

Personer med låg nivå av fysisk aktivitet och minskad muskelmassa har en kraftigt minskad energiomsättning och därmed stor risk att dra på sig onödig övervikt om inte energiinnehållet i maten minskas. Vilken aktivitetsnivå, och därmed energibehov, har du?

Godsaker har blivit vardagsmat

I nr 3 av *Reflex* skrev jag om Lennart Grånemo, en 57-årig ryggmärgsskadad man, och hur han jobbat med att gå ned i vikt. Under två års tid hade han gått ned från 100 till 64 kilo. När jag senast pratade med honom så hade han knipit ytterligare 3 kilo och är nu nere på sin matchvikt, 61 kilo. Alltså totalt minus 39 kilo!

Lennart Grånemo menar att det var insikten om hur lite man drar i sin energiomsättning, när man är förlamad i benen och är beroende av rullstol, som möjliggjorde ett nytt sätt att tänka i förhållande till mat.

”Det har tagit lång tid att förstå hur låg min förbränning faktiskt är och hur mycket jag måste minska energiintaget. Nu har polletten ramlat ned.”

Det handlar om plus eller minus.

Äter du mer (mer kalorier) än vad din kropp förbränner, så går du upp i vikt. Äter du mindre än du förbränner, så



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

går du ned i vikt. Äter du lika mycket som du förbränner är du i energibalans och behåller din vikt. Det verkar ju enkelt. Eller hur?

Svårigheten att förstå hur lågt energibehovet är när man inte kan vara fullt fysiskt aktiv är en av huvudledningarna till att så många med funktionsnedsättning blir överviktiga. Till exempel visar forskning att personer med muskeldystrofi eller personer med ryggmärgsskada kan behöva trappa ned energin i maten med 25–50 procent.

I förra numret av *Reflex* skrev jag att svenskarna under senare tid blivit allt tjockare. Det handlar inte om en plöts-

lig genetisk förändring utan om att vi stoppar i oss mer kalorier än någonsin tidigare. Portionerna är stora och mycket av det vi äter är alltför energirikt för en fysiskt inaktiv befolkning. Läsk, glass, godis, kakor och chips, som förr var att betrakta som ”sällanmat” och bara för lyxigare tillfällen, har blivit billig och lättåtkomlig vardagsvara.

Anledningen till att jag skriver om detta i *Reflex* är att det är särskilt viktigt för personer med neurologiska funktionsnedsättningar att behålla en lagom vikt. För den som redan har inskränkningar i rörligheten blir konsekvenserna av övervikt och fetma, förutom riskerna för folksjukdom, ytterligare belastningar:

- All förflyttning försvåras och det blir också svårare att klara de vanliga personliga hygienbestyrerna. Hjälpbehovet från omgivningen ökar vilket innebär en direkt inskränkning i den personliga friheten. Benägenheten för trycksår som sittsår, ökar.

- Axlar och armar utsätts för mer slitage i samband med förflyttningar såväl för den som sitter i rullstol som för den som går med kryckkäppar. Vid gång utsätts lederna som ska bära upp kroppsvikten; knän, fotleder, höfter för mycket stora påfrestningar med inflammationer och smärta.

- Urinläckage som redan är ett problem för många med neurologisk funktionsnedsättning, förvärras. Trycket i bukhålan blir större och det blir svårare att hålla emot.

FAKTA | ENERGIBEHOV

Ungefärliga riktlinjer för energiförbrukning per dygn i kilokalorier:

- **Hög aktivitet** (träning 4–5 gånger/vecka)

Man: 3 300 **Kvinna:** 2 800

- **Medelaktivitet** (minst 1 timmes rask promenad, cykling etc/dag)

Man: 2 800 **Kvinna:** 2 200

- **Låg aktivitet** (sittande arbete, mycket måttlig fysisk aktivitet)

Man: 2 000 **Kvinna:** 1 600

- **Mycket låg aktivitet** (rullstolsburen)

Man: 1 700 **Kvinna:** 1 500

Den som är rullstolsburen och har bortfall av aktiv muskelmassa av mer omfattande slag, till exempel efter stroke eller ryggmärgsskada, kan ha ännu lägre energiomsättning.



Energibomb. Numera äter vi alltför energirikt i förhållande till vår aktivitet. Godsaker som tidigare bara var för lyxigare tillfällen är numera lättillgängliga och billiga. FOTO: ISTOCKPHOTO

- Dålig sömnkvalitet, problem med snarkning och ofrivilligt andningsuppehåll, så kallad obstruktiv sömn-
apné, är vanligt hos överviktiga och feta personer.
- Utseendet påverkas och självkänslan kan få sig en rejäl törn.
- Något som det talas mindre om är ur
hjälpens perspektiv. Att fysiskt hjälpa
en kraftigt överviktig person innebär
att utsättas för skaderisk. Oftast är det
ryggen som tar stryk.

Det finns många skäl att hålla vikten nere. Det är därför anmärkningsvärt att det i så stor utsträckning saknas metoder, riktlinjer och rutiner inom neurorehabilitering för att hjälpa patienterna att undvika övervikt och fetma. Det uppmärksammas först när problemet redan är etablerat och fått medicinska konsekvenser. Enligt min uppfattning bör man inom neurorehabilitering: väga patienter regelbundet, ha kunskap om förändrad

FAKTA | ENERGIFÖRBRÄNNING

Det här påverkar energiförbrukningen/förbränningen:

- Förbränningen av energi (kalorier) styrs till största delen, 70–75 procent, av den **basala energiförbrukningen** eller BMR (Basal Metabolic Rate). Det är den mängd energi som behövs för att hålla kroppen vid liv, att alla celler i alla organ ska fungera och att hjärtat ska slå. En stor kropp med stor muskelmassa har högre BMR än en liten kropp, eller en kropp med liten muskelmassa.
- Till viss del kan man påverka och höja energiförbrukningen genom att öka sin **fysiska aktivitet**. Exempel: promenad i rask takt i 30 minuter ökar energiförbrukningen med cirka 150 kalorier. För att förbruka 150 kalorier med att köra rullstol behövs 40–50 minuter.
- En liten del av energiomsättningen, cirka 10 procent, styrs av den så kallade **termiska effekten** av mat. Den kan man dock inte påverka i någon högre grad.
- **Män har högre** energiförbrukning än kvinnor (beror på större muskelmassa), unga har högre energiförbrukning än äldre.

energiomsättning, tidigt uppmärksamma oavsiktlig viktförändring, kunna ge åtminstone basal kostrådgivning och uppmuntran samt konkreta råd om vart patienten kan vända sig för att få mer stöd.

Den här texten har förhoppningsvis givit lite insikt i kroppens fysiologi. Framöver kommer du få mer konkreta råd om hur man ska äta om man har låg energiomsättning. Mejla gärna frågor och synpunkter till mabra@nhr.se ✕