

Spinalis®

# Kosthold, vekt og helse for deg med ryggmargsskade

**tips, spørsmål & svar**



## **Les om**

<b>Et friskere og lettere liv</b>	3
<b>Mange går opp i vekt</b>	4-5
<b>Hva er en bra vekt?</b>	6
<b>Lavere forbrenning</b>	7
<b>Kroppsmasseindeks</b>	8
<b>Hvor mye energi forbrennes?</b>	9
<b>Fysisk aktivitet og forbrenning</b>	11
<b>Hva gjør jeg for å gå ned i vekt?</b>	12-15
<b>Sunne matvarevalg</b>	16-17
<b>Veie, måle og få kontroll</b>	18
<b>Mat som hjelper ved forstoppelse</b>	19-21
<b>Mat som hjelper ved trykksår</b>	22
<b>Et steg om gangen</b>	23
<b>Litteratur og informasjon</b>	24

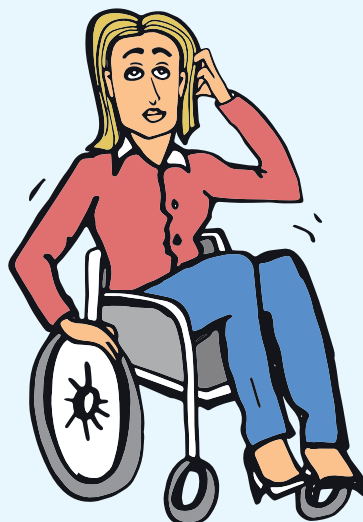
Hva er en bra vekt?

Hvor mye  
forbrenner jeg?

Hva skal jeg spise for å  
unngå forstoppelse?

Hvorfor går jeg  
opp i vekt selv om jeg  
spiser lite?

Hva skal jeg spise for  
å holde meg frisk?



---

# Introduksjon

En av grunnstenene for helse og velvære er et sunt kosthold. Det gjelder for alle mennesker. Usunne matvaner topper listen over risikofaktorer for de vanligste livsstilsykdommene.

Matvaner blir spesielt viktig når man ikke kan spise så store mengder på grunn av en bevegelseshemming og lavere forbrenning. For å forebygge vektøkning etter en ryggmargsskade må porsjonsstørrelse og energiinnhold i måltidene tilpasses.

Dette heftet er laget for deg som har en ryggmargsskade og gir svar på vanlige spørsmål som: Hvilke kostråd er det som gjelder? Hvordan skal man spise for å unngå unødvendig vektøkning? Hva kan man gjøre om man ønsker å gå ned i vekt? Hva er bra mat for å unngå forstoppelse og hvilke spesifikke næringsstoffer anbefales ved trykksår?

Innholdet kan også være nyttig for andre med en bevegelseshemming.

## La deg inspirere!

Stockholm, februar 2019

Anna-Carin Lagerström,

*Fysioterapeut MSc, Helsepedagog og kostveileder*

*Denne brosjyren er opprinnelig utarbeidet av Anna-Carin Lagerström ved Spinalis i Stockholm. I et samarbeid mellom LARS og de tre ryggmargsskadeenhetene i Norge er brosjyren oversatt fra svensk til norsk. Vi håper du vil få god nytte av den!*

---

## Et friskere og lettere liv

Det er viktig å se på kostholdsvaner, justere porsjonsstørrelser og fremme en sunn livsstil etter en ryggmargsskade. Selv om forbrenningen er lavere på grunn av nedsatt muskelmasse og redusert fysisk aktivitet, er kroppens behov for vitaminer, mineraler og proteiner like stort som før. I noen tilfeller, som for eksempel ved infeksjoner, feber og trykksår, kan næringsbehovet øke.

Totalt sett stilles det krav til matens innhold, da en mindre mengde mat skal dekke kroppens behov for næring. All energirik "ekstra" mat som kaker, søtsaker, brus, chips, øl, med mer, bør begrenses.

Det er lurt å tenke "mindre, men bedre" når det kommer til mat fremover!

Viktigst å tenke på er:

- ▶ Forsyn deg med mindre porsjoner
- ▶ Spis variert
- ▶ Øk andelen grønnsaker
- ▶ Unngå sukkerholdige matvarer
- ▶ Spis faste måltider
- ▶ Ha kontroll på vekten

---

"Å nyte god mat og vin er noe vi som har brukket ryggen og nakken fortsatt kan unne oss. Vi som har blitt fratatt så mye i livet. Men det er av stor betydning å gjøre dette med måte. For hver ekstra kilo vi blir tvunget å forflytte, øker risikoen for at vi får livsstilsrelaterte problemer i fremtiden. Vi er mer sårbare enn våre venner som går på to bein, derfor bør vi tenke oss om, før det er for sent.

Les teksten i denne lille informasjonsbrosjyren nøye og følg alle kloke råd, så livet ditt ikke bare blir lengre - men også mye morsommere - og fremfor alt lettere"

---

Claes, 64, lege, ryggmargsskadd i 33 år

---

# Mange går opp i vekt

De siste tiårene har andelen overvektige mennesker økt i store deler av verden. Man snakker om en global fedmeepidemi. I gruppen av mennesker med fysiske funksjonsnedsettelse, er andelen overvektige enda større.

Dersom energiinntaket ikke tilpasses en redusert forbrenning, går man opp i vekt. Det er først når fettene rundt midjen øker at du legger merke til hva som skjer.

---

“Det hadde vært bra om jeg hadde fått riktig informasjon om risikoen for å gå opp i vekt tidligere. Da ville jeg spist mindre porsjoner og kunne kanskje unngått mange unødvendige tilleggskilo. Jeg hadde hatt det lettere nå.”

---

Tore, 65, ryggmargsskadd i 6 år



Overvekt belaster kroppen og øker risikoen for høyt blodtrykk, diabetes type 2- og belastningsskader. I tillegg kan det gi økt risiko for åreforkalkning, gallestein, snorkeproblemer eller pustestopp under søvn (søvnapné).

Ved en ryggmargsskade ses i tillegg økt risiko for:

- ▶ Trykksår
- ▶ Skuldersmerter
- ▶ Pustevansker - bukfedme gjør det vanskeligere å ta dype innpust og å hoste opp slim
- ▶ Nedsatt bevegelse og selvstendighet
- ▶ Rullestolen blir for trang



---

“Overvekten kom smygende. Det var ikke direkte synlig, men jeg følte at jeg hadde blitt tyngre og at alle forflytninger hadde blitt mye vanskeligere. Nå har jeg gått ned i vekt og føler meg sterkere og lettere enn på lenge.”

---

Peter, 36, ryggmargsskadd i 13 år

## Den første tiden går de fleste ned i vekt

I den første tiden etter en ryggmargsskade går de fleste ned i vekt. Vektnedgangen avhenger av flere faktorer, som for eksempel om ryggmargsskaden er komplett eller inkomplett, skadenivå, allmenntilstand og matlyst. Det er vanlig med et vekttap på 10% (5-10 kilo) den første tiden etter skade. I denne perioden er det viktig å tilpasse nærings- og kaloriinntaket slik at vektnedgangen ikke blir for stor. De som har gangfunksjon, beholder mer muskelmasse og vekttapet vil ikke være like stort.

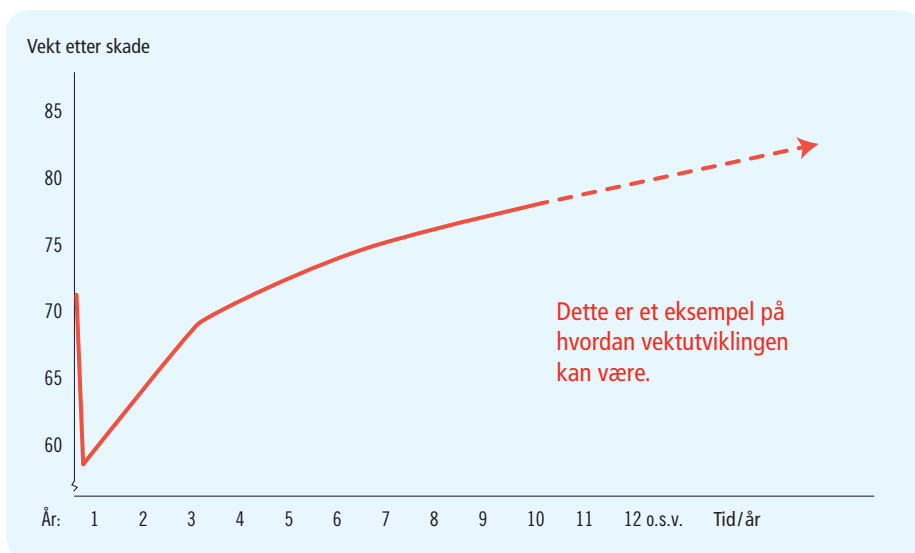
### Tips ved dårlig matlyst

- Spis små måltider spredd utover dagen
- Berik kosten med energirike mellommåltider som nøtter, næringsdrikk, melk, yoghurt, små kjeks med ost, eller en suppe med litt ekstra fløte, egg, og lignende
- Små, lækende måltider kan øke matlysten, for eksempel litt oppskjært frukt før frokost
- Unngå godterier, brus og potetgull. Det demper sultfølelsen og fører til at du får i deg færre næringsstoffer fra mat

Når vekten er stabil og matlysten har kommet tilbake, oppstår en ny utfordring. Nå gjelder det å ikke gå for mye opp i vekt. Energiinntaket må tilpasses.

Dersom du i løpet av de siste årene har gått opp i vekt, vil du sannsynligvis fortsette å øke på samme måte også i fremtiden.

Da er det behov for å gjøre endringer i ditt kosthold.



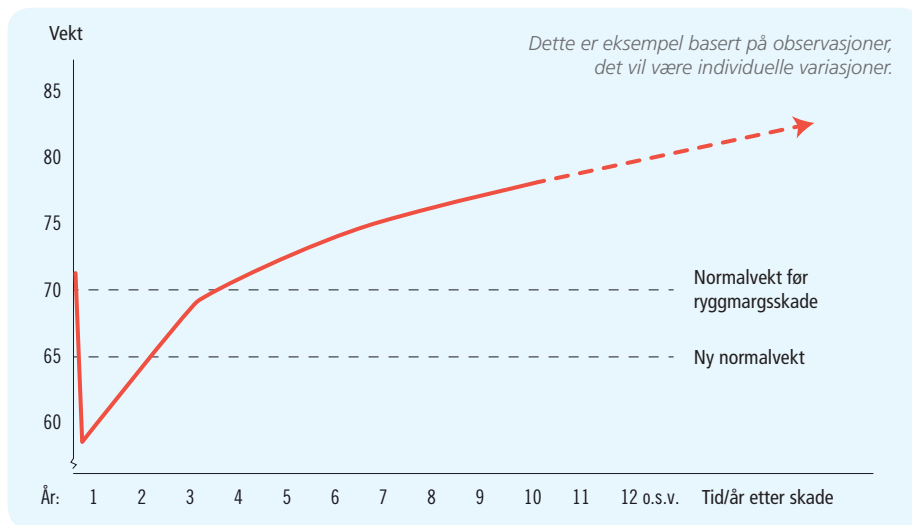
# Hva er en sunn vekt?

En sunn vekt, eller såkalt "normalvekt", er lavere etter en ryggmargsskade. Dette skyldes en redusert muskelmasse.

## Ny normalvekt

Ved komplett paraplegi, cirka 4.5–7 kilo vektnedgang  
(eller mellom 5–10 % lavere enn tidligere normalvekt)

Ved komplett tetraplegi, cirka 7–9 kilo vektnedgang  
(eller 10–15 % lavere enn tidligere normalvekt)



## Skjult fedme

Om du har en komplett para- eller tetraplegi og veier like mye som før ryggmargsskaden, er andel fett i kroppen større. Dette kalles skjult fedme, da den ikke alltid er synlig.

*Personer med en ryggmargsskade har mellom 8-18% mer kroppsfett sammenlignet med personer uten en ryggmargsskade med samme kroppsmasseindeks.*

## Ordforklaringer

**Paraplegi:** Lammelser i beina og eventuelt overkroppen, men ikke armene

**Tetraplegi:** Lammelser i både bein og armer



## Lavere forbrenning

Energiforbruket, det vil si forbrenningen, blir lavere etter en ryggmargsskade på grunn av en mindre muskelmasse i kombinasjon med et lavere nivå av fysisk aktivitet.

For å illustrere forskjellene for en og samme person med hensyn til forbrenning, har vi brukt en fiktiv person, David, som eksempel.

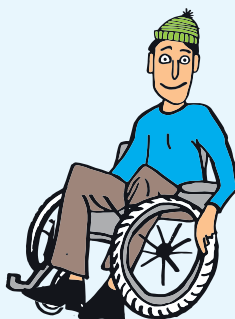
David uten ryggmargsskade



39 år  
Høyde 174 cm  
68 kg  
KMI 22.5  
(normalvekt jmfør tabell I)  
Fysisk aktiv  
Normal/stor muskelmasse  
= Stor "motor"  
Har behov for mye energi



David, paraplegiker



39 år  
Høyde 174 cm  
62 kg  
KMI 20.5  
(normalvekt jmfør tabell II)  
Mindre fysisk aktiv  
Mindre muskelmasse  
= Liten "motor"  
Behov for mindre energi



David, tetraplegiker



39 år  
Høyde 174 cm  
58 kg  
KMI 19.2  
(normalvekt jmfør tabell III)  
Lavt nivå av fysisk aktivitet  
Liten muskelmasse  
= Liten "motor"  
Behov for enda mindre energi



Se KMI-tabellene og forklaring på KMI på side 8

Fra å ha vært en person med normal eller høy forbrenning forandres situasjonen. David blir en lavenergiforbruker.

## Kroppsmasseindeks

Kroppsmasseindeks (KMI), eller på engelsk, Body Mass Index, (BMI) er en måte å vurdere vekt i forhold til høyde. KMI-grenseverdiene for overvekt bygger på sammenhenger mellom helseisiko og andel fettmasse på befolkningsnivå. KMI er et upresist mål på individnivå, da det ikke sier noe om forholdet mellom fett- og muskelmasse hos den enkelte. En muskuløs person kan for eksempel ha en høy KMI uten forhøyet andel fettmasse. Etter en ryggmargsskade forandres kroppssammensetningen; andel muskelmasse blir mindre. For å begrense feilvurdering ved bruk av KMI som et mål på vekt ved ryggmargsskade, har vektclassene (gitt av Verdens Helseorganisasjon, WHO) blitt tilpasset.

### Vektclasserinndeling ved bruk av KMI

	<b>Tabell I</b> "Normalbefolkning"	<b>Tabell II</b> Paraplegi 7.5 % fratrukk fra tabell I	<b>Tabell III</b> Tetraplegi 12.5 % fratrukk fra tabell I
Undervekt	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normalvekt	18,5 – 24,9	17,1 – 23,0	16,2 – 21,8
Overvekt	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Fedme	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Alvorlig fedme	35,0 – 39,9	32,4 – 36,9	30,6 – 34,9
Meget alvorlig fedme	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Tabellene over viser ikke absolutte tall, og bør derfor betraktes som veiledende.

Forklaring: *Normalvekt* for en person som er 174 cm høy er (som i eksemplet David):

For normalbefolkningen: 56 kg–76 kg

For paraplegikere: 52 kg–70 kg

For tetraplegikere: 49 kg–66 kg

De individuelle faktorene skal alltid tas med i beregning av vekt.

#### Slik regner man KMI

Kroppsvikt (i kilo) delt på høyde ganger høyde (i meter)

Eksempel:

68 kg / (1.74 m x 1.74 m) = KMI 22.5

**Tips!** Det finnes mange kalkulatorer på nett der man enkelt kan beregne KMI. Det enkleste er å ha kontroll på midjemål (side 18).

## Hvor mye energi forbrennes?

Alder, kjønn, vekt, aktivitet, fordøyelse og kroppssammensetning er faktorer som påvirker kroppens energiomsetning. En kropp med en høy muskelmasse vil ha et større behov for energi sammenlignet med en kropp med lav muskelmasse, selv når kroppen er i hvile.

Tabellen under illustrerer hvor store forskjeller det kan være i energiforbruk før og etter en ryggmargsskade.

### Energibehov/forbrenning

Eksempel: David igjen, 39 år gammel mann, høyde 174 cm.

<b>David før ryggmargsskaden</b>			
Fysisk aktiv, vekt 68 kg, cirka energiforbruk i løpet av et døgn <b>2500 kcal</b> (kilokalorier)			
David med ryggmargsskade:			
<i>Funksjonsnivå</i>	<i>Energiforbruk/kalorier per kilo kroppsvekt (av estimert normalvekt)</i>	<i>Omtrent normalvekt i følge KMI tabellene</i>	<i>Estimert energiforbruk i døgnet</i>
Kan bruke beina	30 kcal/kg kroppsvekt	68 kg - Tabell I	2040 kcal/døgn
Paraplegi	28 kcal/kg kroppsvekt	62 kg - Tabell II	1736 kcal/døgn
Tetraplegi	23 kcal/kg kroppsvekt	58 kg - Tabell III	1334 kcal/døgn
Vi beregner energibehov ut fra "normalvekt" basert på personens høyde			





---

# Trening og forbrenning

Trening gjør oss sterkere, mer utholden, bevegelig og fører til at vi orker mer.

Sett ut fra et helseperspektiv er det viktig å korte ned på tiden man sitter helt i ro, da all form for fysisk aktivitet øker forbrenningen og dermed kan gi helsegevinster. Selv hverdagsaktiviteter som å trille rullestol innendørs, foreta forflytninger eller aktiviteter knyttet til personlig hygiene, øker forbrenningen. Husarbeid kan øke forbrenningen nesten like mye som en kort treningsøkt.

Tidligere trodde man at trening var nødvendig for å lykkes med å gå ned i vekt. Det er både sant og ikke sant. Trening hjelper, men er ikke nødvendig for å gå ned i vekt.

Det er vanskelig for en person med lammelser i kroppens store muskelgrupper å gå ned i vekt bare med hjelp av trening. Den mest effektive måten, er å redusere energiinntaket, det vil si spise mindre.

## Eksempel

En person som går 30 minutter i rask gange forbrenner ca. 150 kcal. En person som sitter i manuell rullestol må trille i mer enn 50 minutter, helst utendørs, for å forbrenne like mye.

150 kcal tilsvarer energien fra 25 gram 70% sjokolade, 50 gram chips eller 1 ½ glass rødvin eller to knekkebrød med pålegg.

## Trening og fysisk aktivitet

- ▶ Gjør det lettere å holde vekten stabil
- ▶ Øker muligheten for at man kan spise litt mer uten å gå opp i vekt
- ▶ Gir bedre kontroll på matlyst
- ▶ Du blir sterkere, mer selvstendig
- ▶ Påvirker selvfølelse og motivasjon som kan bidra til *bedre etterlevelse av kostholdsråd og lavere inntak av energi – som igjen fører til at man går ned i vekt*

---

# Hva gjør jeg for å gå ned i vekt?

Det må være en forskjell mellom mengden på energi (kcal) du spiser og energi du forbruker. Det er ikke alltid nødvendig å telle kalorier. Ved å veie deg eller ta midjemål vil du merke om dine anstrengelser for å gå ned i vekt fungerer.

Her får du tips fra personer med en ryggmargsskade som har lyktes med å gå ned i vekt. De fleste har gjort dette uten å telle kalorier.

## Hva gjorde du for å gå ned i vekt?

### 1 Mindre mengde mat

"Spiser kun en porsjon, ferdig servert på tallerkenen." / "Bruker en mindre tallerken." / "Spiser langsommere og tygger maten ordentlig. Da blir det til at jeg spiser mindre." / "Spiser mindre raske karbohydrater: pasta, ris, potet og hvitt brød, spiser mer grønnsaker istedenfor." / "Spør om å få "doggy bag" med meg hjem fra restauranten. Folk synes ikke det er merkelig lengre." / "Slutter å spise når jeg er passe mett. Før spiste jeg meg overmett" / "Forsøker å fokusere på maten jeg spiser, ikke mer mat foran TV'n."

### 2 Unngå småspising

"Tre måltider per dag og ingen småspising mellom måltidene når jeg egentlig ikke er sulten" / "Ikke mer nattspising. Går og legger meg tidligere istedefor." / "En mindre skål med potetgull til meg på fredagkvelden. Familien får dele på den store posen."

### 3 Mat som gir metthetsfølelse og som hjelper med å dempe søtsuget

"Har sluttet helt med sukker, kaker, hvitt brød, godteri, juice og brus og det meste av hurtigmat. Det gir mye energi men ingen metthetsfølelse. Man blir bare sulten igjen og spiser enda mer litt senere." / "Forsøker å holde meg til riktig mat som metter: kjøtt, fisk, egg, grønnsaker og fiberrikt brød." / "Spiser to egg til frokost, det gir en god metthetsfølelse og lite kalorier." / "Har kuttet ned på olivenoljen når jeg lager mat, men ikke sluttet helt fordi det er nyttig med litt fett og det metter bra."



**Tips!** Forklar de som byr deg søtsaker og snacks at du har en lavere forbrenning og at du derfor ikke kan spise så mye. Da slipper du å føle deg uheldig dersom du takker nei, eller ikke forsyner deg med så mye.

#### 4 Hold motivasjonen oppe

“Enkelte dager skriver jeg matdagbok slik at jeg har kontroll.” / “Trening er viktig for meg, den styrker min identitet og gjør at jeg skjerp meg når det gjelder min totale livsstil.” / “Veier meg minst en gang i måneden for å se om jeg holder vekten eller om den er i ferd med å øke.” / “Vi er tre jenter med ryggmargsskade som treffes regelmessig og motiverer hverandre. Vi har det kult sammen uten at det alltid innebærer at vi spiser.” / “Jeg trener på å tenke på at jeg skal unne meg å ha det bra, ikke bli for tung og mestre mine forflytninger på egen hånd.”

#### 5 Langsiktig planlegging og å unngå jojo-slanking

“Å gå ned i vekt handlet for meg ikke bare om å spise mindre, det var mer en omfattende livsstils- og holdningsendring som krevdes.” / “Jeg prøver å aktivere meg selv med ulike ting. Suget etter godteri kommer når jeg sitter hjemme i sofaen foran TV’n og har det tungt.” / “Å gå ned i vekt er et prosjekt som krever organisering, planlegging og å være forberedt på situasjoner, for eksempel å sørge for å handle bra mat som man kan ha hjemme.” / “Vi lager ordentlig mat på de dagene jeg har assistenter som er flink til å lage mat, og fryser ned porsjonspakninger.”

**Kommentar:** For å forebygge risiko for samtidig tap av muskelmasse anbefales en langsom vektnedgang på cirka 1 kilo per måned for den som har ryggmargsskade.

---

“Jeg skeier ut en dag i uken. Da unner jeg meg det jeg virkelig savner. Det er min måte å klare å spise lite og sunt resten av dagene.”

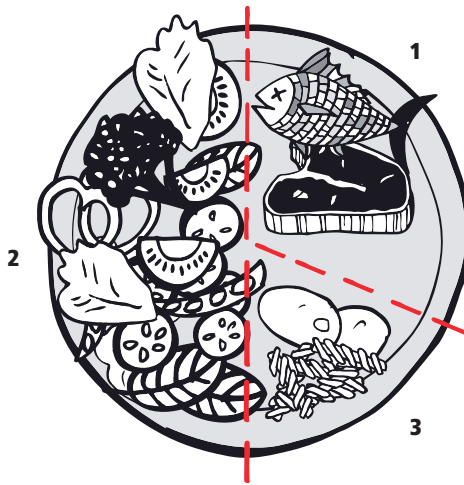
---

Eva, 42 år, ryggmargsskadd i 8 år.

## Tallerkenmodell for personer med lavere energiforbruk

Tallerkenmodellen er en enkel måte å huske hvor mye du kan spise av ulike typer mat om du vil holde vekten stabil eller om du ønsker å gå ned i vekt.

**Gjør som følger!** Bruk en mindre tallerken. Tenk at denne består av tre deler. En stor del, som tar halve tallerkenen og to mindre nesten like store deler.



- 1 Proteiner** – for eksempel: kjøtt, fisk, fugl, egg eller fettfattige meieriprodukter. Mengde som størrelsen av din egen knyttneve. Velger du energifattige belgvekster som proteinkilde kan du selvsagt spise mer.
- 2 Grønnsaker er minst halve tallerkenen.** Her legger du på varme og kalde grønnsaker, som tomat, spinat, broccoli, erter og salat. I denne delen får du i deg den største mengden av mat uten for mye unødvendige kalorier.
- 3 Karbohydrater** – som for eksempel: pasta, ris, gryn, poteter eller brød er den minste delen. Velg de fiberrike alternativene (fullkorn), da de gir mer metthetsfølelse, stabilt blodsukker og mindre søtsug.

Fett er, sammen med protein og karbohydrater et viktig næringsstoff i kostholdet og inngår naturlig eller er tilsatt i de ulike delene av tallerkenmodellen.

**Kommentar:** Mat med mye karbohydrater øker nivået av hormonet insulin og er derfor negativt når man vil gå ned i vekt. Spesielt viktig er det å redusere mengden av de såkalte "raske karbohydratene", sukker og hvitt mel. Proteinrik mat og fett (i begrenset mengde) gir mer metthetsfølelse og er derfor positivt for vektreduksjon.



**“Jeg holder meg til tallerkenmodellen for lavenergiforbrukere.  
Da trenger jeg ikke tenke så mye, men vet allikevel at det blir rett.”**

Monica 35 år, medfødt ryggmargsskade.

Hvor mye man kan spise er individuelt. Tallerkenmodellen på forrige side gir deg en omtrentlig forståelse av mengde og porsjonsstørrelse. Dersom du ikke er overvektig kan du trygt øke både på andel protein og karbohydrater.

## Ha kontroll på kaloriene

Om du vil ha kontroll over antall kalorier, så finnes det mange verktøy for det. Kaloriinnhold i ulike matvarer finner du for eksempel på [www.kostholdsplanleggeren.no](http://www.kostholdsplanleggeren.no).

En annen mulighet er å se på innholdsdeklarasjonen for hver enkelt matvare.

---

**“Jeg regnet kalorier og forsøkte å holde meg mellom 900-1300 kalorier per dag.”**

---

Lennart, 60 år, ryggmargsskadd i 44 år, klarte å gå ned 39 kilo og nådde sin idealvekt etter 3 år.

Spiser du vanlig mat tre ganger per dag og kanskje et lite mellommåltid så er det ikke nødvendig at du “fyller på” ekstra etter trening for musklens skyld. Det er en myte, dessuten uhensiktsmessig dersom du ønsker å gå ned i vekt. Driver du med toppidrett eller trener veldig mye, må energiinntaket selvfølgelig tilpasses.



# Sunne matvalg

Hvor sunt spiser du? Gjennomfør testen og regn sammen dine poeng.



Hvor ofte spiser du grønnsaker og/eller rotfrukter (ferske, fryste eller tilberedte)?			
To ganger per dag eller mer <input type="checkbox"/> 3 Poeng	En gang per dag <input type="checkbox"/> 2 Poeng	Noen ganger i uken <input type="checkbox"/> 1 Poeng	En gang i uken eller sjeldnere <input type="checkbox"/> 0 Poeng
Hvor ofte spiser du frukt og/eller bær (ferske, fryste eller tilberedte)?			
To ganger per dag eller mer <input type="checkbox"/> 3 Poeng	En gang per dag <input type="checkbox"/> 2 Poeng	Noen ganger i uken <input type="checkbox"/> 1 Poeng	En gang i uken eller sjeldnere <input type="checkbox"/> 0 Poeng
Hvor ofte spiser du fisk eller skalldyr som hovedrett, i salater eller som pålegg?			
Tre ganger i uken eller mer <input type="checkbox"/> 3 Poeng	To ganger i uken <input type="checkbox"/> 2 Poeng	En gang i uken <input type="checkbox"/> 1 Poeng	Noen ganger i måneden eller sjeldnere <input type="checkbox"/> 0 Poeng
Hvor ofte spiser du kaffebrød, sjokolade/godteri, potetgull eller drikker søtholdige drikker som saft eller brus?			
To ganger per dag eller mer <input type="checkbox"/> 0 Poeng	Daglig <input type="checkbox"/> 1 Poeng	Noen ganger i uken <input type="checkbox"/> 2 Poeng	Noen ganger i måneden eller sjeldnere <input type="checkbox"/> 3 Poeng

Kilde: Kostindeks jamfør de nordiske ernæringsanbefalingene.

**9-12 poeng** – Supert! Du har sunne kostholdsvaner og følger stort sett kostholdsanbefalingene (ca 10% av befolkningen)

**5-8 poeng** – som folk flest (ca 70% av befolkningen), altså potensiale for forbedringer!

**0-4 poeng** – Veldig usunne matvaner (ca 20% av befolkningen)

Ekstraspørsmål: hvor ofte spiser du frokost?			
<input type="checkbox"/> Daglig	<input type="checkbox"/> Nesten hver dag	<input type="checkbox"/> Noen ganger i uken	<input type="checkbox"/> En gang i uken eller sjeldnere

Spis regelmessige måltider tre ganger per dag: frokost, lunsj og middag og kanskje et mellommåltid. Når både blodsukker og humør holdes på et jevnere nivå fungerer det bedre å spise mindre porsjoner.

## Kostholdsråd

- Spis variert slik at du får i deg alle de ulike næringskildene som karbohydrater, proteiner og fett samt vitaminer og mineraler
- Spis mye grønnsaker og gjerne en eller to frukt per dag. C-vitamin som finnes i frukt og grønnsaker bidrar til at kroppen din tar opp jern.
- Velg fiberrikt fullkorn når du spiser brød, frokostblandinger og pasta. Villris og bulgur (fullkornshvete) er også sunne alternativ
- Nøtter og belgvekster som bønner, linser og erter er nyttig mat. Spesielt viktig er det om man ikke spiser kjøtt, fisk eller egg og trenger få i seg protein på en annen måte
- Drikk vann til mat og når du er tørst
- Spis fisk minst to ganger i uken og velg gjerne fet fisk som for eksempel laks, makrell eller sild (inneholder protein og fett med viktige omega-3 fettsyrer). Andre kilder til omega-3 fettsyrer er rapsolje, linfrøolje eller valnøtter. Bra for deg som ikke spiser fisk

---

“Før spiste jeg mye frukt, det er jo så sunt. Tenkte ikke på alt frukt sukkeret jeg fikk i meg. Nå har jeg redusert til to frukt per dag og har gått ned i vekt.”

---

Mikael, 29 år, ryggmargsskadd i 6 år

## Kosttilskudd

Om du spiser lite, mindre enn 1500 kcal/dag, eller har vanskeligheter med å spise variert, kan du ha behov for kosttilskudd.

- På våre nordlige breddegrader er det spesielt vanskelig å dekke behovet for vitamin-D på vinteren. Det meste av vitamin-D får vi via solen, men en del får vi også via maten, først og fremst fra fet fisk. Vitamin-D dannes i huden når vi eksponeres for sol og er blant annet viktig for et sterkt skjelett. Behovet for tilskudd er individuelt, men for personer med ryggmargsskade anbefales det ofte ekstra tilskudd. For hele befolkningen er risikoen for vitamin-D mangel høyere dersom du ikke oppholder deg mye utendørs, er mørk i huden og/eller er vegetarianer, spesielt i vinterhalvåret.
- Multivitamin-tabletter som inneholder jern, vitamin-C og sink anbefales spesielt ved sårtilheling.
- Personer som ikke spiser kjøtt kan ha behov for supplement av vitamin B-12.

Vil du være på den sikre siden og ikke supplere med noe du ikke har behov for, bør du forhøre deg med din lege eller en klinisk ernæringsfysiolog før du starter med kosttilskudd.

---

# Veie, måle og ha kontroll

Følg din langsiktige vektutvikling. Veie deg regelmessig, gjerne hver måned. Det første året etter ryggmargsskaden gjerne enda oftere. Vit hvor mye din rullestol veier slik at du kan trekke den fra totalvekten dersom du har mulighet for å veie deg på en rullestolvekt.

## Hvor mye veier du?

\_\_\_\_ kg Dagens dato \_\_\_\_\_ Vet ikke

## Er du tilfreds med din vekt?

Ja  Nei  Vet ikke

## Dersom nei, hva er ditt realistiske vekt mål?

\_\_\_\_ kg

En annen og kanskje enklere måte å ha kontroll over vekten på, er å måle ditt midjemål. Det er fett som legger seg rundt magen som er det usunne fettet, og som øker risiko for hjerte- og karsykdom. Mål i stående om du kan, ellers i liggende. Ta målet midt mellom hofteknammen og det nederste ribbebeinet; ofte er det i nivå med navlen. Det viktigste er at du måler på samme måte hver gang slik at du kan sammenligne og følge utviklingen.

- **Kvinner:** Et midjemål over 88 centimeter defineres som bukfedme.
- **Menn:** Et midjemål over 102 centimeter defineres som bukfedme.

## Hold vekten stabil og vær fornøyd

Når vekten din er stabil er du i energibalanse. Den store utfordringen for den som er lavenergiforbruker er å ikke gå opp i vekt. Holder du vekten stabil, kan du derfor være stolt og fornøyd. I tillegg til at du har tatt kontroll, har du redusert risikoen for å utvikle livsstilssykdommer.

### Vekt og medisiner

Noen medisiner kan føre til vektøkning. For eksempel kan enkelte typer antidepressiva, smertestillende preparat, insulin og kortison, bidra til vektøkning. Spør din lege om det finnes alternative behandlinger som ikke har denne bivirkningen.

Dersom du behandles med Baclofen for din spastisitet, så er det forventet at din forbrenning reduseres noe. Begrens da ditt energiinntak for å ikke gå opp i vekt.

---

# Mat som hjelper ved forstoppelse

Omtrent 80 % av de med skader i nervesystemet opplever mer eller mindre kroniske problem med tarm og tarmtømming. Nervesignalene fra hjernen når ikke frem til musklene som styrer tarmtømmingen, tarmens aktivitet blir dårligere og passasjen av tarminnhold gjennom mage- og tarmkanalen går saktere. Dette kalles en nevrogen betinget tarmforstyrrelse.

Det vanligste problemet er forstoppelse, men også luft og oppblåst mage. Ved forstoppelse er avføringen hard og tørr – man får vondt i magen og nedre del av magen kjennes hard og hoven ut.

Her kommer noen tips for deg som er plaget med forstoppelse. De viktigste tiltakene er å drikke godt og å spise mer fiberrik mat.

---

**”Hvorfor har ingen sagt noe? Jeg har hatt problem med forstoppelse i 10 år. Men nå spiser jeg to kiwi hver dag (med skallet på faktisk) og magen fungerer endelig bra.”**

---

Janne, 56 år, ryggmargsskadd i 15 år

**Tips!** Øk inntak av fiber langsomt, hold ut med at det i begynnelsen kan gi litt luft i magen, inntil den venner seg til det. Skrelt frukt gir mindre luft og forvelledede grønnsaker og rotfrukter er ”snillere” mot magen enn rå.

Husk også at for mye fiber er heller ikke bra! Det kan føre til en urolig mage og for deg med ryggmargsskade til og med gi motsatt effekt. Moderate mengder er best!

## Hva du kan gjøre selv!

Disse tipsene skal ses på som sunne supplement til de tarmregulerende midlene som du sannsynligvis allerede tar, og får på resept.

### 1 1.5 – 2 liter væske per dag anbefales

Væske – helst vann eller annen sukkerfri drikke. Over anbefalt mengde gir ingen forbedring.

### 2 Øk fiberinnhold

Løselig fiber - gjøre avføringen mykere. For eksempel:

- Havre eller kornprodukter (grøt)
- Linser, bønner og erter
- Linfrø (hele, maksimalt to spiseskjeer per dag)
- Pære, plomme, kiwi, eple, bær, fersken, aprikos, banan (må være moden)
- Broccoli, rotfrukter (helst wokede eller tilberedt på annen måte)
- Svsker, som drikke eller puré
- Tørket frukt (bløtlegg gjerne for en bedre effekt), men maksimalt en håndfull per dag med tanke på det høye innholdet av fruktsukker

Ikke løselig fiber– øker volumet i tarm og gjør innholdet i tarmen lettere å transportere. For eksempel:

- Fullkornsalternativ: brød, pasta, bulgur og couscous
- Quinoa, mathavre, bokhvete, hvetekli og havrekli
- Potet, søtpotet og mais

### 3 Unngå fiberfattige karbohydrater og annet som virker forstoppende

- Pasta (spesielt godt kokt)
- Ris (hvit) og semulegryn
- Hvitt brød (hvitt mel) Tips: Bland hvetemelet med rug- grahamsmel eller havregryn
- Kjeks, kaker og sjokolade
- Andre søtsaker

### 4 Bedre tarmfloraen

Milliarder av ulike typer bakterier (cirka 1,4 kilo) finnes i din tarm, spesielt i tykktarmen, og bidrar til en velfungerende tarm. Kostfiber fungerer som "mat" til de gode bakteriene i tykktarmen og kalles for prebiotika.

En del matvarer inneholder bakterier som ansees som nyttige for fordøyelsen, såkalte probiotika. Eksempler på dette er hvitløk, løk, surmelk, naturell yoghurt, syrnede grønnsaker og ulike meieriprodukter som er tilsatt bakterier. Det finnes

også probiotika i kapsel eller dråpeform som man får kjøpt på apoteket eller på en helsekost.

### 5 Spis til faste tidspunkt

Regelmessige måltid bidrar til å holde tarmrytmen og bedrer fordøyelsen. Anbefalingene er tre måltider per dag, eventuelt med et lite mellommåltid.

### 6 Spis langsomt og tygg maten godt!

Spiser du langsomt og tygger maten godt, tilrettelegges nedbrytning av maten slik at næringsopptaket i tynntarmen blir bedre.

### 7 Beveg deg- fysisk aktivitet hjelper å få i gang en treg tarm

**Tips!** Gå igjennom dine medikamenter sammen med din lege, da enkelte smertestillende, antidepressiva, vanndrivende og muskelavslappende kan føre til forstoppelse.

#### Pjala grøt

– den beste frokosten for magen!

Oppskrift på fire porsjoner, holdbar i flere dager i kjøleskap!

Linfrø (hele)	0.5 dl
Rosiner	0.5 dl
Tørkede svsker	0.5 dl
Tørket aprikos	0.5 dl
Salt	0.5 ts
Vann	7.0 dl
Havrekli	1.0 dl
Havregryn	2.0 dl

#### Gjør følgende!

1. Skjær svsker og aprikoser i små biter
2. Blandes sammen med linfrø, rosiner og vann i en kasserolle
3. La blandingen stå og godgjøre seg, gjerne over natten
4. Hell i havregryn, havrekli og salt og kok i 3-5 minutter under omrøring
5. Spe på med vann dersom behov. Server med melk.

Oppskriften er hentet fra et sykehjem i Pjala i Sverige.

---

# Mat som hjelper ved trykksår

En nevrologisk skade/sykdom som medfører tap av hudfølelse, muskulatur, beintetthet og evne til å bevege seg, gir økt risiko for trykksår. Gode matvaner med variert kost og næringstilskudd bidrar til å forebygge trykksår og forbedrer kroppens evne for sårtilheling dersom man har et sår.

Både over- og undervekt gir økt trykk over sitteområdet og dermed en større risiko for å utvikle trykksår.

## Mat som bidrar til å forebygge sår

- ▶ Følg kostholdsrådene og råd om kosttilskudd på side 16 og 17.
- ▶ Vær spesielt nøye med tilførsel av protein for vekst og tilheling av kroppens celler. Gode proteinkilder er for eksempel fisk, meieriprodukter ( gjerne magre), kjøtt, egg, linser og bønner, nøtter og frø.
- ▶ 1.5 til 2 liter væske per dag er nødvendig for å holde huden elastisk.

## Mat som hjelper ved sårtilheling

- ▶ Ved sårtilheling er protein den viktigste næringskilden.
- ▶ Har du et stort/dypt sår, må du sørge for at kroppen får tilstrekkelig med energi og væske. Det er derfor uheldig å forsøke å gå ned i vekt samtidig som man skal få et sår til å gro. Det er allikevel ikke nødvendig å gå opp i vekt for å oppnå en god sårtilheling – så fremt du ikke har vært syk og ufrivillig gått ned i vekt.
- ▶ Næringsdrikker kan være nødvendig ved omfattende sår og dårlig matlyst. For å unngå uønsket vektøkning, spesielt du som er en frisk "lavenergiforbruker", bør ikke næringsdrikken inneholde for mye energi.

### Tips!

- Vei deg (eller ta et midjemål) når du starter med næringsdrikke og deretter ved jevne mellomrom.
- Om du går opp i vekt, bør du tilpasse energiinntaket slik at det totale inntaket fra f.eks næringsdrikker og vanlig mat og drikke ikke blir for høyt.



---

## Et steg om gangen

For å lykkes med livsstilsendring, må man være realistisk. Skal du gjøre endringer i ditt kosthold, kreves det god planlegging, tid, en tydelig målsetting og en grunnleggende motivasjon. Det er vanskelig å endre på vaner over natten.

Start med det som er viktigst for deg. Handler det om å begynne å spise frokost, eller legge seg tidligere om kvelden, unngå nattspising, spise mer grønnsaker, kutte ut brus eller trappe ned på alkohol?

Start med et tiltak av gangen og gi det tid. Lag deg en plan og hold deg til denne i noen uker. Din kropp trenger tid for å tilpasse seg mat med høyere nærings- og / fiberinnhold. Etter en stund kan du legge til nye tiltak.

Gevinsten kommer i form av økt velvære og overskudd, du kan få mindre sug etter søtsaker og sover kanskje bedre. Dessuten styrker du ditt immunforsvar og de fleste opplever positiv effekt på tarmfunksjon; mindre forstoppelse, oppblåsthet og diarè.

---

“Jeg gikk opp 20 kilo på fire år. Nå har jeg sluttet med godteri, potetgull og brus. Jeg drikker vann istedefor melk til maten og har sluttet med kveldsmat, har begynt å gå ned i vekt og føler meg mye bedre. Dessuten fungerer magen bedre. Nå går det på skinner.”

---

Liam, 35 år, ryggmargsskadd i 4 år

**Tips!** Om du er undervektig eller ligger på grensen til undervekt er det behov for at du gjør noe med det. Er det på grunn av dårlig matlyst, medisiner, vanskelig å få handlet, lage mat eller noe annet? Finn ut hvor problemet ligger og søk hjelp hos din fastlege eller en klinisk ernæringsfysiolog.

---

# Litteratur og informasjon

## “Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder”

Dette er en bok med både teori og praktiske råd om blandt annet kosthold og vekt, mosjon og trening, motivasjon og livsstilsendring. Boken ble utgitt av Stiftelsen Spinalis i 2012 og finnes også på engelsk. “The art of healthy living with physical impairments”. Begge bøkene kan kjøpes i trykt format, men kan også lastes ned gratis som PDF fra [www.spinalis.se](http://www.spinalis.se)



**Nettsider med tips og aktiviteter som fremmer en sunn livsstil etter ryggmargsskade:**

- [Lars.no](http://Lars.no)
- [Sunnaasstiftelsen.no](http://Sunnaasstiftelsen.no)
- [Spinalis.se](http://Spinalis.se)
- [Spinalistips.se](http://Spinalistips.se)
- [Ryggmargsskada.se](http://Ryggmargsskada.se)

## **“Kosthold, vekt og helse for deg med ryggmargsskade”**

Brosjyren er den andre og reviderte utgaven og er opprinnelig på svensk, den første ble lansert i 2017. Dette er den første norske oversettelsen. Brosjyren er også oversatt til engelsk og flere andre språk.

Den svenske og engelske brosjyren kan lastes ned gratis på [www.spinalis.se](http://www.spinalis.se)  
Den norske versjonen kan lastes ned fra [www.lars.no](http://www.lars.no)

Brosjyren er utviklet i et samarbeid mellom medlemmer i det profesjonelle nettverket NutriNord\_SCI – et nordisk initiativ for utvikling av undervisningsmateriell til personer med en ryggmargsskade og helsepersonell. NutriNord\_SCI er en interessegruppe underlagt NoSCoS – the Nordic Spinal Cord Society, en gruppe med helsepersonell fra de nordiske landene med spesiell interesse for rehabilitering etter sykdommer og skader på ryggmargen.

### **Kontakt NutriNord\_SCI:**

Sverige: Anna-Carin Lagerström, [anna-carin@spinalis.se](mailto:anna-carin@spinalis.se)

Norge: Hanne Bjørg Slettahjell, [habjsl@sunnaas.no](mailto:habjsl@sunnaas.no)

Danmark: Randi Steensgaard, [randi.steensgaard@midt.rm.dk](mailto:randi.steensgaard@midt.rm.dk)

Danmark: Line Trine Dalsgaard, [line.trine.daalsgaard@regionh.dk](mailto:line.trine.daalsgaard@regionh.dk)

**“Kosthold, vekt og helse for deg med ryggmargsskade” er trykket og distribuert med støtte fra Landsforeningen for Ryggmargsskade.**



© NutriNord\_SCITM, 2019, Stiftelsen Spinalis, Anna-Carin Lagerström

Illustrasjoner: Peter Ehrlin

Oversatt til norsk: av fagpersonell ved de tre ryggmargsskadeenheterne i Norge.

Forfatter og redaktør: Anna-Carin Lagerström

Kontakt: [anna-carin@spinalis.se](mailto:anna-carin@spinalis.se)

Spinalis®

RYGG  
MÄRGS  
SKADA



Stiftelsen  
**Promobilia**  
— forskning for handikappede

Spinalis®

---

