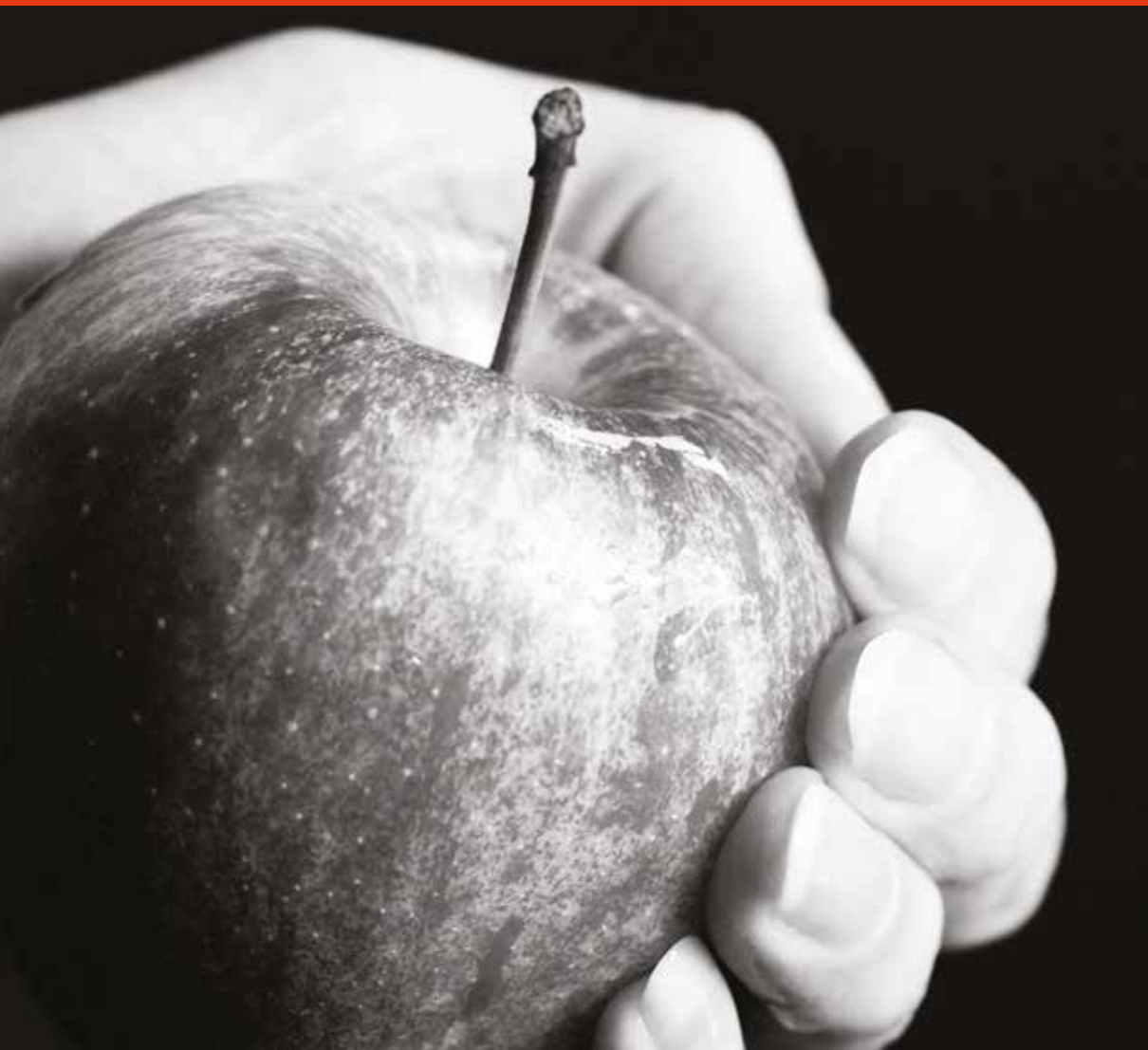
Spinalis®

Ravitsemus, painonhallinta ja terveys – opas selkäydinvammaiselle henkilölle

vinkkejä, kysymyksiä ja vastauksia



Sisältö

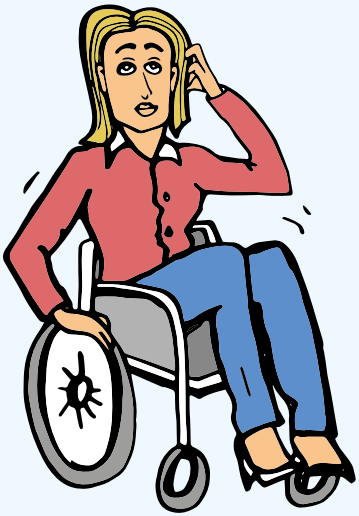
Terveellisempi ja kevyempi elämä	3
Painonnousu	4–5
Mikä on terveellinen paino?	6
Aiheenvaihdunta hidastuu	7
Painoindeksi (BMI)	8
Kuinka paljon energiaa kulutan?	9
Fyysinen aktiivisuus ja aineenvaihdunta	11
Miten onnistun painonpudotuksessa?	12–15
Terveellisiä ruokavaihtoehtoja	16–17
Punnitse, mittaa ja ota paino hallintaan	18
Ravitsemus ja ummetus	19–21
Ravitsemus ja painehaavat	22
Yksi askel kerrallaan	23
Lisätietoa	24

Mitä pitää syödä, että vältän ummetuksen?

Kuinka paljon kulutan?

Mitä pitää syödä, että pysyn terveenä?

Miksi lihon, vaikka syön niin vähän?



Johdanto

Tämän julkaisun tarkoituksena on antaa sinulle tietoa, miten voit välttää ylipainoa ja lihavuutta, sekä yleistä tietoa terveellisen ruokavalion merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille.

Eräs hyvinvoinnin ja terveyden kulmakivistä on terveellinen ruokavalio. Tämä koskee kaikkia ihmisiä. Tosiasia on, että epäterveet ruokailutottumukset ovat kansantautien, kuten sydän- ja verisuonitautien, 2-tyypin diabeteksen ja tiettyjen syöpämuotojen suurimmat riskitekijät.

Tämä opas on tarkoitettu selkäydinvammaisille henkilöille, ja se sisältää vastauksia yleisiinpiin kysymyksiin kuten:
Mitkä ravintosuositukset koskevat minua?
Miten minun tulisi syödä, jotta ylimääräisiä kiloja ei kertyisi?
Miten minun tulisi toimia, jos haluaisin vähentää painoa?
Mitkä ruoka-aineet vähentävät ummetusta, ja millaiset ravintoaineet auttavat painehaavojen paranemista?

Mikäli heikentynyt liikuntakykysi johtuu jostakin muusta syystä kuin selkäydinvammasta, kuten ms-taudista, cp-vammasta, aivohalvauksesta tai amputaatiosta, voi tämän esitteen neuvoista olla sinullekin suurta hyötyä.

Tämä on toinen painos tästä julkaisusta. Ensimmäinen painos ilmestyi vuonna 2017. Olemme lisänneet tietoa ravinnon vaikutuksesta ummetukseen ja painehaavoihin.

Toivomme, että löydät tästä julkaisusta sinulle hyödyllistä ja tärkeää tietoa!

Tukholmassa helmikuussa 2019
Anna-Carin Lagerström
fysioterapeutti TtMTE, terveyskouluttaja ja ravitsemusneuvoja

Terveellisempi ja kevyempi elämä

Tutkimusten ja kokemusten perusteella selkäydinvammaisen henkilön on tärkeää tarkastella ruokailutottumuksiaan, muuttaa annoskokoaan ja pyrkiä syömään terveellisesti. Samanaikaisesti kun kulutus laskee pienentyneestä lihasmassasta ja vähentyneestä liikunnasta johtuen, säilyy kehon vitamiinien, mineraalien ja proteiinien tarve yhtä suurena kuin aikaisemmin. Tulehdusten, kuumeen tai pitkäaikaisten painehaavaumien yhteydessä voi ravintoaineiden tarve jopa lisääntyä.

Lyhyesti sanottuna, vähäisemmällä ruokamäärällä tulee täyttää kehossa vallitseva ravinto- ja rakennusaineiden tarve. Keksien, virvoitusjuomien, makeisten, sipsien, oluiden ja muiden energiapitoisten herkkujen nauttimista tulisi rajoittaa. Hyvä muistisääntö ruokailussa on *vähemmän mutta laadukkaampaa!*

Tärkeimmät mielessä pidettävät asiat

- **Syö pienempiä annoksia**
- **Syö monipuolisesti**
- **Lisää vihannesten osuutta**
- **Vältä sokeria ja roskaruokia**
- **Älä jätä aterioita väliin**
- **Tarkkaile painoasi**

"Hyvä ruoka ja viini ovat ilo ja nautinto, jotka me selkäydinvammaisetkin voimme itsellemme suoda. Meidän on kuitenkin muistettava nauttia niistä kohtuudella. Jokainen ylimääräinen kilo, jonka kannamme mukanamme, lisää ennenaikaista kehon rappeutumista ja kulumista. Olemme käveleviä lajitovereitamme haavoittuvaisempia, ja siksi meidän tulee ajoissa muuttaa tottumuksiamme.

Lue tämä kirjanen huolella, noudata sen hyviä neuvoja, niin elämästäsi ei ainoastaan tule pidempi vaan myös hauskempi ja ennen kaikkea helpompi elää."

Klasu, ikä 64, lääkäri, selkäydinvammaisena 33 vuotta.

Painonnousu

Viimeisten vuosikymmenien aikana on ylipainoisten ihmisten osuus on lisääntynyt monissa maissa voimakkaasti. Tällä hetkellä lähes 40 % maailman väestöstä on lihavia tai ylipainoisia. Ylipainoisten osuus on huomattavasti suurempi liikuntarajoitteisilla henkilöillä, kuten selkäydinvammaisilla.

"Olisi ollut hyvä, jos olisin saanut oikeaa tietoa painonnousun riskeistä riittävän aikaisessa vaiheessa. Olisin nauttinut pienempiä annoksia ja mahdollisesti välttynyt monelta ylimääräiseltä kilolta. Elämäni olisi nyt varmaan paljon helpompaa."

Torsti, ikä 58, selkäydinvammaisena 3 vuotta

Ylipaino ja lihavuus rasittavat elimistöä ja lisäävät sairauksien, kuten korkean verenpaineen, 2-tyypin diabeteksen ja nivelten rasitusvammojen riskiä. Muita riskejä ovat mm. verisuonten kalkkeutumat, sappikivet, kuorsaus ja hengitysongelmat (mm. uniapnea). Lisääntynyt vyötärölihavuus on yleensä ensimmäinen selvästi havaittava merkki.

Selkäydinvammaisilla on lisääntynyt riski saada seuraavia ongelmia:

- **Painehaavat**
- **Olkanivelen ja hartian alueen ongelmat**
- **Hengitysongelmat – keskivartalolihavuus vaikeuttaa hengittämistä, syvään hengittäminen hankaloituu ja liman ylös saaminen yskimällä vaikeutuu**
- **Vähentynyt liikkuminen ja itsenäinen selviytyminen**
- **Painonnousu, jolloin pyörätuoli käy ahtaaksi.**

"Ylipaino hiipi salaa. Ylipaino ei suoranaisesti näkynyt päällepäin, mutta tunsin itseni painavaksi. Siirtymiset olivat yhtäkkiä paljon työläämpiä. Nyt olen laihtunut ja tunnen itseni vahvemmaksi ja kevyemmäksi kuin pitkiin aikoihin."

Peter, ikä 36, selkäydinvammaisena 13 vuotta

Heti vammautumisen jälkeen lähes kaikkien paino laskee

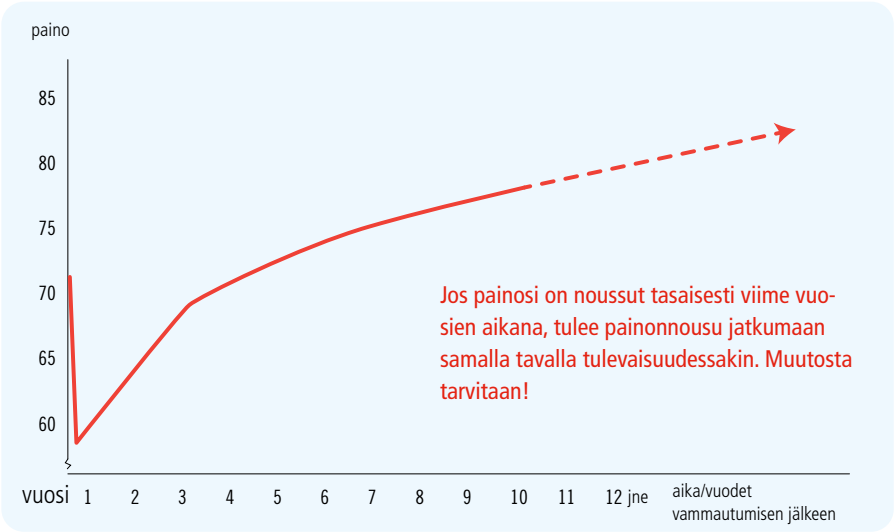
Akuuttivaiheessa ja ensimmäisinä vammautumisen jälkeisinä kuukausina miltei kaikkien paino laskee. Elimistöllä on silloin täysi työ yrittää korjata vahinkoja. Samanaikaisesti elimistön on vaikeata hyödyntää saatuja ravintoaineita. Lihaksisto surkastuu, luusto haurastuu ja rasvavarastot hupenevat. Painon putoaminen riippuu useista eri tekijöistä, kuten siitä onko kyseessä täydellinen vai osittainen selkäydinvamma, vammataso, yleisestä terveydentilasta ja ruokahalusta. Vammautumisen alkuvaiheessa on tavallista, että paino putoaa n. 10 % tai 5-10 kg. On siis tärkeää lisätä ravintoaineiden ja kalorien saantia, jotta paino ei putoaisi liikaa.

Vinkkejä ruokahalun parantamiseksi

- Syö päivän aikana useita pieniä annoksia
- Vahvista itseäsi energiapitoisilla välipaloilla, esim. pähkinöillä, energiajuomalla tai runsaskermaisella keitolla
- Lohkotut hedelmät saattavat lisätä ruokahalua
- Vältä makeisia, virvoitusjuomia ja sipsejä. Ne vähentävät ruokahalua sekä halua syödä terveellistä ruokaa.

Painosi vakiinnuttua ja ruokahalusi palattua on edessäsi uusi haaste: liiallinen ja liian nopea painon nousu. Sinun täytyy säännöstellä energian saantiasi. Tämä vaihe ajoittuu usein kuntoutuksen jälkeiseen kotiutumisvaiheeseen.

Tässä esimerkki miltä painonmuutos usein näyttää:



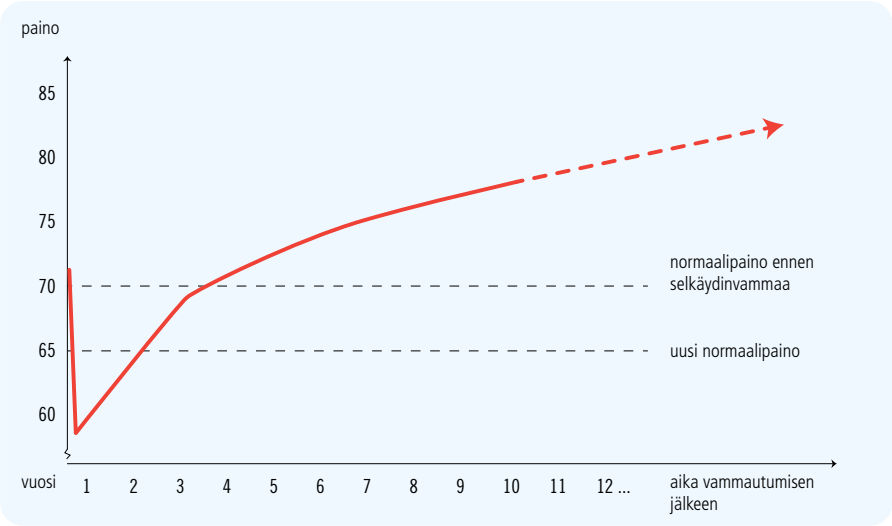
Mikä on terveellinen paino?

Tosiasia on, että terveellinen paino, eli ns. normaalipaino, on pienempi selkäydinvamman saaneella henkilöllä kuin vammattomalla henkilöllä. Tämä johtuu selkäydinvammaisen vähentyneestä lihasmassasta sekä osittain myös siitä, että luusto menettää rakennusaineitaan ja kevenee vauriotason alapuolella. Henkilöt, joiden alaraajat ovat toimintakykyiset säilyttävät enemmän lihasmassastaan ja heidän luustonsa säilyy tiheämpänä ja näin ollen heidän painon menetyksensä on vähäisempää.

Uusi normaalipaino

- Täydellinen paraplegia, n. 4-7 kg vähemmän
  (ts. 5-10 % vähemmän kuin aikaisempi normaalipaino)
- Täydellinen tetraplegia, n. 7-9 kg vähemmän
  (ts. 10-15 % vähemmän kuin aikaisempi normaalipaino)

esimerkki



Piilolihavuus

Jos sinulla on täydellinen para- tai tetraplegia ja painosi on sama vammautumisen jälkeen kuin ennen vammautumista, on elimistöösi muodostunut lisää rasvaa. Tätä kutsutaan piilolihavuudeksi, koska rasvan lisääntyminen elimistössä ei välttämättä aina näy päällepäin.

Jos selkäydinvammaisella ja vammattomalla henkilöllä on sama painoindeksi BMI, on selkäydinvammaisella tällöin 8-18% enemmän rasvaa kehossaan.

Sanasto:

Paraplegia: alaraajat ja mahdollisesti vartalo ovat halvaantuneet

Tetraplegia: vartalo ja alaraajat ovat halvaantuneet, yläraajat täysin tai osittain

Aineenvaihdunta hidastuu

Selkäydinvamman jälkeen energiankulutus eli aineenvaihdunta laskee johtuen pienentyneestä lihasmassasta ja vähentyneestä liikkumisesta.

Kuvissa esiintyy kuvitteellinen henkilö Paavo. Hänen avullaan näet aineenvaihdunnan tason yhdellä ja samalla henkilöllä vauriotasosta riippuen.

Paavo, ei selkäydinvammaa

ikä 39
pituus 174 cm
paino 68 kg
BMI 22,5
fyysisesti aktiivinen
normaali/suuri lihasmassa
= suurempi ”moottori”.
Tarvitsee enemmän
polttoainetta/energiaa

Paavo, paraplegia

ikä 39
pituus 174 cm
paino 62 kg
BMI 20,5
vähemmän fyysistä aktiivi-
suutta
vähemmän lihasmassaa
= pienempi ”moottori”.
Tarvitsee vähemmän
polttoainetta/energiaa

Paavo, tetraplegia

ikä 39
pituus 174 cm
paino 58 kg
BMI 19,2
matala fyysisen aktiivisuuden
taso
vielä vähemmän lihasmassaa
pieni ”moottori”. Tarvitsee
vielä vähemmän
polttoainetta/energiaa

(katso selkäydinvammaisen BMI-taulukko sivulla 8)

Paavon tilanne on muuttunut. Hänellä oli ennen normaali tai korkea energiankulutus. Nyt hän kuluttaa vähemmän energiaa.

Painoindeksi (BMI)

BMI, Body Mass Index (painoindeksi) on tapa kuvata henkilön pituuden ja painon suhdetta terveyden näkökulmasta. BMI antaa karkean arvion, ja usein harhaanjohtavan tuloksen, koska painoindeksi ei huomioi lihasten ja rasvakudosten välistä suhdetta. Hyväkuntoisella henkilöllä voi olla korkea BMI, vaikka kudosten rasvapitoisuus on erittäin alhainen, ja päinvastoin.

Selkäydinvammassa kehon koostumus muuttuu ja lihasmassa pienenee. Virhearviot lisääntyvät, kun arvioidaan selkäydinvammaisten painoa tavallisella painoindeksillä. Siksi maailman terveysjärjestö WHO suosittelee käytettäväksi sovellettuja raja-arvoja.

Sovellettu BMI-taulukko

Sarake I viittaa normaaliväestöön. Sarakkeet II ja III on sovellettu selkäydinvammaisen henkilön painoluokitukseen. Henkilöillä, joilla on osittainen selkäydinvaurio, voi olla isompi lihasmassa ja näin ollen korkeampi painoraja kuin sarakkeissa II ja III.

WHO, World Health Organisaation painoluokitus normaaliväestölle	**Sarake I** WHO:n määritelmä	**Sarake II** Paraplegia, alennettu 7,5% sarakkeesta I	**Sarake III** Tetraplegia, alennettu 12,5% sarakkeesta I
Alipaino	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normaali paino	*18,5 – 24,9*	*17,1 – 23,*	*16,2 – 21,8*
Lievä lihavuus	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Merkittävä lihavuus	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Vaikea lihavuus	35,0 – 39,9	32,4 – 36,	30,6 – 34,
Sairaalloinen lihavuus	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Yllä oleva taulukko ei ilmaise absoluuttisia lukuja. Pohjoismainen asiantuntijaverkosto NutriNord_SCI kuitenkin suosittelee sovellettua taulukkoa käytettäväksi arvioitaessa selkäydinvammaisten henkilöiden painoa.

Vielä tiivistettynä. **Normaali paino** 174 cm pitkälle henkilölle (esim. Paavo) on:

Väestöllä yleensä:	56 – 76 kg
Parapleegikolla:	52 – 70 kg
Tetrapleegikolla	49 – 66 kg

Henkilökohtaiset ominaisuudet on kuitenkin otettava huomioon painoa arvioitaessa. Itse asiassa, sinä itse päätät, oletko tyytyväinen painoosi.

Kuinka lasket oman BMI-arvosi:
Punnitse painosi. Kerro pituutesi pituudellasi. Jaa painosi tällä luvulla.
Esim. 68kg / (1,74 m x 1,74 m) = BMI 22,5

Vinkki!
Internetissä on saatavilla paljon BMI laskureita. Etsi hakusanalla **BMI-laskuri**. Painonhallinta onnistuu myös seuraamalla vyötärön ympärysmittaa.
(kts. s. 18)

Kuinka paljon energiaa kulutan?

Monet tekijät vaikuttavat aineenvaihduntasi nopeuteen, toisin sanoen siihen miten paljon kulutat energiaa (kaloreita). Siihen vaikuttavat henkilön ikä, sukupuoli, paino, kehon koostumus, fyysinen kunto ja perintötekijät.

On vaikeaa yleistää energian kulutuksen tasoa, koska yksilölliset erot, varsinkin kehon koostumuksen ja lihasmassan suhteen, ovat niin suuret. Kehossa, jossa on paljon lihasmassaa, verrattuna kehoon, jossa on vähän lihasmassaa, on suurempi energiantarve myös lepotilassa

Alla oleva taulukko näyttää karkeasti energian kulutuksen erot ennen ja jälkeen vammautumisen. Luvut ovat suuntaa antavia.

Energiantarve/ -kulutus

Esimerkki: Paavo, 39v, 174 cm

Paavo ennen selkäydinvammaa Fyysisesti aktiivinen, paino 68 kg, arvioitu energiankulutus 2500 kcal/vrk.			
Paavo selkäydinvamman jälkeen			
Toiminnallinen taso	*Energiankulutus/ kilokalorit painokiloa kohden (arvioitu normaalipaino)*	*Arvioitu normaali-paino BMI taulukon mukaan*	*Arvioitu päivittäinen kulutus*
Voi käyttää alaraajojaan	30 kcal/kg	68 kg – Sarake I	2040 kcal/vrk
Paraplegia	28 kcal/kg	62 kg – Sarake II	1736 kcal/vrk
Tetraplegia	23 kcal/kg	58 kg – Sarake III	1334 kcal/vrk
Yllä olevat luvut ovat perusterveille henkilöille. Huom: Taulukossa esitetyt selkäydinvammaisten henkilöiden painot perustuvat oletettuihin normaali-/ihannepainoihin, joka on esitetty taulukossa sivulla 8. Luvut perustuvat tutkimuksiin. Frost 1998 ja Lynn Powell, Frost 2010.			

Vaikka Paavo painaisi 80 kg, 90 kg tai enemmän ja hänellä olisi reilusti lisäkiloja johtuen ylimääräisestä rasvakudoksesta, tulisi energiankulutus laskea para- ja tetrapleegikolle BMI-taulukosta (s. 8) taulukoiden II ja III mukaan.

Vinkki!

Ota tämä opas mukaan, kun tapaat ammattilaisen, jonka kanssa keskustelet ravitsemuksestasi. Näin varmistat, että saat oikeanlaiset ohjeistukset etkä vammattomille henkilöille tarkoitettuja suosituksia.

Fyysinen aktiivisuus ja aineenvaihdunta

Fyysinen aktiivisuus tekee meistä voimakkaampia ja liikkuvampia, sekä lisäksi se parantaa kestävyyttä, jaksamista ja hyvinvointia. Samalla rasitamme vähemmän niveliä ja sydäntä, verensokeri-, verenpaine- sekä rasva-arvot laskevat ja nukumme paremmin.

Terveyden kannalta *on tärkeää vähentää passiivista paikallaan istumista,* koska kaikki liikunta lisää energiankulutusta ja parantaa terveyttä. Tutkimusten mukaan päivittäiset toiminnot, kuten kelaaminen sisätiloissa kävelyvauhtia, siirtymiset tai henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen lisäävät huomattavasti energiankulutusta verrattuna paikallaan istumiseen tai sähköpyörätuolilla ajamiseen. Kotiaskareiden tekeminen, kuten sängyn petaaminen, pöydän kattaminen, imurointi ja tiskaaminen lisäävät kulutusta lähes yhtä paljon kuin lyhytkestoinen kuntosaliharjoittelu.

Yleinen käsitys on ollut, että painon pudottaminen vaatii fyysisen aktiivisuuden ja harjoittelun lisäämistä. Tämä pitää ja ei pidä paikkaansa. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen auttaa painon pudottamisessa, mutta se ei ole välttämätöntä.

Henkilöllä, jonka kehon suurimmat lihakset eli reisi- ja pakaralihakset ovat halvaantuneet, on todellisuudessa erittäin vaikeaa vähentää kehon rasvapitoisuutta ainoastaan lisäämällä liikuntaa. Energiansaannin vähentäminen on selkeästi tehokkain tapa tiputtaa painoa. Tämä pätee kaikkiin ihmisiin. Toisin sanoen, syö vähemmän!

Vertailun vuoksi

30 minuutin kävely kuluttaa noin 150 kcal. Jotta pyörätuolia käyttävä henkilö saavuttaa saman kulutuksen, on hänen kelattava noin 50-60 min.

150 kcal vastaa energiamäärältään noin 25 g 70 % suklaata, 50 g perunalastuja, 1,5 lasia punaviiniä tai kahta näkkileipää päällysteillä.

Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja harjoittelu

- Helpottaa painonhallintaa
- Antaa liikkumavaraa, voit syödä vähän enemmän ilman, että paino nousee
- Auttaa hillitsemään ruokahalua
- Lisää lihasvoimaa, jaksamista ja omatoimisuutta
- Lisää hyvänolontunnetta ja motivaatiota, joka *kannustaa terveellisempiin ruokailutottumuksiin ja matalampaan energiansaantiin, josta seuraa painonlasku.*

Miten onnistun painonpudotuksessa?

Jotta paino laskisi, pitää syödä vähemmän kaloreita kuin kuluttaa. Suurin osa ihmisistä ei pidä kaloreiden laskemisesta, eikä se välttämättä ole tarpeellistakaan. Punnitsemalla itsesi tai seuraamalla vyötärönympärysmitan muutosta huomaat helposti tuottavatko painonpudotuspyrkimyksesi tuloksia.

Tässä on muutamien selkäydinvammaisten miesten ja naisten antamia vinkkejä. He ovat onnistuneet pudottamaan painoaan 6-12 kg ilman, että ovat laskeneet kaloreita.

Miten sinä onnistuit pudottamaan painoa?

1 Pienempiä annoksia

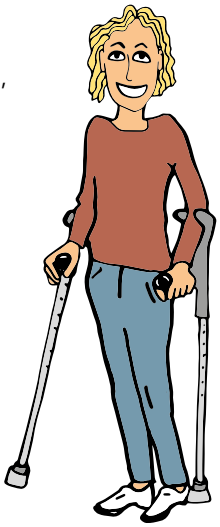
"Otan vain yhden annoksen, jonka annostelen valmiiksi lautaselle"
"Käytän pienempää lautasta"
"Syön hitaammin ja pureskelen kunnolla, näin tulee syötyä vähemmän"
"Olen vähentänyt nopeiden hiilihydraattien kuten pastan, riisin, perunan sekä vaalean leivän syöntiä ja syön niiden sijaan enemmän vihanneksia ja salaattia."
"Pyydän ravintolasta mukaan doggy-bagin. Se ei ole enää kenenkään mielestä kummallista.
"Lopetan syömisen ajoissa. Aikaisemmin söin liikaa, koska söin liian nopeasti"
"Keskityn vain syömiseen, kun ruokailen. Ei enää TV:n katselua syömisen yhteydessä."

2 Ei napostelua

"Kolme ateriaa päivässä, eikä välipaloja aterioiden välissä"
"Ei enää yösyömistä, menen sen sijaan aikaisemmin nukkumaan"
"Perjantai iltaisin laitan itselleni muutaman perunalastun pieneen kuppiin, muu perhe jakakoon jättipussin"

3 Ruokaa, joka pitää näläntunteen poissa pidempään ja vähentää sokerinhimoa.

"Olen lopettanut pullan, sokerin, vaalean leivän, makeisten, mehujen ja virvoitusjuomien nauttimisen kokonaan, sekä jättänyt pois lähes kaiken pikaruoan. Niissä on vain paljon energiaa, mutta ne eivät pidä nälkää poissa ja kohta on taas nälkä"
"Yritän pitäytyä kunnon ruoassa, joka pitää nälän poissa; liha, kala, kananmunat, vihannekset ja kuitupitoinen leipä."
"Syön joka aamu kaksi kananmunaa aamupalaksi. Niissä on vähän kaloreita ja ne täyttävät hyvin"



Vinkki!
Jos sinulle tarjotaan pullaa tai makeisia, voit kieltäytyä kohteliaasti kertomalla, että selkäydinvammaan liittyy hidastunut aineenvaihdunta ja paino nousee helposti. Kieltäytymistä tai pienemmän määrän syömistä ei tarvitse hävetä.

4 Ylläpidä motivaatiota

"Pidän ajoittain ruokapäiväkirjaa, jotta pysyn ajan tasalla syömisestäni"
"Treenaaminen on tärkeää minulle. Se vahvistaa identiteettiäni ja pitää elintapani kunnossa."
"Punnitsen itseni vähintään kerran kuukaudessa, jolloin huomaan pysyykö paino samana, vai onko se karkaamassa"
"Meitä on kolmen selkäydinvammaisen naisen ryhmä ja tapaamme säännöllisesti ja kannustamme toisiamme. Pidämme hauskaa ilman kakkua ja naposteltavia"
"Käytän positiivisia mielikuvia houkuttimena: Kuvittelen hyvän olon, jossa olen kevyt ja onnistun siirtymisissä itsenäisesti."

5 Tee pitkän aikavälin suunnitelmat, vältä jojo-laihdutusta.

"Painonpudotus tarkoitti minulle suurta elintapa- ja asennemuutosta, ei pelkästään sitä että söin vähemmän"
"Yritän aktivoida itseäni eri tavoin. Makeanhimo iskee aina, kun istun sohvalla tekemättä mitään"
"Painonpudotus on projekti, joka vaatii organisointia, suunnittelua ja valmistautumista etukäteen. Minulla on aina esimerkiksi kunnollista ruokaa kotona"
"Niinä päivinä, kun minulla on avustaja, joka on hyvä ruoanlaittaja, valmistamme yhdessä suurempia määriä hyvää ruokaa kerralla ja pakastamme sitä valmiiksi annoksiksi.

Kommentti: Selkäydinvammaisille suositellaan hidasta painonpudotusta, noin 1 kg/kk, jotta vältytään liialliselta lihasmassan vähentymiseltä.

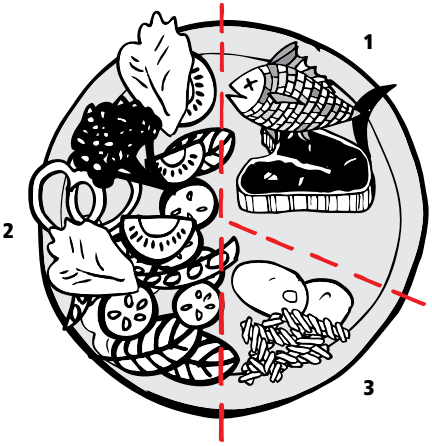
"Lankean kerran viikossa. Tällöin sallin itselleni herkkuja, joita todella kaipaan. Tämä on minun tapani selvitä siitä, että syön vähemmän ja terveellisesti kaikkina muina päivinä."

Eeva, ikä 42, selkäydinvammaisena 8 vuotta

Lautasmalli henkilöille, joilla on pieni energiankulutus

Alla on lautasmalli henkilölle, jolla on pieni energiankulutus. Mallin avulla on helppo muistaa kuinka paljon selkäydinvammainen tai muu liikuntaesteinen henkilö voi syödä eri ruokaryhmistä ja silti tiputtaa painoa.

Tee näin! Ensimmäiseksi, ota pienempi lautanen. Kuvittele, että lautanen on jaettu kolmeen osaan. Suurin osa kattaa puolet lautasesta, ja kaksi muuta osaa jakavat toisen puolen lautasesta kahteen, lähes samansuuruiseen osaan.



1 **Proteiiniosa** – liha, kala, kana, kanamuna sekä vähärasvaiset maitotuotteet kuten raejuusto. Määrällisesti tämä osaa vastaa noin kämmenesi kokoista aluetta lautasellasi. Mikäli valitset lautaselle energiatehokkaita palkokasveja, voit tietenkin syödä niitä enemmän.

2 **Salaatti- ja vihannesosan tulee täyttää puolet lautasesta.** Täytä tämä osa lämpimillä tai kylmillä vihanneksilla, erityisesti sellaisilla, jotka kasvavat maan päällä, kuten tomaatti, pinaatti, parsakaali, herneet ja salaatti. Nämä täyttävät hyvin ja tekevät sinut kylläiseksi ilman ylimääräisiä kaloreita.

3 **Hiilihydraattiosa** – pasta, riisi, vilja, peruna ja leipä. Tämä on lautasen pienin osuus. Kuitupitoisimmat vaihtoehdot täyttävät enemmän, pitävät verensokerin tasapainossa ja vähentävät sokerin himoa.

Rasva, joka on kolmanneksi tärkein ravintoaine proteiinien ja hiilihydraattien lisäksi, sisältyy luonnostaan jo useaan ruoka-aineeseen tai sitä voidaan lisätä tarvittaessa.

Kommentti: Runsaasti hiilihydraattia sisältävä ruokavalio lisää kehon rasvaa tuottavan hormonin tuotantoa (insuliini), joten painonpudotuksen kannalta se ei ole hyvä. Erityisen tärkeää on vähentää ”nopeiden hiilihydraattien” kuten sokerien ja valkoisen viljan käyttöä. Runsasproteiininen ruoka ja rasva (kohtuullisessa määrin) luovat kylläisyyden tunnetta ja siten auttavat tehokkaasti painonpudotuksessa.

"Noudatan lautasmallia. Sen avulla minun ei tarvitse miettiä mitä syön ja tiedän kuitenkin, että syön oikein."

Mona, ikä 35, synnynnäinen selkäydinvamma

Nautitun ruuan määrä on yksilöllistä. Kuvan tarkoitus on antaa sinulle esimerkki sopivasta aterian kokoamisesta ja annoskoosta. Jos sinulla ei ole ongelmia painosi tai painonhallintasi kanssa voit lisätä proteiinin ja hiilihydraattien osuutta.

Tarkkaile kalorien määrää

Jos kuitenkin haluat seurata kaloreiden määrää, sen voi tehdä helposti usealla eri tavalla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ylläpitää kansallista elintarvikkeiden koostumustietopankkia Fineli (www.fineli.fi). On myös olemassa erilaisia sovelluksia ja muita tietopankkeja. Ravintosisällöt on myös helppo tarkistaa elintarvikkeiden pakkauksista.

"Lasken kaloreita ja yritän pysyä päivittäin 900–1300 kalorin välillä."

Leksa, ikä 60, selkäydinvammaisena 44 vuotta. Onnistui laihtumaan 39 kg ja saavuttamaan tavoitepainonsa kolmessa vuodessa.

Mikäli syöt kolme ateriaa päivässä ja lisäksi pienen välipalan, et tarvitse lisää energiaa liikunnan ja harjoittelun jälkeen lihasvoiman lisäämiseksi. Tarve lisäravinnosta on sitkeä ja haitallinen uskomus, varsinkin jos yrität pudottaa painoasi. Tietenkin on eri asia, jos harjoittelet usein ja tehokkaasti ja harjoitukset ovat pitkäkestoisia.

Vinkki!
Rasva ei ensisijaisesti aiheuta ylipainoa, mikäli rasvan syönti pysyy kohtuullisena. Siihen ovat syyllisiä sokerit ja prosessoidut hiilihydraatit!

Terveellisiä ruokavaihtoehtoja

Miten terveellisesti syöt? Tee testi ja laske pisteet.

Kuinka usein syöt vihanneksia ja/tai juureksia. (tuoreena, pakasteena tai keitettynä)?			
Kaksi kertaa päivässä tai useammin ☐ 3 pist.	Päivittäin ☐ 2 pist.	Muutaman kerran viikossa ☐ 1 pist.	Kerran viikossa tai vähemmän ☐ 0 pist.
Kuinka usein syöt vihanneksia ja/tai marjoja (tuoreena, pakasteena tai keitettynä)?			
Kaksi kertaa päivässä tai useammin ☐ 3 pist.	Päivittäin ☐ 2 pist.	Muutaman kerran viikossa ☐ 1 pist.	Kerran viikossa tai vähemmän ☐ 0 pist.
Kuinka usein syöt kalaa ja/tai mereneläviä pääruokana, salaatissa tai voileivässä?			
Kaksi kertaa päivässä tai useammin ☐ 3 pist.	Kaksi kertaa viikossa ☐ 2 pist.	Once per week ☐ 1 pist.	Muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin ☐ 0 pist.
Kuinka usein syöt makeisia, sipsejä ja/tai juot sokerillisia sokerillisia virvoitusjuomia /mehua?			
Kaksi kertaa päivässä tai useammin ☐ 0 pist.	Päivittäin ☐ 1 pist.	Muutaman kerran viikossa ☐ 2 pist.	Muutaman kerran kuukaudessa tai harvemmin ☐ 3 pist.

Lähde: Ruotsin terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen suositukset ja Pohjoismaiset ravitsemussuositukset. "Nordic Dietary Recommendations"

9–12 pistettä – Onnittelut! Sinulla on terveelliset ruokailutottumukset ja noudatat pääasiallisesti ravintosuosituksia. (n. 10 % väestöstä)
5–8 pistettä – Suurin osa ihmisistä sijoittuu tähän ryhmään. (n. 70 % väestöstä). Sinulla on paljon mahdollisuuksia parantaa ruokailutottumuksiasi.

0–4 pistettä – Sinulla on erittäin epäterveelliset ruokailutottumukset. (n. 20 % väestöstä)

Bonus kysymys: Kuinka usein syöt aamiaista?			
☐ Päivittäin	☐ Lähes joka päivä	☐ Muutaman kerran viikossa	☐ Kerran viikossa tai vähemmän

Syö säännöllisesti kolme ateriaa päivässä: aamiainen, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa välipala. Kun verensokerin taso ja mieli pysyvät tasaisena on helpompi syödä pienempiä annoksia.

Vinkkejä ruokailuun

- Syö vaihtelevaa ja monipuolista ruokaa siten, että saat päivittäisen tarpeesi kaikkia ravintoaineita, hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja sekä monipuolisesti vitamiineja ja mineraaleja.
- Syö paljon vihanneksia ja 1-2 hedelmää päivässä. Hedelmien ja vihannesten sisältämä C-vitamiini auttaa raudan imeytymistä.
- Valitse runsaskuituisia täysjyvätuotteita, kun syöt leipää, muroja, hiutaleita, pastaa, tummaa/täysjyväriisiä ja täysjyvävehnää.
- Hernekasvit kuten pavut, linssit ja herneet ovat ravintorikasta ruokaa ja erityisen tärkeitä niille, jotka eivät syö kalaa, lihaa ja kananmunia ja tarvitsevat siksi jonkin muun proteiinilähteen.
- Juo vettä ruoka- ja janojuomana.
- Syö kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Valitse rasvainen kala kuten lohi, makrilli tai silli, jotka sisältävät hyviä proteiineja ja rasvoja sekä tärkeitä omega-3 rasvahappoja. Jos et syö kalaa, omega 3- rasvahappoja löytyy myös rypsiöljystä, pellavansiemenöljystä ja saksanpähkinöistä.

"Söin aikaisemmin paljon hedelmiä, koska luulin sen olevan terveellistä. Nyt olen vähentänyt hedelmät kahteen annokseen päivässä ja painoni on laskenut."

Mikael, ikä 26, selkäydinvammaisena 6 vuotta.

Ravintolisät

Jos syöt vähemmän kuin 1500 kcal päivässä tai sinun on vaikea noudattaa monipuolista ruokavaliota, sinulla saattaa olla tarvetta ravintolisille.

- Erityisesti talvikautena Suomessa on vaikea kattaa elimistön D-vitamiinin tarve. Suurin osa D-vitamiinista saadaan auringonvalosta, mutta osa saadaan myös ravinnon mukana, pääasiassa kalasta. Esimerkiksi luuston hyvinvoinnille tärkeää D-vitamiinia muodostuu, kun iho altistuu auringonvalolle. Ravintolisien tarve on yksilöllistä, mutta selkäydinvammaisille henkilöille suositellaan usein eri ravintolisiä. Kansallisesti D-vitamiinin puutosta ilmenee talviaikaan erityisesti henkilöillä, jotka viettävät paljon aikaa sisätiloissa, tai jos henkilö on tummaihoinen ja/tai kasvissyöjä tai vegaani.
- Monivitamiinivalmisteita, jotka sisältävät rautaa, C-vitamiinia ja sinkkiä suositellaan erityisesti tehostamaan haavojen paranemista.
- Henkilöt, jotka eivät syö lihaa, saattavat tarvita täydennykseksi B-12 vitamiinia.

On turvallisuutesi vuoksi tärkeää, ettet syö turhaan tarpeettomia ravintolisiä, joten sinun kannattaa keskustella lääkärisi tai ravitsemusterapeuttisi kanssa. Verikoe näyttää mahdolliset puutostilat kehossasi.

Punnitse, mittaa ja ota paino hallintaan

Seuraa pitkäaikaista painonkehitystäsi. Punnitse itsesi säännöllisesti, mielellään kuukausittain. Ensimmäisenä vuotena vammautumisen jälkeen punnitus kannattaa tehdä vieläkin useammin. Kirjoita painosi muistiin. Tällä tavoin voit seurata mihin suuntaan painosi kehittyy ja voit tehdä tarvittaessa muutoksia. Punnitse myös pyörätuolisi, niin tiedät kuinka paljon sinun tulee vähentää painostasi, jos punnitset itsesi pyörätuolivaa'alla.

Paljonko painat:

____ kg, ____pvm. En tiedä ☐

Oletko tyytyväinen painoosi:

Kyllä ☐ Ei ☐ En tiedä ☐

Jos vastasit En, mikä on realistinen painotavoitteesi ____ kg

Toinen yksinkertaisempi tapa seurata painoa on vyötärön ympärysmitan seuraaminen. Vatsalle/vyötärölle kertyvä rasva, on epäterveellistä rasvaa. Jos pystyt, mittaa vyötärön ympärys seisaaltasi, muuten tee mittaus selinmakuulla. Ota mitta noin navan korkeudelta. Mikäli vatsasi on iso ja pyöristyy ulospäin, mittaa paksuimmalta kohdalta. Tärkeintä on, että teet mittauksen aina samalla tavalla ja samasta kohdasta, jotta voit verrata mittaustuloksia ja seurata painosi kehitystä.

naiset: vyötärön ympärysmitta, joka on yli 88 cm määritellään keskivartalolihavuudeksi
miehet: vyötärön ympärysmitta, joka on yli 102 cm määritellään keskivartalolihavuudeksi

Painonhallinta ja tyytyväisyys

Kun painosi on vakiintunut eikä se vaihtele, olet energiatasapainossa. Se on hyvä asia, vaikka mielestäsi painat edelleen liikaa. Painon jatkuva nousu on suurin haaste henkilöillä, joilla on pieni energiankulutus. Mikäli pystyt pitämään painosi hallinnassa voit olla tyytyväinen ja ylpeä itsestäsi. Painonhallinnan avulla olet myös onnistunut vähentämään riskiä sairastua diabetekseen.

Painonnousu ja lääkkeet

Toiset lääkevalmisteet voivat aiheuttaa sivuvaikutuksena painonnousua, kuten mieliala - ja kipulääkkeet. Muita ovat esim. insuliinivalmisteet ja kortisonit. Kysy lääkäriltäsi lääkevaihtoehtoja, joilla ei ole tätä sivuvaikutusta. Esimerkiksi, jos käytät Baclofenia spastisuutesi hoitoon, hidastaa se jonkin verran aineenvaihduntaasi. Saatat siis joutua pienentämään energiansaantiasi, jotta painosi ei nouse.

Ravitsemus ja ummetus

Useimmilla selkäydinvammaisilla suolen toiminta muuttuu vammautumisen jälkeen. Näin tapahtuu myös muiden neurologisten sairauksien kohdalla. Sitä kutsutaan neurogeenisen suolen toimintahäiriöksi, koska hermosignaalien kulku on estynyt suolen tyhjentymistä kontrolloiviin lihaksiin. Se vaikuttaa tuntemukseen suolen täyttymisestä, ulosteen liikkeeseen suolistossa ja suolen tyhjenemisen hallintaan.

Yleisin ongelma on ummetus, mutta myös liiallista kaasun muodostusta, ripulia ja vatsan turvotusta saattaa esiintyä. Ummetusta esiintyy, kun uloste on liian kuivaa ja kovaa ja se etenee suolistossa hitaasti. Tämä aiheuttaa kipua vatsassa ja vatsan alaosa tuntuu kovalta ja turvonneelta.

Olemme keränneet muutamia vinkkejä henkilöille, jotka kärsivät edellä mainituista ongelmista, erityisesti ummetuksesta. Tärkeintä on muistaa riittävä nesteen juominen ja kuitupitoisen ruuan syöminen.

"Miksi kukaan ei sanonut mitään. Minulla oli ummetusta kymmenen vuotta. Nyt syön kaksi kiiviä päivittäin, (itse asiassa kuorineen) eikä ummetus ole enää ongelma."

Janne, ikä 56, selkäydinvammaisena 15 vuotta

Vinkki!
Lisää kuitujen nauttimista hitaasti. Aluksi suolistoon voi kertyä enemmän kaasua, mutta anna kehosi tottua siihen. Hedelmien kuoriminen vähentää kaasun muodostusta ja keitetyt vihannekset ja juurekset ovat "lempeämpiä" suolistolle kuin raakana nautitut.

Pidä mielessä, että myöskään liiallinen kuitu ei ole hyväksi! Se voi sekoittaa vatsasi ja selkäydinvammaisella vaikutus voi olla päinvastainen. Kohtuus on paras!

Mitä voit tehdä

Seuraavat vinkit ja neuvot täydentävät käytössäsi mahdollisesti olevien suolen toimintaa edistävien lääkkeiden vaikutusta.

1 Suositus on nauttia 1,5 – 2 litraa nestettä vuorokaudessa.
Nesteen, mieluiten veden tai jonkin sokerittoman juoman nauttiminen on tärkeää, mutta suositellun määrän ylittäminen ei tuo lisähyötyä.

2 Enemmän kuitua
Suoliston bakteerit käyttävät liukoista kuitua. Ne stimuloivat suolistoflooraa ja edistävät suolen toimintaa. Alla esimerkkejä ruoka-aineista, jotka sisältävät liukenevia kuituja.

- Kokojyväkaura ja ohra (esim. puurot)
- Linssit ja pavut
- Pellavansiemenet, (kokonaisina enintään 2 ruokalusikallista päivässä)
- Luumut, päärynä, kiivi, omena, marjat, persikat, aprikoosi ja kypsät banaanit
- Parsakaali ja juurekset, (wokissa tai keitettynä "ryöpättynä")
- Kuivatut luumut, (esim. lisättynä puuroon), luumumehu
- Kuivatut hedelmät (liotettuna), vain kämmenellinen tai 20-30 g, koska ne sisältävät runsaasti sokeria

Liukenemattomat kuidut lisäävät massaa suolessa. Ne myös sitovat nestettä ja täten pehmentävät ulostetta ja voivat helpottaa ulosteen etenemistä suolistossa. Alla esimerkkejä liukenemattomista kuiduista.

- Kokojyvävalmisteet ja tuotteet
- Kvinoa, kaura, tattari, vehnäleseet, kauraleseet
- peruna, bataatti, maissi

3 Vältä vähäkuituisia hiilihydraatteja (tärkkelys ja sokeri)

- Pasta, hyvin keitetty. (Vinkki: Huuhtele pasta kylmässä vedessä keittämisen jälkeen. Tämä tekee tärkkelyksestä kestävän ruoansulatukselle ja se käyttäytyy kuin kuitu. Lisää kuuma kastike, joka tekee annoksesta lämpimän.)
- Valkoinen riisi, mannaryynit
- Valkoinen leipä,(valkoinen jauho) Vinkki: Lisää leipomiseen vähintään 50 % täysjyväjauhoa.
- Keksit, kakut ja suklaa
- Muut makeiset ja sokeripitoiset juomat

4 Paranna suoliston terveyttä

Ihmisen suolistossa on miljardeja bakteereita (noin 1,4 kg), useimmat niistä ovat paksusuolessa. Suoliston bakteerit ovat tärkeitä yleiselle terveydentilalle ja auttavat vatsan toimintaa. Ravintokuitu on "ravintoa" terveelle suoliston bakteerikannalle ja sitä kutsutaan "prebiootiksi". Tästä syystä on tärkeää, että ruokavalio sisältää riittävän määrän kuitua.
Probiootit ovat ruoka-aineita, jotka sisältävät ruoansulatukselle hyödyllisiä bakteereita ja edesauttavat terveellisen suolistoflooran syntymistä. Esimerkkejä probiooteista ovat: valkosipuli, sipuli, maustamaton jogurtti, fermentoidut eli hapatetut vihannekset ja maitotuotteet, joihin on lisätty bakteereja. Probiootteja saa myös kapseleina ja tippoina ja niitä voi ostaa apteekista tai luontaistuote-kaupasta.

5 Aterian suunnittelu

Aterian suunnittelu ja hyvät rutiinit ovat tärkeitä, kun noudatetaan terveellistä ruokavaliota ja ennakoidaan suolen toimintaa. Suosituksena on syödä kolme ateriaa päivässä (aamiainen, lounas, illallinen) ja tarvittaessa välipaloja.

6 Tiedosta miten syöt

Nauti ateriasi rauhallisessa ympäristössä. Huolellinen pureskelu edesauttaa suolistoa vastaanottamaan ruoan ja parantaa ruoansulatusta.

7 Liiku!

Fyysinen aktiivisuus ja liikunta parantavat suolen toimintaa ja vaikuttavat positiivisesti yleiseen terveyteen.

Vinkki: Käy lääkärisi kanssa läpi lääkityksesi ja niiden mahdolliset vaikutukset ruoansulatukseen ja ravitsemukseen. Jotkut opiaatit, kipulääkkeet, mielialalääkkeet, nesteenpoistolääkkeet ja lihasrelaksantit saattavat aiheuttaa ummetusta.

PAJALAN TERVEYSPUURO
– paras tapa helpottaa ummetusta!

Resepti 4 annosta,
säilyy jääkaapissa useita päiviä

Pellavansiemeniä (kokonaisina)	0,5 dl
Rusinoita	0,5 dl
Kuivattuja luumuja	0,5 dl
Kuivattuja aprikooseja	0,5 dl
Suolaa	0,5 tl
Vettä	7,0 dl
Kauraleseitä	1,0 dl
Kaurahiutaleita	2,0 dl

Valmistus:
Pilko kuivatut luumut pieniksi paloiksi. Sekoita pellavansiemenet, rusinat ja vesi kattilassa. Anna seoksen liota, mielellään yli yön. Lisää kauraleseet, kaurahiutaleet ja suola. Kiehauta ja keitä keskilämmöllä 3 – 5 minuuttia koko ajan sekoittaen. Jos puuro on liian paksua, voit lisätä vettä. Tarjoile maidon kanssa.

Resepti on luultavimmin peräisin Pajalassa sijaitsevasta sairaalasta (pikkukaupunki Pohjois-Ruotsissa). Puuro tunnetaan eri nimillä ympäri maata.

Ravitsemus ja painehaavat

Neurologinen vamma tai sairaus, jonka seurauksena esiintyy ihon tuntopuutoksia, lihaskudoksen surkastumista, luuston kalkkikatoa ja liikkuvuuden vähentymistä, lisää riskiä painehaavojen syntymiseen. Terveellinen ravitsemus, joka sisältää monipuolisesti ravitsevia ruokia, auttaa ehkäisemään painehaavojen syntymistä ja edistää mahdollisten haavojen paranemisprosessia.

Ylipaino lisää painetta kehon painoa kannattavilla alueilla – kuten istuinkyhmyjen ja häntäluun alueella – tämä lisää painehaavariskiä. Myös alipaino lisää painehaavariskiä.

Ruoka-aineita, jotka edistävä terveyttä ja ihon hyvää kuntoa

- Katso ohjeita terveellisestä ravinnosta ja lisäravinteista sivuilta 16 – 17.
- Proteiini on välttämätön ravintoaine uuden kudoksen kasvulle ja paranemiselle. Hyviä proteiinin lähteitä ovat; kala, vähärasvaiset maitotuotteet, liha, kananmunat, pavut, linssit, pähkinät ja siemenet.
- Juo päivittäin 1,5 – 2 litraa vettä tai muita nesteitä. Näin ylläpidät hyvää nestekiertoa ja ihon kosteutta.

Ihon ja haavojen paranemista edistäviä ruoka-aineita

- Pidä huoli, että saat ruoasta riittävästi energiaa ja nautit riittävästi nesteitä
- Proteiini on kaikkein tärkein ja sen lisäksi rauta, C-vitamiini ja sinkki ovat tärkeitä haavojen paranemiselle.
- Painonpudotusta ei suositella haavojen tai painehaavan paranemisprosessin aikana
- Painon ylläpitämistä tasaisena suositellaan, paitsi jos olet menettänyt huomattavasti painoa aliravitsemuksesta tai sairaudesta johtuen. Tuolloin sinun tulee nauttia riittävästi ravintoa saavuttaaksesi normaalipainon.
- Täydennysravintojuoma/ravintovalmiste saattaa joskus olla tarpeellinen varmistamaan riittävä ravintoaineiden saanti, jos sinulla on vaikea painehaava. Käytä sellaista ravintojuomaa, jossa on proteiinia, sinkkiä, A ja C- vitamiinia sekä arginiinia (aminohappo). Käänny ravitsemusterapeutin puoleen, mikäli sinulla on erityisruokavalio tai puutteita ravitsemuksessa. (heikko ravitsemustila)

Vinkki! Punnitse säännöllisesti itsesi (tai mittaa vyötärönympäryksesi), kun lisäät täydennysravintojuoman säännölliseen ruokavalioosi.
Mikäli painosi nousee liikaa, sinun on säädeltävä energiansaantiasi siten, että täydennysravintojuomista ja tavallisesta ruoasta saatavan energian kokonaismäärä ei ole liian suuri.

Yksi askel kerrallaan

Sinun pitää olla realistinen, jotta voit saavuttaa elämäntapamuutoksen pitkällä tähtäimellä. Muutos vaatii suunnittelua, aikaa, selkeitä tavoitteita ja usein myös asenteen muutosta. On vaikea muuttaa vanhoja tottumuksia yhdessä yössä.

Onko tavoitteenasi aamupalan syöminen? Haluatko mennä aikaisemmin nukkumaan ja välttää yösyömistä? Haluatko syödä terveellisemmin ja enemmän vihanneksia, jättää pois virvoitusjuomat ja vähentää alkoholin käyttöä?

Aloita yhdellä muutoksella kerrallaan ja anna jokaiselle muutokselle aikaa. Tee suunnitelma ja pidä siitä kiinni muutama viikko. Kehosi vaatii aikaa sopeutua uusiin ravintotottumuksiin, korkeampiin ravintoaine- ja kuitupitoisuuksiin. Jonkin ajan kuluttua voit toteuttaa seuraavan muutoksen.

Muutoksista saavutettu hyöty ilmenee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymisenä. Tunnet itsesi virkeämmäksi, makeanhimo ja muut mieliteot vähenevät ja nukut paremmin. Näiden lisäksi elimistösi vastustuskyky vahvistuu. Useimmat kokevat myös suolen toiminnan parantuvan sekä ummetuksen, turvotuksen ja ripulin vähenevän.

”Lihoin melkein 20 kiloa neljässä vuodessa. Nyt olen lopettanut makeisten syönnin, jättänyt sipsit ja virvoitusjuomat. Ruokajuomaksi otan maidon sijasta vettä, enkä syö voileipiä illalla ennen nukkumaanmenoa ja vointini on huomattavasti parempi. Lisäksi vatsani toimii paljon paremmin ja säännöllisesti.”

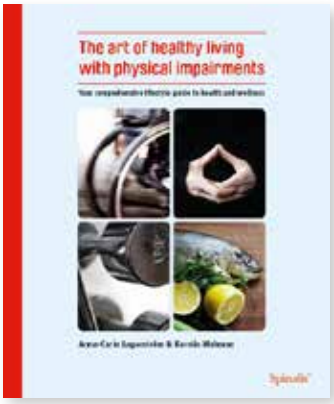
Lauri, ikä 35, selkäydinvammaisena 4v

Kommentti:

Jos olet alipainoinen tai alipainoisuuden rajoilla, terveytesi vuoksi asialle pitää tehdä jotain. Johtuuko alipainosi huonosta ruokahalusta, lääkityksestä, kaupassa käynnin vaikeudesta, ruoanlaiton vaikeudesta, vai jostakin muusta? Ota yhteyttä tarvittaessa ravitsemusterapeuttiin tai muuhun ravitsemuksen asiantuntijaan.

Lisää lukemista ja tietoa

”The art of healthy living with physical impairmet”
Kirja on täynnä teoriaa ja käytännön neuvoja ruoasta ja painonhallinnasta, harjoittelusta, motivaatiosta ja elämän muutoksesta. Kirja on tarkoitettu erityisesti selkäydinvammaisille. Julkaisija v. 2014 Spinalis Foundation. Alkuperäinen kirja ruotsiksi v.2012, ”Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder”.



Vapaasti ladattava pdf:
www.spinalis.se

Kirja:
www.spinalis.se
www.amazon.com
www.adlibris.com
www.bokus.com

e-kirja:
www.bokus.com
www.adlibris.com

spinalis.se
Spinalis on voittoa tavoittelematon organisaatio, joka edistää selkäydinvammaan liittyvää tutkimusta ja hoitoa.

aksonry.fi
Selkäydinvammaiset Akson ry on valtakunnallinen järjestö, joka yhdistää selkäydinvammaisia sekä ajaa selkäydinvammaisten ja heidän läheistensä etuja. Aksonin ydintoimintaa ovat vertaistuki, selkäydinvammatietouden jakaminen ja vaikuttamistyö selkäydinvammaisten oikeuksiin, hoitoon ja kuntoutukseen liittyen.

validia.fi
Validia Oy toteuttaa asumis- ja kuntoutuspalveluita aivo- ja selkäydinvaurioiden sekä muun vamman tai sairauden vuoksi apua tarvitseville. Kuntoutus on yksilölliset tarpeet huomioivaa, moniammatillista ja tutkimustietoon perustuvaa. Teknologiaa hyödyntävä kuntoutusympäristö, erikoislääkärit ja koulutetut vertaiskuntouttajat toimivat kuntoutujien tukena. Valtakunnallinen Validia Oy on yhteiskunnallinen yritys ja osa Invalidiliitto-konsernia.

“Ravitsemus, painonhallinta ja terveys - opas selkäydinvammaiselle henkilölle”

Alkuperäisen julkaisun on tuottanut Spinalis Foundation. Rahoitus on saatu Swedish Inheritance Fundin Ryggmärgsskada.se projektilta. Suomenkielinen julkaisu perustuu ruotsinkieliseen julkaisuun ja englanninkieliseen käännökseen, ”Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada”. Ruotsin- ja englanninkieliset julkaisut löytyvät ilmaiseksi osoitteista: www.spinalis.se, www.ryggmärgsskada.se . Suomen-, ruotsin ja englanninkieliset julkaisut saatavilla ilmaiseksi osoitteesta www.aksonry.fi .

Selkäydinvammaiset Akson ry ja Validia Oy ovat rahoittaneet suomenkielisen julkaisun käännöstyön ja painamisen.

NutriNord_SCI™

Tämä julkaisu on tehty yhteistyönä NutriNord_SCI™ verkoston perustajien toimesta. Tavoitteena on lisätä ja levittää tietoa ravitsemuksesta selkäydinvammaisille henkilöille, SYV. NutriNord_SCI™ toimii sidosryhmänä pohjoismaisessa järjestössä NoSCoS – The Nordic Spinal Cord Society. Järjestö on selkäydinvamman hoitoon ja kuntoutukseen perehtyneiden eri lääketieteen alojen pohjoismaisten ammattilaisten yhteistyöorganisaatio (nutrinord@noscos.org).

© 2019 NutriNord_SCI™, Spinalis Foundation, Anna-Carin Lagerström
© 2020 suomenkielinen versio Selkäydinvammaiset Akson ry

Kuvitus: Peter Ehrlin
Käännös: Paula Leppänen ja Anni Täckman
Kirjoittaja ja päätoimittaja: Anna-Carin Lagerström
Lisätiedot: anna-carin@spinalis.se

Suomenkielinen opas saatavilla www.aksonry.fi ja toimisto@aksonry.fi

Selkäydinvammaiset Akson ry

Spinalis®

VALIDIA

Spinalis®

Ravitsemus, painonhallinta ja terveys - opas selkäydinvammaiselle henkilölle
on osa NutriNord_SCI™ yhteistyötä

Tätä opasta on sponsoroinut Validia Oy