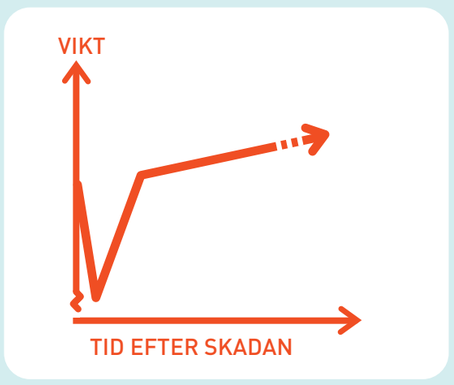
VIKTKOLL

för ett rörligare och friskare liv

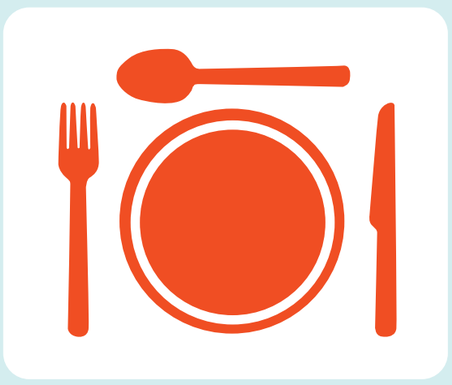
Många med rörelsenedsättning går upp i vikt.
En av anledningarna är att minskad muskelmassa och mer stillasittande gör att kroppen förbränner mindre energi (kalorier).



VANLIG VIKTUTVECKLING VID RYGGMÄRGSSKADA

- Viktminskning ca 10 % eller 5-10 kg de första månaderna
- Övervikt redan inom de två första åren (1)
- Tumregel: en hälsosam vikt är lägre vid ryggmärgsskada, än före skadan, på grund av minskad muskelmassa (2)

1) Crane et al. **Weight gain following spinal cord injury: a pilot study**. J Spinal Cord Med. 2011 Mar; 34(2): 227–232.
2) Laughton et al. **Lowering body mass index cutoffs better identifies obese persons with spinal cord injury.** Spinal Cord. 2009 Oct;47(10):757-62.



ANPASSA ENERGIINTAGET TILL DIN NYA SITUATION

- Ta mindre portioner (3)
- Öka andelen grönsaker och sallad
- Minska sockerintaget, särskilt sötade drycker. Drick vatten när du är törstig (4)
- Undvik småätande

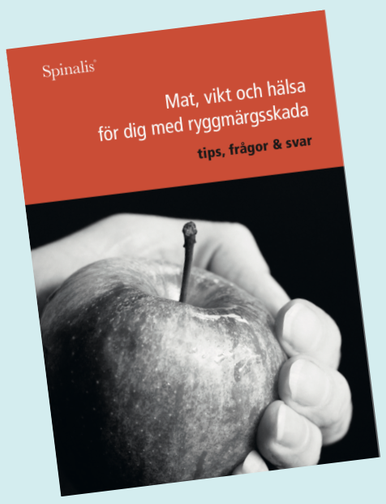
3) Bigford G, Nash MS. **Nutritional Health Considerations for Persons with Spinal Cord Injury. Topics in spinal cord injury rehabilitation**. 2017;23(3):188–206.
4) **Nordiska Näringsrekommendationerna** (NNR 2012)

BEHÅLL EN HÄLSOSAM VIKT

- Du får ett rörligare och mer självständigt liv
- Du får ett friskare liv med minskad risk för sjukdom (5)
- Du behöver inte byta till en bredare rullstol
- Fysisk aktivitet, motion och träning hjälper dig att hålla vikten (6)

5) Bauman, Spungen. **Metabolic Changes in Persons After Spinal Cord Injury**. Physical Medicine & Rehabilitation Clinics of North America. 2000;11(1):109–40.
6) Holmlund et al. Energy expenditure in people with motor-complete paraplegia. Spinal cord. 2017;55(8):774–81.

Väg dig regelbundet. Du upptäcker åt vilket håll det går och kan lättare anpassa ditt energiintag.



Broschyren **Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada** finns att ladda ned kostnadsfritt från spinalis.se och ryggmärgsskada.se.

Där hittar du mer hälsoinformation, råd och tips!

”Övervikten smög sig på efterhand. Det var inget som direkt syntes men jag kände att jag blivit tyngre och att alla förflyttningar blivit jobbigare. Nu har jag gått ned i vikt och känner mig starkare och lättare än på länge.”

Peter, 36 år, ryggmärgsskadad sedan 13 år

Författare: © Anna-Carin Lagerström, **Graphic design:** Anna Oredsson
Översättning: xxx