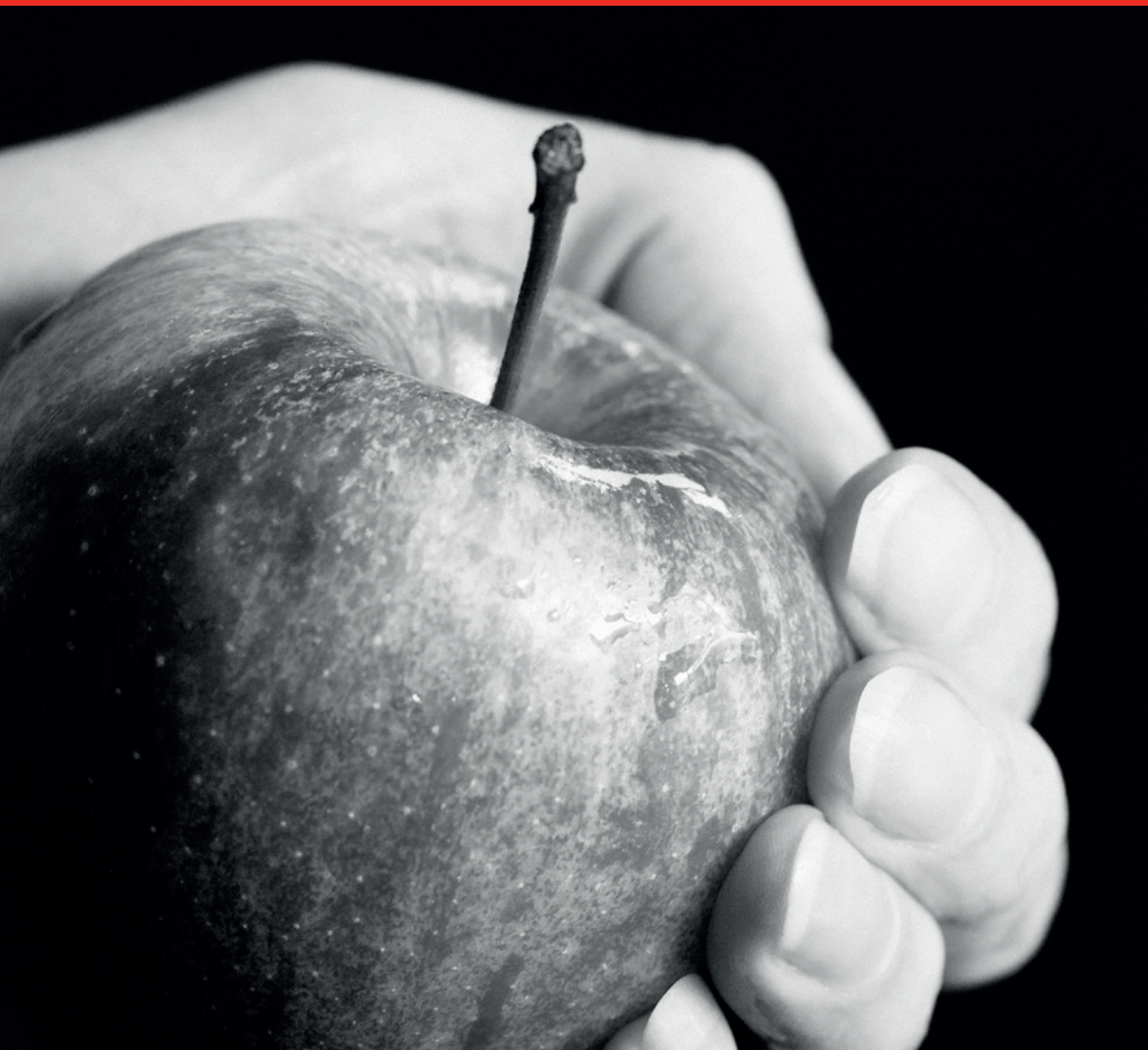


Strava, váha a zdraví pro osoby s poraněním míchy

Tipy, otázky a odpovědi



Obsah

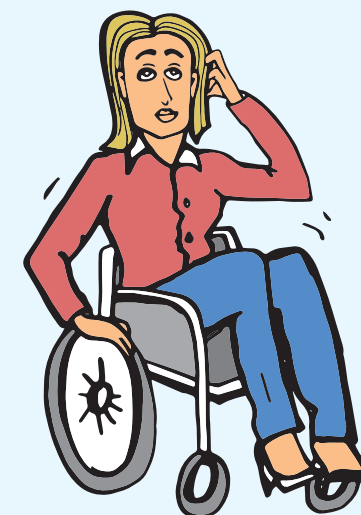
Zdravější a lehčí život	3
Mnozí přibírají na váze	4-5
Co je to zdravá váha?	6
Zpomalení metabolismu	7
Index tělesné hmotnosti (BMI)	8
Kolik spalují?	9
Fyzická aktivita a rychlost metabolismu	11
Jak mohu zhubnout?	12-15
Výběr zdravých potravin	16-17
Važte se, měřte se a získejte kontrolu	18
Výživa a zácpa	19-21
Výživa a dekubity	22
Krok za krokem	23
Další literatura a informace	24

Proč přibírám, i když
jím tak málo?

Co bych měla jíst,
abych zůstala zdravá?

Kolik spalují?

Jak mám jíst, abych se
vyhnula zácpě?



Úvod

Účelem této brožury je poskytnout vám informace a přehled o riziku vzniku nadváhy a obezity a rovněž o tom, co můžete dělat, abyste nepřibrali a o obecném významu stravy pro zdraví a kondici.

Jedním z pilířů zdraví a dobré kondice je zdravá strava. To platí pro všechny. Faktem je, že nezdravé stravovací návyky jsou celosvětově na seznamu rizikových faktorů vzniku civilizačních chorob – nejčastěji kardiovaskulárních onemocnění, diabetu 2. typu a některých forem rakoviny.

Tato brožura je určena lidem s poraněním míchy a odpovídá na běžné otázky, jako například: Jaká jsou výživová doporučení? Jak mám jíst, abych se vyhnul dalším kilogramům navíc? Co mám dělat, když chci zhubnout? Jaké druhy potravin pomáhají zmírnit zácpu a které živiny podporují hojení dekubitů?

Tipy a rady v této brožurce vám mohou pomoci, i když vaše tělesné postižení není důsledkem poranění míchy – máte například roztroušenou sklerózu, dětskou mozkovou obrnou nebo jste prodělali mrtvici či amputaci.

Držíte v ruce třetí vydání brožurky. První vydání bylo publikováno v roce 2017. Druhá verze, rozšířená o doporučení ohledně potravin ve vztahu k zácpě a dekubitům, vyšla v roce 2019.

Doufáme, že zde naleznete inspiraci!

Stockholm, leden 2023

Anna-Carin Lagerström,

Registrovaný fyzioterapeut MSc, zdravotní pedagog a výživový poradce

Strava, váha a zdraví pro osoby s poraněním míchy.

Jsme velmi rádi, že jsme dostali možnost přeložit tuto brožurku do češtiny a zprostředkovat tak cenné informace, rady a doporučení našim klientům, jejich rodinám i terapeutům.

Centrum Paraple, o.p.s., 2024

Zdravější a lehčí život

Výzkumy dokazují, že pro osoby s poraněním míchy je důležité přehodnotit své stravovací návyky, upravit velikost porcí a jíst zdravě. I když se metabolismus v důsledku snížení svalové hmoty a snížení fyzické aktivity zpomaluje, tzn., že méně spalujete, tělesná potřeba vitamínů, minerálů a bílkovin zůstává stejná. Pokud jsou přítomny infekce, horečka a chronické rány, požadavky na výživu se mohou dokonce zvýšit.

Tělesná potřeba živin a stavebních prvků musí být uspokojena menším množstvím potravy. Pro energetické "bomby" jako jsou sušenky, bonbóny, soda, brambůrky, pivo atd. pak zbývá méně místa. Pokud jde o jídlo, *platí méně, ale lépe!*

Nejdůležitější věci, na které je třeba myslet:

- » **jezte menší porce**
- » **obměňujte svůj jídelníček**
- » **zvyšte podíl zeleniny**
- » **vyhněte se cukru a rychlému občerstvení**
- » **nevynechávejte jídla**
- » **sledujte svoji váhu**

"Pochutnat si na dobrém jídle a víně je dar a poklad – něco, v čem lidé s poraněním míchy mohou stále nacházet radost. V tomto životě jsme toho již tolik ztratili, ale přesto stojí za to udržet si střídmost. Každé kilo navíc zvyšuje riziko, že se naše těla předčasně zhroutí. Jsme mnohem zranitelnější než naši přátelé, kteří normálně chodí. Musíme na to jít chytře hned od začátku.

Pečlivě si přečtete informace v této malé brožurce a vezměte si všechny moudré rady k srdci. Nebudete jen déle žít – budete se také mnohem více bavit. A především bude život jednodušší."

Claes, 64 let, lékař, s poraněním míchy žije 33 let

Mnozí přibírají na váze

Dnes je téměř 40 procent světové populace buď obézní nebo má nadváhu. U lidí s poraněním míchy je tento podíl podstatně vyšší.

“Bylo by skvělé, kdybych byl řádně informován o riziku přibírání na váze dříve. Jedl bych menší porce a možná bych se vyhnul mnoha zbytečným kilům navíc. Můj život by teď byl jednodušší.”

Tore, věk 65 let, s poraněním míchy žije 6 let



Nadváha / obezita stresuje tělo, což zvyšuje riziko vzniku vysokého krevního tlaku, diabetu 2. typu a zranění kloubů. Mezi další rizika patří ateroskleróza, žlučové kameny, chrápání, nebo problémy s dýcháním (spánková apnoe). Zvýšení množství tuku kolem pasu je obvykle prvním patrným znamením.

U osob s poraněním míchy existují další rizika:

- » dekubity
- » problémy s rameny
- » respirační problémy – abdominální obezita vede ke zhoršení respiračních funkcí, je obtížnější zhluboka dýchat a vykašlávat hlen
- » ztráta mobility a nezávislosti,
- » invalidní vozík se stává příliš těsným



“Nadváha se ke mně pomalu připlížila. Nic nebylo vidět přímo, ale cítil jsem se těžší a moje přesuny se staly mnohem obtížnějšími. Nyní jsem zhubl a cítím se silnější a lehčí než dříve.”

Peter, 36 let, s poraněním míchy žije 13 let

Většina lidí těsně po úrazu zhubne

Téměř každý s poraněním míchy zpočátku ubývá na hmotnosti. Tělo je zcela zaměstnáno snahou o sebeobnovu, ale současně má potíže s absorpcí živin.

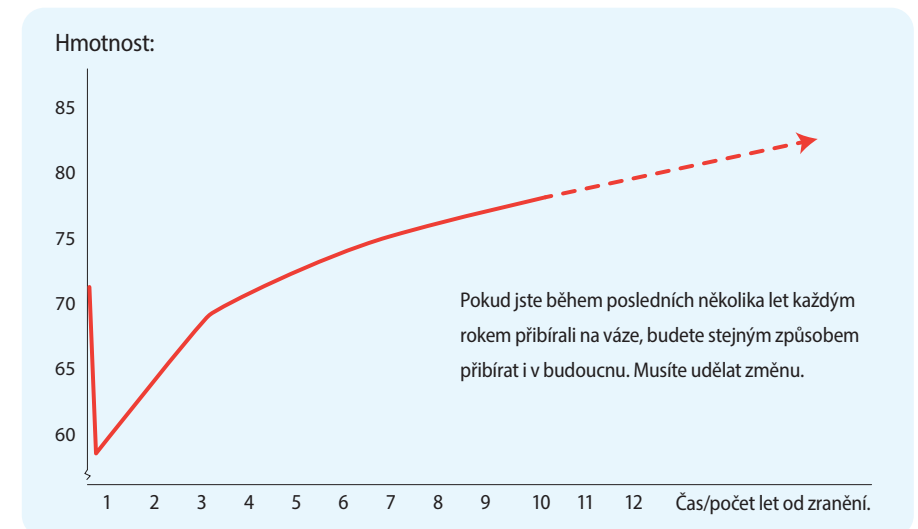
Svalová, kostní a tuková ložiska se rozkládají. Míra ztráty hmotnosti závisí na tom, zda je poranění míchy úplné nebo neúplné, dále na úrovni poranění, celkovém zdravotním stavu a chuti k jídlu. Ztráta hmotnosti kolem 10 procent (5–10 kilogramů) je běžná. V této fázi je důležité zvýšit nutriční a kalorický příjem, aby se zabránilo příliš velkému úbytku hmotnosti.

Tipy pro případ ztráty chuti k jídlu

- Jezte malé porce jídla, rozložené do celého dne.
- Zvyšte svůj příjem energeticky bohatými svačinkami, jako jsou ořechy, nutriční nápoje nebo polévky se smetanou.
- Kousky nakrájeného ovoce mohou zvýšit chuť k jídlu.
- Vyhněte se sladkostem, limonádám a chipsům. Ty potlačují hlad a potřebu jíst výživné jídlo.

Jakmile se vaše váha stabilizovala a chuť k jídlu se vám vrátila, je zde nová výzva: nepřibírat příliš rychle. Musíte upravit váš energetický příjem. Tato fáze se obvykle shoduje s dobou propuštění z nemocnice.

Zde je příklad, jak to často probíhá:

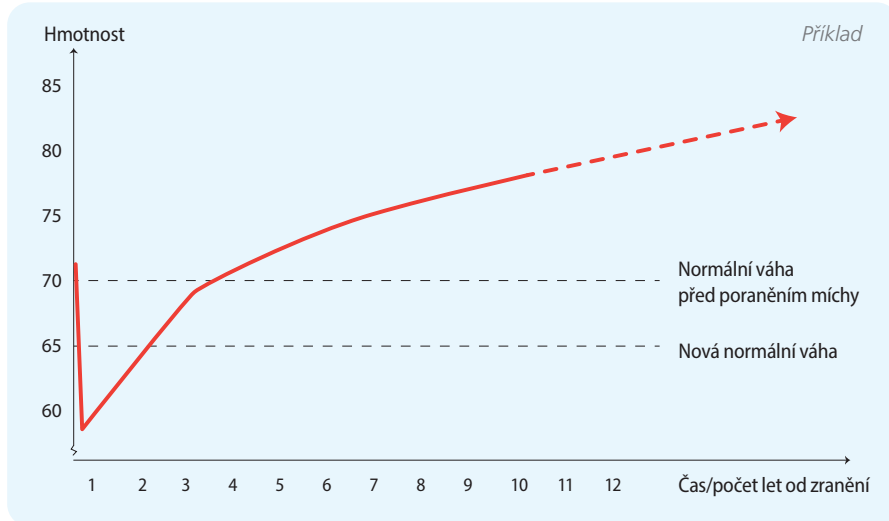


Co je to zdravá váha?

Faktem je, že zdravá neboli taktéž „normální“ váha je po poranění míchy nižší. Je to způsobeno úbytkem svalové hmoty a do určité míry i ztrátou kostní hmoty v ochrnutých částech těla. Ti, kteří mohou používat nohy a stále dokáží chodit, si zachovávají více čisté svalové hmoty a hustoty kostí.

Nová normální váha

- Kompletní paraplegie, přibližně o 4,5–7 kg méně (nebo o 5–10 % méně než byla normální váha před úrazem)
- Kompletní tetraplegie, okolo 7–9 kg méně (nebo o 10–15 procent méně než byla normální váha před úrazem)



Skrytá obezita

Pokud máte úplnou paraplegii nebo tetraplegii a vaše hmotnost po poranění míchy je stejná jako před úrazem, máte více tělesného tuku. To nazýváme „skrytou obezitou“, protože to není vždy viditelné.

Lidé s poraněním míchy mají o 8–18 procent více tuku, než lidé bez poranění míchy se stejným BMI.

Vysvětlení terminologie

Paraplegie: ochrnutí nohou, popřípadě trupu, ale ne paží

Tetraplegie: paralýza paží a nohou

Zpomalení metabolismu

Spotřeba energie, tj. rychlost metabolismu, po poranění míchy v důsledku úbytku svalové hmoty v kombinaci s nižší úrovní fyzické aktivity klesá.

Zde je fiktivní osoba, David, na kterém budeme ilustrovat rozdíl v rychlosti metabolismu

David bez poranění míchy	David paraplegik	David tetraplegik
věk 39 let výška 174 cm váha 68 kg BMI 22,5 Fyzicky aktivní Normální/větší svalová hmota = Větší "motor" Potřebuje více paliva/energie	věk 39 let výška 174 cm váha 62 kg BMI 20,5 Nižší úroveň fyzické aktivity Méně svalové hmoty = Menší "motor" Potřebuje méně paliva/energie	věk 39 let výška 174 cm váha 58 kg BMI 19,2 Nízká úroveň fyzické aktivity Ještě méně svalové hmoty = Menší "motor" Potřebuje ještě méně paliva/energie

Viz tabulku BMI pro osoby s poraněním míchy na straně 8.

Davidova situace se změnila. Namísto normální nebo vysoké spotřeby energie má nyní nízkou spotřebu.

Index tělesné hmotnosti (BMI)

BMI je způsob, jak ze zdravotního hlediska hodnotit váhu ve vztahu k výšce. BMI je hrubé měřítko a může být zavádějící, protože neříká nic o vztahu mezi tukovou tkání a svaly. Dobře trénovaný jedinec může mít vysoké BMI, aniž by měl příliš mnoho tělesného tuku a naopak.

Poranění míchy často vede ke změně složení těla s úbytkem svalové hmoty. Upravené klasifikační tabulky BMI zohledňují pokles svalové hmoty.

Upravená BMI klasifikace

Sloupce II a III představují upravené hmotnostní klasifikace pro osoby s poraněním míchy. Osoby s neúplným poraněním mohou mít větší svalovou hmotu a tedy vyšší váhové limity než ty, které jsou uvedeny ve sloupcích II a III			
Klasifikace hmotnosti pro obecnou populaci, Světová zdravotnická organizace WHO	Sloupec I podle WHO	Sloupec II o 7,5 % oproti sloupci I pro paraplegii	Sloupec III o 12,5 % oproti sloupci I pro tetraplegii
Podváha	< 18.5	< 17.1	< 16.2
Normální hmotnost	18.5 – 24.9	17.1 – 23	16.2 – 21.8
Nadváha	25.0 – 29.9	23.1 – 27.7	21.9 – 26.2
Třída I Obézní	30.0 – 34.9	27.8 – 32.3	26.3 – 30.5
Třída II Obézní	35.0 – 39.9	32.4 – 36	30.6 – 34
Třída III Obézní	≥ 40.0 –	≥ 37.0 –	≥ 35.0 –

Výše uvedené tabulky nezobrazují absolutní čísla, ale měly by být chápány pouze jako vodítko. V rámci odborné skupiny NutriNord_SCI však panuje shoda, že pro hodnocení hmotnosti u osob s poraněním míchy jsou takto upravené tabulky vhodné.

Vysvětlení: Normální váha představuje pro osobu, která je vysoká 174 cm (příkladem je David):

v běžné populaci: 56 kg – 76 kg
v případě paraplegie: 52 kg – 70 kg
v případě tetraplegie: 49 kg – 66 kg

Při hodnocení hmotnosti je zapotřebí vždy vzít v úvahu osobní faktory. Ve výsledku o tom, zda-li jste se svou váhou spokojeni nebo ne, rozhodujete vy.

Jak vypočítat BMI

Určete svou hmotnost v kilogramech. Pak vynásobte svou výšku v metrech výškou v metrech. Tímto číslem posléze vydělte svoji hmotnost. **Příklad: 68 kg / (1,74 m x 1,74 m) = BMI 22,5 = BMI of 22.5**

Tipy

Na internetu naleznete mnoho kalkulaček BMI. Jednoduše zadáte **BMI kalkulačka**. Jinak je snadné sledovat obvod pasu (strana 18).

Kolik spalují?

Rychlost metabolismu, tj. kolik energie (kalorií) spálíte, ovlivňuje mnoho faktorů. Roli hrají věk, pohlaví, hmotnost, složení těla, úroveň kondice a genetika.

Je těžké zobecnit rychlost metabolismu, když jsou tak velké individuální rozdíly, zejména ve složení těla. Tělo s větším množstvím svalové hmoty má větší potřebu energie, i během odpočinku, než tělo s menší svalovou hmotou.

Níže uvedená tabulka zhruba ukazuje rozdíly v rychlosti metabolismu před a po poraněním míchy. Jedná se pouze o odhady.

Energetické požadavky / rychlost metabolismu

Příklad: Tady je opět David, náš 39letý muž, vysoký 174 cm

David před poraněním míchy Fyzicky aktivní, hmotnost 68 kg, přibližný denní výdej 2,500 kcal kalorií/den			
David po poranění míchy:			
Funkční úroveň	Spotřeba energie / kalorií na kg tělesné hmotnosti (odhadované normální hmotnosti)	Přibližná normální hmotnost podle tabulek BMI	Odhadovaný denní obrat
Může používat nohy	30 kcal/kg tělesné hmotnosti	68 kg - Tabulka I	2,040 kcal/den
Paraplegie	28 kcal/kg tělesné hmotnosti	62 kg - Tabulka II	1,736 kcal/den
Tetraplegie	23 kcal/kg body weight tělesné hmotnosti	58 kg - Tabulka III	1,334 kcal/den

Výše uvedený výpočet se týká lidí s poškozením míchy, kteří jsou jinak zdraví. Tělesná hmotnost u paraplegiků a tetraplegiků musí vycházet z vypočtené „normální/ideální hmotnosti“ (viz BMI tabulku, sloupce II a III), podle Frost 1998 a Lynn Powell, Frost 2010

Ať již David váží 80 kilogramů, 90 kilogramů nebo více, s hmotností navíc pocházející z tukové tkáně by rychlost metabolismu měla být v zásadě vypočtena podle sloupců II a III v BMI tabulce (strana 8) – normální hmotnost při paraplegii a tetraplegii.

Tip

Ukažte tuto příručku vašemu výživovému poradci. Vyhněte se tak energetickým doporučením, která platí pro ty, kteří mohou chodit a nežijí s paralizací.



Fyzická aktivita a rychlost metabolismu

Fyzická aktivita nás činí silnějšími a mobilnějšími a zvyšuje naši vytrvalost a pohodu. Méně namáháme klouby a srdce, máme lepší kontrolu hladiny cukru v krvi, krevních lipidů, krevního tlaku a lépe spíme.

Ze zdravotního hlediska je důležité omezit čas, který trávíme neaktivně, protože jakákoli forma fyzické aktivity zrychluje metabolismus a zlepšuje naše zdraví. Výzkum ukázal, že i každodenní činnosti, jako jízda na mechanickém vozíku v budově, přesuny nebo zvládání osobní hygieny zrychlují náš metabolismus v porovnání s jízdou na elektrickém vozíku nebo prostým sezením. Domácí práce, jako jsou stlaní postele, prostírání stolu, nebo vysávání, zlepšují metabolismus téměř stejně, jako kratší tréninky v posilovně.

Dříve se při hubnutí příliš spoléhalo na potřebu zvýšit fyzickou aktivitu a cvičení. To je pravda a zároveň lež. Zvýšená fyzická aktivita při hubnutí pomůže, ale není nutná. Pro člověka, kterému ochrnuly největší svaly těla – svaly na stehnech a hýždích, je poměrně obtížné snížit tělesný tuk pouze zvýšenou fyzickou aktivitou.

Nejúčinnějším způsobem, jak zhubnout – a to platí pro všechny lidi – je snížit příjem energie. Jinými slovy jíst méně.

Srovnání

Osoba kráčející svižnou chůzí po dobu 30 minut zvyšuje množství energie, kterou spálí, přibližně o 150 kcal. Aby vozičkář spálil stejné množství, potřebuje 50–60 minut pohybu na vozíku,

150 kcal odpovídá energii v 25 gramech 70% čokolády, 50 gramech chipsů, jedné a půl skleničce červeného vína nebo dvou kusech obloženého knäckebrotu.

Fyzická aktivita a cvičení

- usnadňuje udržení hmotnosti
- umožňuje jíst trochu více bez přírůstku hmotnosti
- poskytuje lepší kontrolu chuti k jídlu
- buduje sílu a nezávislost
- ovlivňuje pocit pohody a motivace, což vede k **lepšímu dodržování dietních doporučení a nižšímu příjmu energie – a tedy i k úbytku hmotnosti**

Jak mohu zhubnout?

Abyste ztratili tuk, musíte jíst méně kalorií, než spálíte. Ale většina lidí kalorie nerada počítá. A ani to není nutné. Tím, že se zvážíte nebo si změříte obvod pasu se dozvíte, zda vaše snaha zhubnout funguje.

Zde je několik tipů od žen a mužů s poraněním míchy, kteří se svým cílem zhubnout uspěli. Většina z nich zhubla 6–12 kilogramů, a to bez počítání kalorií:

Naše nejlepší tipy

1. Menší množství jídla

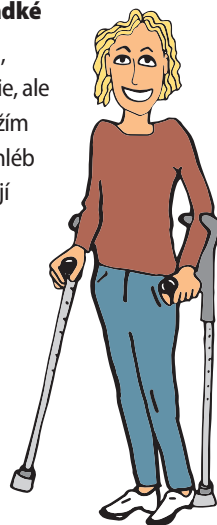
“Jezte jenom jednu porci naservírovanou na talíři.” “Použijte menší talíř.” “Jezte pomalu a důkladně žvýkejte jídlo. Pak budete jíst méně.” “Omezil jsem všechny rychlé sacharidy: těstoviny, rýži, brambory a bílý chléb. Místo toho jím více zeleniny.” “V restauracích žádám o zabalení jídla s sebou domů. Už to nikomu nepřipadá divné.” “Přestávám jíst, když se cítím mírně sýtý. Kdysi jsem se přejídal, protože jsem jedl příliš rychle.” “Snažím se soustředit na jídlo, když jím - už žádné jídlo u televize.”

2. Nesvačte

“Tři jídla denně a žádné svačinky mezi jídly, když nemám hlad.” “Už žádné noční sendviče. Místo toho jdu spát dřív.” “Malá miska čipsů v pátek večer. Rodina se o zbytek velkého sáčku podělí.”

3. Potraviny, které vás zasytí a pomáhají kontrolovat chuť na sladké

“Úplně jsem ze svého jídelníčku vyřadila cukr, koláče, bílý chléb, sladkosti, džusy, limonády a většinu rychlého občerstvení. Dodávají spoustu energie, ale necítíte se plní. Brzy opět dostanete hlad a sníte toho pak ještě víc.” “Snažím se držet skutečných potravin, které zasytí: maso, ryby, vejce, zeleninu a chléb s vysokým obsahem vlákniny.” “K snídani jím dvě vejce. Vejce zasytí a mají nízký obsah kalorií.”



Tip

Vysvětlete lidem, kteří vám nabízejí sladkosti, že lidé s poraněním míchy mají mnohem pomalejší metabolismus a nemohou tolik jíst, aniž by nepřibrali na váze. Pak se nemusíte cítit provinile za to, že jste s díky odmítli nebo za to, že trváte na menší porci.

4. Udržte si motivaci

“Několik dní si nyní vedu záznamy o jídle, abych viděla co sním.” “Trénink je pro mě důležitý. Posiluje to můj pocit identity a udržuje celý můj životní styl na správné cestě.” “Vážím se alespoň jednou za měsíc, abych zjistila, zda si hmotnost udržuji nebo jestli pomalu roste.” “Pravidelně se setkávám s dalšími dvěma ženami s poraněním míchy. Podporujeme se navzájem. Užijeme si to i bez kávy a dortu.” “Pozitivní vizualizaci používám jako odměnu: představuji si pocit pohody, že jsem lehká a že zvládám přesuny samostatně.”

5. Plánujte dlouhodobě a vyhněte se jojo efektu

“Hubnutí pro mě nebylo jen o tom, že bych jedl méně. Potřeboval jsem rozsáhlejší změny životního stylu.” “Snažím se zůstat aktivní tím, že dělám různé věci. Toužím po cukru, když sedím znuděně v pohodlí svého obývacího pokoje.” “Hubnutí vyžaduje organizaci, plánování a připravenost. Například – doma mám vždycky dobré jídlo.” “Připravujeme správné jídlo ve dnech, kdy mám asistenty, kteří jsou dobří kuchaři, a pak ho v malých porcích zmrazíme.”

Komentář: Pro snížení rizika ztráty svalové hmoty se doporučuje osobám s poraněním míchy pomalý úbytek hmotnosti (přibližně 1 kg za měsíc).

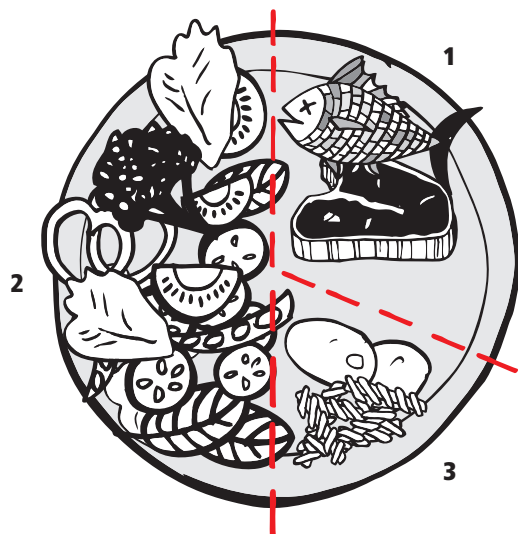
“Hřeším jednou týdně. Dopřávám si něco, po čem opravdu toužím. Je to můj způsob, jak se vyrovnat s konzumací malého množství zdravého jídla po všechny ostatní dny.”

Eva, 42 let, s poraněním míchy žije 8 let

Talířková metoda pro osoby s nízkým energetickým výdejem

Talířková metoda pro osoby s nízkým výdejem energie představuje snadný způsob, jak si zapamatovat, kolik mohou osoby s poraněním míchy nebo jiným pohybovým omezením sníst různých skupin potravin, aby si svou hmotnost **udržely nebo zhubly**.

Nejprve vyberte menší talíř. Pak si představte, že se váš talíř skládá ze tří částí: jedna velká, která zabírá polovinu talíře a dvě menší, téměř stejné části.



1. Proteinová část – maso, ryby, drůbež, vejce nebo nízkotučné mléčné výrobky, jako je tvaroh.

Množství by mělo být o něco větší než velikost dlaně. Pokud si jako zdroj bílkovin vyberete energeticky úsporné luštěniny, můžete jich samozřejmě jíst více.

2. Zeleninová část by měla tvořit polovinu talíře. Použijte teplou a studenou zeleninu, nejlépe tu, která roste nad zemí, jako jsou rajčata, špenát, brokolice, hrášek a salát. Ty vám poskytnou největší objem bez zbytečných kalorií.

3. Sacharidová část – těstoviny, rýže, obilí, brambory nebo chléb – je tou nejmenší částí. Jídla bohatá na vlákninu jsou sytější, stabilizují hladinu cukru v krvi a snižují chuť na cukr.

Tuky, které jsou spolu s bílkovinami a sacharidy třetí důležitou živinou, se obvykle přirozeně vyskytují v různých částech talíře nebo mohou být přidány kamkoliv.

Poznámka: Strava s vysokým obsahem sacharidů zvyšuje hladinu hormonu inzulín, který je zodpovědný za tvorbu tuků, což z hlediska hubnutí není dobré. Zvláště důležité je snížit "rychlé sacharidy", tj. cukr a bílou mouku. Potraviny bohaté na bílkoviny a tuky (v omezeném množství) dávají větší pocit plnosti. To je pro hubnutí pozitivní.

"Držím se talířkové metody. Pak nad tím nemusím tolik přemýšlet a vím, že se mi to pořád daří."

Monica, 35 let, s vrozeným poraněním míchy žije 35 let

Jak moc můžete jíst, je individuální. Obrázek by vám měl poskytnout hrubou představu o složení a velikosti porcí. Pokud právě nezápasíte s nadváhou, můžete zvětšit bílkovinné a sacharidové části talířku.

Sledujte kalorie.

Pokud stále chcete sledovat kalorie, existuje mnoho způsobů, jak to dělat. Britská národní zdravotní služba poskytuje online kontrolu kalorií (<http://www.nhs.uk/Livewell/weight-loss-guide>), můžete si také stáhnout do telefonu aplikaci nebo jednoduše číst štítky.

"Počítal jsem kalorie a snažil jsem se držet v rozmezí 900-1300 kalorií denně."

Lennart, kterému je 60 let a s poraněním míchy žije 44 let, zhubl 39 kilogramů a po třech letech dosáhl své cílové váhy.

Pokud máte třikrát denně normální jídlo a občas malou svačinu, nepotřebujete po cvičení další "palivo". To je, pokud se snažíte zhubnout, jen léty zažitý a kontraproduktivní mýtus. Pokud trénujete na elitní úrovni, budou pro vás platit jiná doporučení.



Tipy

Není to primárně tuk, který vám způsobuje nadváhu, pokud nepřekročíte svůj "rozpočet". Viníky jsou cukr a zpracované sacharidy!

Výběr zdravých potravin

Jak zdravá je vaše strava? Udělejte si test a poté vypočítejte své skóre.



Jak často jíte zeleninu (čerstvou, zmraženou nebo vařenou)?			
Dvakrát a vícekrát za den <input type="checkbox"/> 3 body	Denně <input type="checkbox"/> 2 body	Několikrát za týden <input type="checkbox"/> 1 bod	Jednou za týden a méně <input type="checkbox"/> 0 bodů
Jak často jíte ovoce (čerstvé, zmražené nebo vařené)?			
Třikrát a vícekrát za den <input type="checkbox"/> 3 body	Denně <input type="checkbox"/> 2 body	Několikrát za týden <input type="checkbox"/> 1 bod	Jednou za týden a méně <input type="checkbox"/> 0 bodů
Jak často jíte ryby nebo mořské plody jako hlavní jídlo, v salátech nebo v sandwichech?			
Třikrát a vícekrát za den <input type="checkbox"/> 3 body	Denně <input type="checkbox"/> 2 body	Jednou za týden <input type="checkbox"/> 1 bod	Několikrát za měsíc nebo méně <input type="checkbox"/> 0 bodů
Jak často jíte sladkosti, brambůrky/hranolky nebo sladké nápoje (džus/soda)?			
Dvakrát za den nebo vícekrát <input type="checkbox"/> 0 bodů	Denně <input type="checkbox"/> 1 bod	Několikrát za týden <input type="checkbox"/> 2 body	Několikrát za měsíc nebo méně <input type="checkbox"/> 3 body



Zdroj: Dietní index připravený Švédským národním výborem pro zdraví a sociální péči podle severských dietních doporučení

9-12 bodů – Gratulujeme! Máte zdravé stravovací návyky a z větší části dodržujete dietní doporučení (přibližně 10 % populace).

5-8 bodů – Nejvíce lidí spadá do této kategorie (přibližně 70 % populace). Spousta příležitostí ke zlepšení!

0-4 body – Velmi nezdravé stravovací návyky (přibližně 20 % populace).

Bonusová otázka: Jak často snídáte?			
<input type="checkbox"/> Denně	<input type="checkbox"/> Skoro každý den	<input type="checkbox"/> Několikrát týdně	<input type="checkbox"/> Jednou za týden a méně

Jezte pravidelně, třikrát denně: snídani, oběd a večeři a možná malou svačinku mezi jídly. Když je hladina cukru v krvi a nálada v rovnováze, je snazší jíst menší porce.

Dietní doporučení

- Jezte pestrou stravu, která obsahuje sacharidy, bílkoviny, tuky a všechny vitamíny a minerály, které tyto potravinové zdroje nabízí.
- Jezte hodně zeleniny a jednu nebo dvě porce ovoce denně. Vitamin C v ovoci a zelenině zvyšuje vstřebávání železa.
- Vybírejte si na vlákninu bohaté celozrnné pečivo, cereálie, těstoviny, hnědou rýži a celozrnný bulgur.
- Luštěniny, jako jsou fazole, čočka a hrách, jsou výživné, zejména pro lidi, kteří nejedí maso, ryby nebo vejce a potřebují získávat bílkoviny jinde.
- Pijte vodu k jídlu a pokud máte žízeň.
- Jezte ryby alespoň dvakrát týdně, nejlépe tučné ryby, jako jsou losos, makrela a sled, které obsahují vysoce kvalitní bílkoviny a esenciální omega 3 mastné kyseliny. Ti, kteří nejedí ryby, mohou najít omega 3 mastné kyseliny v řepkovém nebo lněném oleji a vlašských ořeších.

Doplňky stravy

Pokud nejste velký jedlík – sníte méně, než přibližně 1500 kcal denně nebo je pro vás obtížné jíst pestrou stravu, budete možná potřebovat doplňky stravy.

- V severních zeměpisných šířkách je obtížné získat během zimy dostatek vitamínu D. Většinu vitamínu D získáváme ze slunce, ale také z potravy, hlavně z ryb. Vitamin D je syntetizován, když je naše pokožka vystavena slunci a je mimo jiné důležitý pro zdraví kostí. Potřeba doplňků stravy je individuální, ale pro osoby s poraněním míchy se doplňky stravy často doporučují.
- Pro celkovou populaci: pokud netrávíte mnoho času venku, máte tmavou pleť a/nebo jste vegetariáni, máte zvýšené riziko nedostatku vitamínu D, zejména v zimě.
- Multivitaminové tablety obsahující železo, vitamín C a zinek se doporučují zejména pro hojení ran.
- Ti, kteří nejedí maso, mohou potřebovat doplnit vitamín B12

Chcete-li se vyhnout riziku a užívání zbytečných výživových doplňků, obraťte se před zahájením jejich užívání na svého lékaře nebo specialisty na výživu. Krevní testy odhalí, zda-li máte něčeho nedostatek.

Važte se, měřte se a získejte kontrolu

Dlouhodobě sledujte vývoj vaší hmotnosti. Pravidelně se važte, nejlépe každý měsíc, a během prvního roku po poranění míchy možná i častěji. Zapisujte si, kolik vážíte. Uvidíte, jak na tom jste a následně s tím můžete něco udělat. Pokud se vážíte na váze pro invalidní vozík, poznačte si, kolik vozík váží a odečtěte to z celkového počtu.

Kolik vážíte?

____ kilo Datum _____ Nevím

Jste spokojeni se svou váhou?

Ano Ne Nevím

Pokud ne, jaký je realistický váhový cíl? ____ kilo

Dalším jednoduchým způsobem, jak převzít kontrolu nad svou váhou, je měřit si pas. Břišní tuk je nezdravý tuk. Pokud je to možné, změřte pas při stání, jinak se změřte vleže. Změřte se uprostřed, přibližně na úrovni pupku. Pokud je vaše břicho velké, změřte opticky nejširší část. A co je nejdůležitější, měřte se pokaždé stejným způsobem, abyste mohli porovnávat a sledovat pokrok.

- **Ženy:** Měření pasu přes 88 cm je definováno jako abdominální obezita.
- **Muži:** Měření pasu nad 102 cm je definováno jako abdominální obezita.

Udržujte si hmotnost a buďte spokojeni

Pokud je vaše váha stabilní, jste v energetické rovnováze. To je pozitivní, i když si myslíte, že vážíte příliš. Velkou výzvou pro osoby s nízkou spotřebou energie je postupně nepřibírat. Pokud si udržujete stabilní hmotnost, můžete se cítit hrdí a šťastní. Kromě převzetí kontroly jste snížili riziko vzniku cukrovky.

Přibývání na váze a léky

Léky, které mohou způsobit přírůstek hmotnosti, zahrnují některá antidepresiva a některé léky na úlevu od bolesti. Dalšími možnostmi jsou inzulin a kortizon. Zeptejte se svého lékaře, zda existují alternativy bez těchto vedlejších účinků. Pokud užíváte baklofen na spasticitu, rychlost metabolismu mírně klesne. Snižte příjem energie, abyste zabránili nárůstu hmotnosti.

Výživa a zácpa

Většina lidí po poranění míchy (nebo pokud mají onemocnění nervového systému) zažívá změny funkce střev. Říká se tomu neurogenní dysfunkce střev, kdy nervové signály z mozku nedorazí ke svalům v dolní části tlustého střeva. To může ovlivnit schopnost cítit plnost střev, pohyb stolice střevem a kontrolu vyprazdňování.

Nejčastějším problémem je zácpa, ale může se objevit i nadměrná plynatost, průjem a nadýmání břicha. Zácpa nastává, když je stolice suchá, tvrdá a dochází k nepravidelnému vyprazdňování. To způsobuje bolest v žaludku a spodní břicho se cítí tvrdé a oteklé.

Pro ty, kteří se potýkají s těmito problémy, zejména zácpou, jsme připravili několik tipů. Nejdůležitější kroky, které můžete učinit, je vyhnout se dehydrataci a jíst potraviny s dostatečným množstvím vlákniny.

“Proč nikdo nic neřekl? Deset let jsem měl problémy se zácpou. Ale teď jím dvě kiwi každý den (i se slupkou) a zácpa už není problém.”

Janne, 56 let, s poraněním míchy žije 15 let

Tip

Příjem vlákniny zvyšujte pomalu. Zpočátku můžete pociťovat větší plynatost, ale dejte tělu trochu času, aby si zvyklo. Pokud ovoce nejprve oloupete, plynatost tím snížíte. Stejně tak vařená zelenina (včetně kořenové) je k žaludku „šetrnější“ než syrová.

Co můžete udělat sami

Následující tipy a rady by měly být vnímány jako doplněk k lékům na regulaci funkce střev na předpis, které pravděpodobně již užíváte.

- **Doporučuje se 1,5 – 2 litry tekutin denně**

Tekutiny – nejlépe voda nebo nějaký jiný typ nápoje bez cukru – jsou důležité, ale pití většího množství, než je doporučeno výše, nepřinese žádné zlepšení.

- **Více vlákniny**

Rozpustná vláknina je fermentována střevními bakteriemi. Tyto bakterie stimulují střevní flóru a zlepšují funkci střev. Příklady potravin obsahujících rozpustnou vlákninu:

- Celozrnný oves a ječmen (např. ovesná kaše)
- Čočka a fazole
- Lněné semínko (celé, maximálně dvě polévkové lžíce denně)
- Švestky, hrušky, kiwi, jablka, bobule, broskve, meruňky a zralé banány
- Brokolice a kořenová zelenina (na pánev nebo blanšírovaná)
- Sušené švestky (např. přidáné do kaše), šťáva ze sušených švestek
- Sušené ovoce (namočené); ne více než hrst nebo 20-30 gramů kvůli vysokému obsahu cukru

Nerozpustná vláknina se ve střevě nezpracovává, váže na sebe vodu, změkčuje stolici a pomáhá stimulovat pohyb střev:

- Celozrnné potraviny a výrobky
- Quinoa, oves, pohanka, pšeničné otruby a ovesné otruby
- Brambory, batáty a kukuřice

- **Snižte příjem jednoduchých sacharidů (škrobů a cukrů)**

- Těstoviny (Tip: Po varu těstoviny opláchněte studenou vodou. Díky tomu je škrob odolný vůči trávení a místo toho působí jako vláknina. Pokud chcete teplé jídlo, přidejte teplou omáčku.)
- Rýže
- Bílý chléb (Tip: Přidejte alespoň 50 % celozrnné mouky.)
- Sušenky, koláče a čokoláda
- Ostatní cukrovinky a sladké nápoje

- **Zlepšete zdraví střev**

Lidské střevo je domovem miliard bakterií, většina z nich působí v tlustém střevě. Střevní mikroflóra je důležitá pro celkové zdraví a napomáhá funkci střev. Vláknina slouží jako "potrava" pro zdravou střevní mikroflóru a nazývá se "probiotika". Proto je důležitá strava s výrazným množstvím vlákniny.

Probiotika jsou potraviny, které obsahují bakterie dobré pro trávení a pro budování zdravé střevní mikroflóry. Příklady probiotik jsou česnek, cibule, bílý neslazený jogurt, fermentovaná zelenina a probiotické mléčné výrobky.

- **Plánování jídel**

Plánování jídel a denní režim jsou důležité pro podporu zdravých stravovacích návyků a předvídatelného chování střev. Doporučuje se jíst nejméně tři jídla denně (snídaně, oběd a večeře), v případě potřeby přidat menší svačinky.

- **Jezte v klidu**

Vychutnejte si jídlo v relaxačním prostředí. Důkladné zpracování potravy prostřednictvím pomalého žvýkání připravuje střeva a zlepšuje trávení.

- **Hýbejte se!**

Fyzická aktivita zlepšuje funkci střev a je pozitivní pro celkové zdraví.

Tipy!

Projděte se svým lékařem seznam léků, které užíváte, a zhodnoťte jejich možné účinky na trávení a nutriční příjem. Některé opioidy a i jiné léky proti bolesti, antidepresiva, diuretika a svalové relaxanty mohou přispívat k zácpě.

Zdravotní kaše Pajala

– nejlepší řešení zácpy!

Recept na čtyři porce, v ledničce vydrží několik dní.

Lněné semínko (celé)	0,5 dl
Rozinky	0,5 dl
Sušené švestky	0,5 dl
Sušené meruňky	0,5 dl
Sůl	0,5 lžičky
Voda	7,0 dl
Ovesné otruby	1,0 dl
Ovesné vločky	2,0 dl

Postup

- Sušené švestky a meruňky nakrájejte na malé kousky.
- Smíchejte v hrnci s lněným semínkem, rozinkami a vodou.
- Směs nechte nasáknout, ideálně přes noc.
- Přidejte ovesné vločky a otruby a sůl. Přiveďte k varu a při střední teplotě průběžně míchejte po dobu 3–5 minut.
- Pokud je kaše příliš hutná, přilejte vodu. Podávejte s mlékem.

Recept prý původně pochází z jednoho pečovatelského domu v Pajala (malé městečko na severu Švédska), lze se s ním však setkat víceméně po celém Švédsku, někdy pod jiným názvem.

Výživa a dekubity

Neurologické zranění nebo onemocnění, které má za následek ztrátu citlivosti, atrofii svalové tkáně, odvápnění kostí a sníženou pohyblivost, zvyšuje riziko vzniku proleženin. Dobré stravovací návyky, které zahrnují pestrou stravu a nutriční příjem, pomáhají předcházet dekubitům a podporovat schopnost těla se hojit, pokud k nim dojde. Nadváha zvyšuje tlak na oblasti nesoucí váhu, jako jsou sedací kosti a kostrč, což zvyšuje riziko proleženin. Stejně riziko představuje rovněž podvýživa.

Potraviny pro udržení dobrého zdraví a integrity pokožky

- Postupujte podle pokynů týkajících se zdravé výživy a doplňků stravy uvedených na strankách 16 a 17.
- Protein je základní živinou pro růst a opravu nové tkáně. Mezi dobré zdroje patří ryby, mléčné výrobky (s nízkým obsahem tuku), maso, vejce, fazole a čočka, ořechy a semena.
- Pijte denně 1,5 – 2 litry vody nebo jiných tekutin, abyste udrželi dobrý krevní oběh a hydratovanou pokožku.

Potraviny, které podporují hojení ran:

- Ujistěte se, že vám jídlo poskytuje dostatečný příjem energie a že pijete dostatek tekutin.
- Proteiny jsou obzvláště důležité, stejně jako je pro podporu hojení ran důležité železo, vitamín C a zinek.
- Nedoporučuje se dodržovat speciální diety pro hubnutí, zatímco se vám hojí rána.
- Obvykle se doporučuje udržovat si stabilní váhu, pokud jste však neztratili hodně váhy kvůli špatné stravě či nemoci a nepotřebujete přibrat.
- Doplňkové nutriční nápoje mohou být nezbytné k optimalizaci nutričního příjmu. Poradte se s dietologem, pokud máte zvláštní dietní potřeby nebo špatný nutriční stav.

Tipy

- Pokud ke své stravě přidáváte nutriční nápoje, pravidelně se važte (nebo měřte obvod pasu).
- Jestliže zaznamenáte nežádoucí přírůstek hmotnosti, měli byste upravit svůj energetický příjem tak, aby kombinovaný příjem nutričních nápojů a vaší pravidelné stravy nebyl příliš vysoký.

Krok za krokem

Chcete-li dosáhnout dlouhodobých změn životního stylu, musíte být realističtí. Vyžaduje to plánování, načasování, stanovení jasných cílů a často i změnu přístupu.

Je vaším cílem začít snídat? Nebo jít spát dříve, abyste se vyhnuli noční svačince? Chcete jíst zdravější potraviny a více zeleniny, vynechat sodu nebo snížit příjem alkoholu?

Začněte vždy s jednou změnou a každé změně dejte nějaký čas. Udělejte si plán a držte se ho po několik týdnů. Vaše tělo potřebuje čas, aby se přizpůsobilo novým potravinám s vyšším obsahem živin a vlákniny. Po čase můžete přidat další změnu.

Benefitem pro vás bude větší tělesná pohoda. Budete se cítit čilejší, pociťovat menší chuť na sladké a budete lépe spát. Vaše tělo bude navíc odolnější vůči infekcím. Většina lidí uvádí lepší funkci střev a méně zácpy, nadýmání a průjmu.

“Za čtyři roky jsem přibral skoro 20 kilo. Nyní jsem ze svého jídelníčku úplně vyřadil bonbóny, hranolky a slazené nápoje. K jídlu piju vodu, přestal jsem jíst před spaním a začínám hubnout a cítit se lépe. A taky už nemám problémy se zácpou.”

Liam, 35 let, s poraněním míchy žije 4 roky

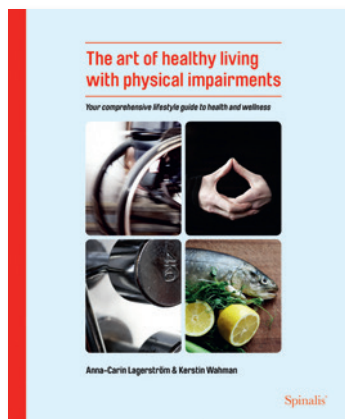
Poznámka

Pokud máte podváhu nebo jste na její hranici, musíte s tím něco udělat. Je to způsobeno nechutí k jídlu, léky, potížemi s nakupováním a vařením nebo něčím jiným? Zamyslete se nad tím a a vyhledejte pomoc dietologa nebo jiné osoby znalé výživové problematiky.

Další literatura a informace

“Umění zdravého života s tělesným postižením”

Kniha obsahující teorii i praktické tipy ohledně stravy, hmotnosti, cvičení a tréninku, motivace a změny životního stylu. Tato kniha, která byla napsána speciálně pro osoby s poraněním míchy, byla vydána nadací Spinalis v roce 2014. Původní švédská verze “Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder” byla vydána v roce 2012.



Obě verze jsou k dispozici v tištěné podobě a jako e-knihy jsou ke stažení zdarma na www.spinalis.se a www.ryg-gmargsskada.se.

Spinalis.se

Spinalis je nezisková organizace, jejímž hlavním posláním je podporovat výzkum a vývoj léčby v oblasti poranění míchy.

Spinalistips.se

Rady a tipy od osob s poraněním míchy. Nápadů a praktická řešení pro usnadnění aktivního životního stylu.

Centrum Paraple

Centrum Paraple je obecně prospěšná společnost založená Zdeňkem Svěrákem a občanským sdružením Svaz paraplegiků. Od roku 1994 pomáhá lidem s poškozením míchy, kteří ochrnuli následkem nemoci či úrazu. Poskytuje jim zejména pobytovou službu sociální rehabilitace. Cílem je klientova celková adaptace na život s míšním poškozením tak, aby vnímal svůj život jako hodnotný a naplněný, a jeho podpora v samostatnosti a osobní nezávislosti nejen v denních činnostech, ale i v rozhodování o vlastním životě.

“Strava, váha a zdraví pro osoby s poraněním míchy”

Původní švédské vydání s názvem “Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada”, které vytvořila nadace Spinalis Foundation s financováním ze Švédského dědického fondu, bylo poprvé vydáno v roce 2017.

Brožura byla od té doby přeložena do několika jazyků.

Všechny publikace jsou ke stažení zdarma na <https://spinalis.se/folder/>

NutriNord_SCI

Tato brožura byla vytvořena ve spolupráci se zakládajícími členy NutriNord_SCI – severské iniciativy zaměřené na vzdělávání pacientů s poraněním míchy v oblasti výživy. SCI. NutriNord_SCI je zvláštní zájmová skupina v rámci NoSCoS – Nordic Spinal Cord Society – sdružení odborníků severských zemí se zvláštním zájmem o rehabilitaci po úrazech a onemocněních míchy (www.nutrinord@noscos.org)

Kontakt, zakládající členové

Anna-Carin Lagerström: anna-carin@spinalis.se
Registovaný fyzioterapeut MSc, zdravotní pedagog a výživový poradce, Spinalis Foundation, Stockholm, Švédsko.

Hanne Bjørg Slettahjell: abj@sunnaas.no
Registovaný klinický dietolog, Sunnaas Rehabilitation Hospital, Norsko
Předsedkyně NutriNord_SCI

Line Trine Dalsgaard: ltd@specialhospitalet.dk
Registovaná zdravotní sestra, magisterský titul v pedagogické psychologii, specializovaná nemocnice pro oběti obrny a nehod. Rødovre, Dánsko
Předsedkyně NutriNord_SCI

© 2023 NutriNord_SCI, Spinalis Foundation, Anna-Carin Lagerström

Ilustrace: Peter Ehrlin

Autor a hlavní editor: Anna-Carin Lagerström

Informace: anna-carin@spinalis.se

Spinalis®

RYGG
MÄRGS
SKADA



.....

Publikace Strava, váha a zdraví pro osoby s poraněním míchy je součástí severského projektu spolupráce NutriNord_SCI™

