

Харчування, вага і здоров'я для
людей із травмою спинного мозку
поради, запитання та відповіді



Читайте про

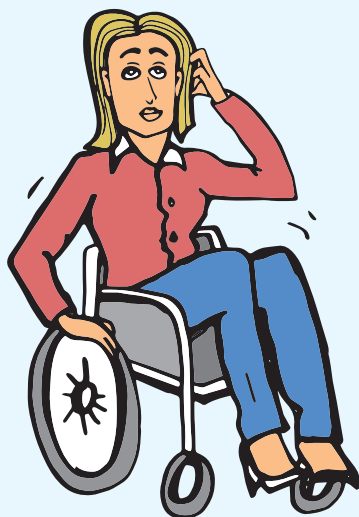
Більш здорове та легше життя	3
Багато набирають вагу	4-5
Яка вага є здоровою?	6
Зниження обміну речовин	7
Індекс маси тіла (ІМТ)	8
Скільки калорій я спалюю?	9
Фізична активність та обмін речовин	11
Як я можу схуднути?	12-15
Обираємо здорову їжу	16-17
Зважуйтесь, вимірюйте та контролюйте	18
Харчування та закрепи	19-21
Харчування та відлежини	22
Крок за кроком	23
Додаткові джерела інформації	24

Скільки калорій
я спалюю?

Як мені харчуватися,
щоб уникнути
закрепів?

Що мені їсти, аби
залишатися здоровим?

Чому я набираю вагу,
хоча їм так мало?



Вступ

Мета цієї брошури: допомогти вам поглибити знання та розуміння щодо ризику набирання зайвої ваги та ожиріння; що ви можете робити, аби уникнути набирання зайвої ваги; загальна важливість дієти для здоров'я та хорошого самопочуття.

Однією з основ здоров'я та хорошого самопочуття є здорове харчування. Ця істина стосується кожного. Правда полягає у тому, що звичка неправильно харчуватися є першою у переліку факторів ризику найбільш поширених хвороб, що викликані неправильним способом життя, у цілому світі: серцево-судинні захворювання, діабет II типу та деякі форми раку.

Ця брошура призначена для тих, хто має травму спинного мозку та дає відповіді на такі запитання: Яких правил харчування мені слід дотримуватися? Що мені їсти, аби уникнути зайвих кілограмів? Що мені робити, якщо я хочу схуднути вагу? Які види продуктів допомагають позбутися закріпів, та які поживні речовини сприяють загоєнню відлежин?

Навіть, якщо причиною вашої інвалідності не є травма спинного мозку, а розсіяний склероз, церебральний параліч, інсульт чи ампутація, вам теж значно стануть у нагоді поради на цих сторінках.

Сподіваємось, що ця брошура надихне вас!

Стокгольм, лютий 2019

Анна-Карін Лагерштрём, *дипломований фізичний терапевт MSc, педагог із питань здоров'я та консультант з харчування.*

Правильне харчування та контроль ваги мають важливе значення для реабілітації людей з травмою спинного мозку. Для нас є честю мати можливість взяти участь у перекладі цього посібника для українських пацієнтів.

м. Луцьк, Україна , жовтень 2020 року.
ГО РК «Агапе Україна».

Більш здорове та легше життя

Дослідження показують, що людині з травмою спинного мозку важливо переглянути свої звички харчування, відрегулювати розміри порцій та їсти здорову їжу. Незважаючи на те, що обмін речовин зменшується із-за зменшення м'язової маси тіла та фізичної активності, тобто ви спалюєте менше калорій, а потреба організму у вітамінах, мінералах та білку залишається тою самою. Коли ж з'являються інфекції, підвищена температура або хронічні рани, то ці харчові потреби можуть навіть збільшитися.

Коротше кажучи, менша кількість їжі повинна забезпечити потребу організму в поживних речовинах. Тому залишається зовсім мало місця для енергетично багатих «додатків», на зразок тістечок, цукерок, солодких газованих напоїв, чипсів, пива, тощо. Коли мова йде про харчування, слід керуватися правилом: менше - це краще!

Найважливіші речі, котрі варто пам'ятати:

- ▶ Їжте меншими порціями
- ▶ Урізноманітнюйте свою дієту
- ▶ Збільшіть пропорцію овочів
- ▶ Уникайте цукру та страв швидкого приготування
- ▶ Не пропускайте прийомів їжі
- ▶ Слідкуйте за своєю вагою

«Насолоджуватися гарними стравами та вином – це подарунок і скарб водночас, і ті з нас, хто зламали шию чи спину, також можуть і далі отримувати від них насолоду. Ми вже так багато втратили у цьому житті, але важливо насолоджуватись зважано. Кожен зайвий кілограм, який ми маємо, збільшує ризик передчасного зношення наших тіл. Ми набагато вразливіші від наших друзів, які можуть пересуватися на двох ногах. Тож, нам потрібно стати розумними якомога раніше.

Ретельно ознайомтесь з інформацією у цій невеликій брошурі та візьміть до уваги всі мудрі поради. Ви не просто будете жити довше, але й зможете більше насолоджуватися життям. Більш того, ваше життя стане набагато легшим».

Клайс, 64 роки, доктор медичних наук, живе з травмою спинного мозку протягом 33 років

Багато людей набирають вагу

Сьогодні близько 40% населення світу страждає від ожиріння або зайвої ваги. Серед людей з інвалідністю, наприклад, з ураженням спинного мозку, цей відсоток значно більший.

«Було б чудово, якби я раніше натрапила на правильну інформацію про ризик зайвої ваги. Тоді б я їла меншими порціями та могла б уникнути багатьох непотрібних кілограмів. Зараз моє життя було б набагато легшим».

Торі, 65 років, живе з травмою спинного мозку протягом 6 років



Надмірна вага/ожиріння шкодить організму, що, в свою чергу, збільшує ризик розвитку високого артеріального тиску, діабету II-го типу та навантаження на суглоби. Серед інших ризиків - атеросклероз, камені у жовчному міхурі, хропіння або ж проблеми з диханням (апное уві сні). Збільшення жирової тканини навколо талії є зазвичай першою видимою ознакою набирання ваги.

Для людей з травмою спинного мозку існують додаткові ризики:

- ▶ відлежани,
- ▶ проблеми з плечима,
- ▶ проблеми з диханням – черевне ожиріння призводить до погіршення дихальної функції, тому стає набагато складніше глибоко вдихати і відкашлювати слиз,
- ▶ втрата мобільності та незалежності,
- ▶ інвалідний візок стає занадто тісним.



«Надмірна вага підкралася до мене тихенько. Нічого не було помітно, але я почувався важче і мені стало складніше пересідати. Зараз я схуд, і тому відчуваю себе сильнішим та легшим, ніж будь-коли».

Пітер, 36 років, живе з травмою спинного мозку протягом 13 років

Більшість людей втрачає вагу відразу після отримання травми

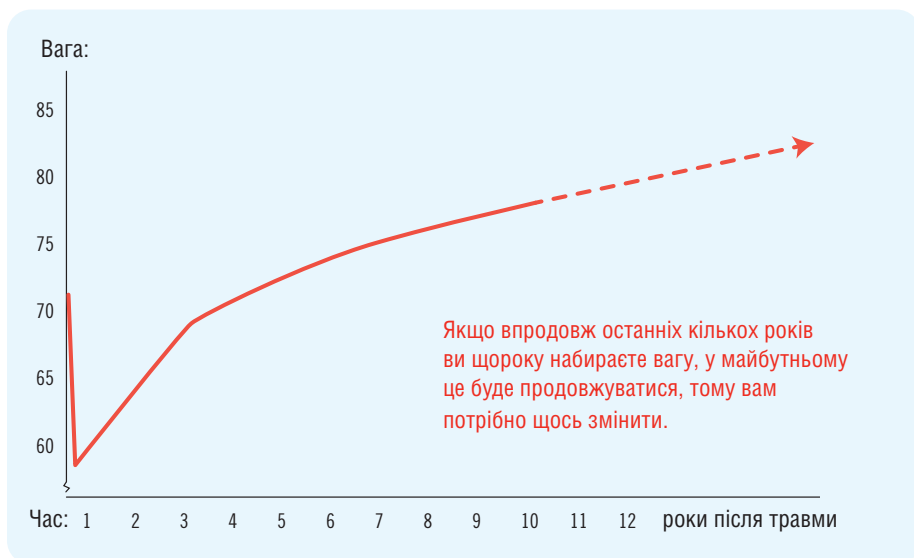
Майже кожна людина з травмою спинного мозку втрачає вагу відразу після травми. Організм повністю зосереджений на спробах відновитися, однак, у той же час, має труднощі з засвоєнням поживних речовин. М'язові, кісткові та жирові відкладення руйнуються. Наскільки великою буде втрата ваги, залежить від того, повна чи неповна травма спинного мозку, від рівня травми, від загального стану здоров'я людини та її апетиту. Схуднення на приблизно 10% (5-10 кілограмів) є звичайним явищем. На цьому етапі важливо збільшити споживання поживних та калорійних продуктів, щоб запобігти великій втраті ваги.

Поради у разі поганого апетиту

- Їжте невеликими порціями впродовж цілого дня.
- Підсилюйте ваше харчування висококалорійною їжею на зразок горіхів або супів із додатковим вмістом вершків.
- Збільшити апетит можуть шматочки нарізаних фруктів.
- Уникайте солодощів, чипсів та газованих напоїв із вмістом цукру. Вони пригнічують відчуття голоду та ваше бажання їсти поживну їжу.

Коли ваша вага стабілізується і повернеться апетит, може з'явитися новий виклик: як не набрати зайвої ваги занадто швидко. Тому споживання калорійних продуктів потрібно відрегулювати. Зазвичай цей етап співпадає із випискою з лікарні.

Ось приклад того, як це часто виглядає:

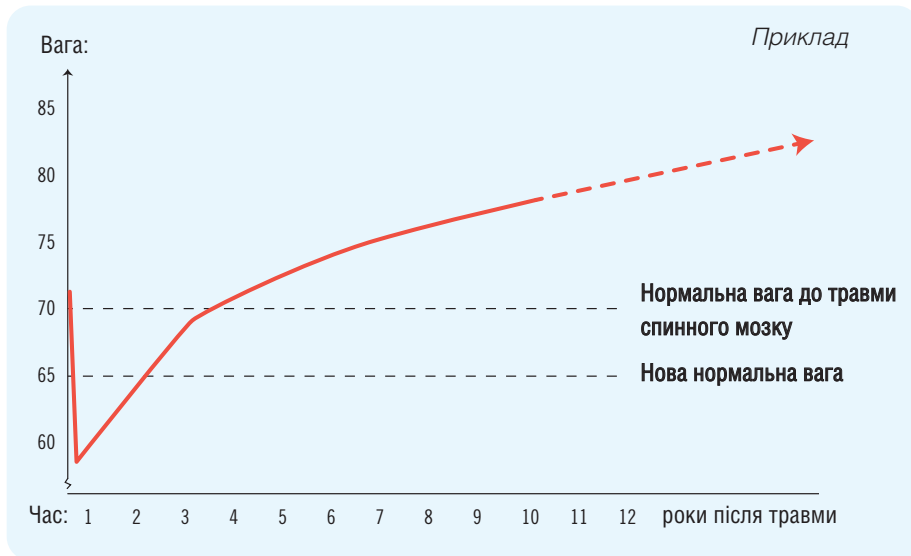


Яка вага є здоровою?

Правда полягає в тому, що здорова або так звана «нормальна вага» є меншою після травми спинного мозку. Це пов'язано зі зменшенням м'язової маси і, певною мірою, втратою щільності кісток у паралізованих частинах тіла. Хоча ті, хто ще може використовувати свої ноги та ходити, зберігають більше м'язової маси та щільності кісток.

Нова нормальна вага

- Повна параплегія, приблизно на 4,5 – 7 кг менше (або 5-10% менше від нормальної ваги до травми)
- Повна тетраплегія, приблизно на 7 – 9 кг менше (або 10-15% менше від нормальної ваги до травми)



Приховане ожиріння

Якщо у вас повна параплегія чи тетраплегія, а ваша вага залишається такою ж, як і до травми, це означає, що у вашому тілі є більше жирової тканини. Це те, що ми називаємо «приховане ожиріння», оскільки воно не завжди помітне.

Люди з травмою спинного мозку мають на 8-18% більше жирової тканини, ніж люди без травми з тим самим індексом маси тіла (ІМТ).

Пояснення термінології

Параплегія:
параліч ніг та, можливо, тулубу, але не рук

Тетраплегія:
параліч рук та ніг

Зниження обміну речовин

Споживання енергії, тобто швидкість обміну речовин, знижується після травми спинного мозку. Це відбувається з причини зменшення м'язової маси в поєднанні зі зниженням рівня фізичної активності.

Давайте розглянемо зміни в обміні речовин на прикладі Давида.

Давид без травми



Вік – 39 р.
Зріст – 174 см
Вага – 68 кг
ІМТ – 22.5
Фізично активний
Нормальна/більша м'язова маса
= більший «двигун»
Потребує більшої кількості
пального/енергії



Давид, що має параплегію



Вік – 39 р.
Зріст – 174 см
Вага – 62 кг
ІМТ – 20.5
Нижчий рівень
фізичної активності
Менше м'язової маси
= менший «двигун»
Потребує меншої кількості
пального/енергії



Давид, що має тетраплегію



Вік – 39 р.
Зріст – 174 см
Вага – 58 кг
ІМТ – 19.2
Низький рівень
фізичної активності
Ще менше м'язової маси
= менший «двигун»
Потребує ще меншої кількості
пального/енергії



Див. таблицю ІМТ для людей з травмою спинного мозку на с. 8

Ситуація з Давидом змінилася. До травми він мав нормальний або високий рівень споживання енергії, а після травми став споживати її менше.

Індекс маси тіла (ІМТ)

ІМТ – це спосіб оцінити вагу людини у співвідношенні з її зростом з позиції стану здоров'я. ІМТ – неточний спосіб оцінювання, який може ввести в оману, оскільки він нічого не говорить про взаємозв'язок між жировою тканиною та м'язами.

Людина з високим рівнем фізичної активності може мати високий ІМТ, не маючи занадто багато жирової тканини, та навпаки.

Травма спинного мозку часто призводить до зміни у складі тіла зі зменшенням м'язової маси тіла. Адаптовані таблиці класифікації ІМТ були розроблені з урахуванням зменшення м'язової маси тіла.

Адаптовані таблиці класифікації ІМТ

Графи II і III містять відкоректовані класифікації ваги для людей з травмою спинного мозку. Люди, які мають неповну травму, можуть мати більшу м'язову масу, а відтак, вищі вагові показники, ніж ті, що зазначені в графах II і III			
Класифікації ваги для загального населення, згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ)	Графа I згідно з ВООЗ	Графа II знижено на 7.5% від графи I для людей із паралегією	Графа III знижено на 12.5% від графи I для людей із тетраплегією
Недостатня вага	< 18.5	< 17.1	< 16.2
Нормальна вага	18.5 – 24.9	17.1 – 23	16.2 – 21.8
Надлишкова вага	25.0 – 29.9	23.1 – 27.7	21.9 – 26.2
Ожиріння I типу	30.0 – 34.9	27.8 – 32.3	26.3 – 30.5
Ожиріння II типу	35.0 – 39.9	32.4 – 36	30.6 – 34
Ожиріння III типу	≥ 40.0 –	≥ 37.0 –	≥ 35.0 –
Наведені вище таблиці не ілюструють абсолютні цифри. Однак, серед експертів групи NutriNord_SCI (ініціатива країн північної Європи щодо харчування людей з травмою спинного мозку) побутує спільна думка, що відкоректовані таблиці дозволяють належно оцінити вагу людей з травмою спинного мозку.			

Уточнення: *Нормальну вагу* вираховано для людини зі зростом 174 см (наприклад, для Давида):

Для загального населення: 56 – 76 кг

З паралегією: 52 – 70 кг

З тетраплегією: 49 – 66 кг

При оцінюванні ваги завжди слід брати до уваги особисті фактори. І насправді вам вирішувати, чи задоволені ви своєю вагою.

Як вирахувати ваш ІМТ:

Спершу визначте вашу вагу в кілограмах. Потім помножте ваш зріст у метрах на ваш зріст у метрах і поділіть вагу на число, яке вийде в результаті множення.

Наприклад: $68 \text{ кг} / (1.74 \text{ м} \times 1.74 \text{ м}) = \text{ІМТ } 22.5$

Порада! В інтернеті ви знайдете багато варіантів вимірювання ІМТ. Це настільки ж просто, як шукати **ІМТ калькулятор**. Тоді вам буде легко вести щоденник замірів вашої талії (с. 18).

Скільки калорій я спалюю?

На швидкість обміну речовин (тобто на те, скільки енергії (калорій) ви спалюєте) впливає багато факторів. Вік, стать, вага, будова тіла, рівень фізичної активності та генетика – усе це має свій вплив.

Складно говорити узагальнено про швидкість обміну речовин, коли індивідуальні відмінності, особливо в будові тіла (м'язова маса тіла), є такими великими. Тіло, яке має велику м'язову масу, має більшу потребу в енергії, навіть тоді, коли воно відпочиває, на відміну від тіла, м'язова маса якого є меншою.

Таблиця нижче показує приблизні відмінності у швидкості обміну речовин до та після травми спинного мозку. Це не остаточні підрахунки.

Потреба в енергії/швидкість обміну речовин

Приклад: перед нами знову Давид, 39 років, зріст – 174 см

Давид до травми спинного мозку Фізично активний, вага – 68 кг, приблизне використання енергії щодня – 2500 ккал/день			
Давид після травми спинного мозку:			
<i>Функціональний рівень</i>	<i>Споживання енергії/ калорій на 1 кг ваги тіла (від приблизної нормальної ваги)</i>	<i>Приблизна нормальна вага, згідно з таблицями ІМТ</i>	<i>Щоденне споживання енергії</i>
Може використовувати ноги	30 ккал/кг ваги тіла	68 кг – Таблиця I	2,040 ккал/день
Параплегія	28 ккал/кг ваги тіла	62 кг – Таблиця II	1,736 ккал/день
Тетраплегія	23 ккал/кг ваги тіла	58 кг – Таблиця III	1,334 ккал/день
Ці цифри стосуються тих людей, котрі не мають інших проблем зі здоров'ям. Зауважте: вага тіла для людей із параплегією та тетраплегією має ґрунтуватися на приблизній «нормальній/ідеальній вазі» (див. ІМТ таблицю на с. 8), згідно з Фростом та Лінн Пауелл, Фрост 2010.			

Незважаючи на те, якою є вага Давида: 80 кг, 90 кг або більше, - маючи зайву вагу від жирової тканини, швидкість обміну речовин потрібно розраховувати відповідно до граф II і III в ІМТ таблиці (див. с. 8) для нормальної ваги людини з параплегією чи тетраплегією.

Порада! Покажіть цю брошуру своєму дієтологу, коли обговорюватимете з ним вашу дієту. Тоді не виникне ризик, що ви отримаєте поради щодо споживання енергії, котрі стосуються людей, які можуть ходити і не живуть із паралічем.





Фізична активність та обмін речовин

Фізична активність робить нас сильнішими та більш рухливими і покращує витривалість та самопочуття. Це зменшує навантаження на наші суглоби та серце і збільшує контроль над рівнем цукру й ліпідів у крові, над артеріальним тиском та сном.

З точки зору здоров'я, *дуже важливо зменшити сидячий спосіб життя*, оскільки будь-який вид фізичної активності збільшує обмін речовин та покращує наше здоров'я. Дослідження показують, що навіть щоденна активність, така, як їзда на візку у приміщенні зі швидкістю ходи, пересідання або підтримування власної гігієни, покращують обмін речовин, на відміну від пересування в електровізку або від сидіння на місці. Домашні обов'язки, такі як: застелити ліжко, накрити на стіл або пропилососити, збільшують обмін речовин так само, як і короткотривалі заняття у спортивному залі.

Раніше ми надмірно переоцінювали потребу в збільшенні фізичної активності та вправ для того, щоб схуднути. Це правда і неправда одночасно. Збільшення фізичної активності допоможе втратити вагу, але це не є обов'язковим.

Для людей з паралічем найбільших м'язів тіла, таких, як м'язів стегон та сідниць, надзвичайно складно зменшити жирову тканину тіла лише через збільшення фізичної активності. Найбільш ефективний спосіб схуднути - це зменшити споживання енергії (це стосується всіх людей). Іншими словами – їжте менше.

Порівняння

Людина, яка швидко їде впродовж 30 хв., збільшує кількість енергії, яку вона спалює, приблизно до 150 ккал. Людині на візку потрібно самостійно їздити по вулиці протягом 50-60 хв., щоб спалити таку ж кількість калорій.

150 ккал - це енергія 25г 70%-го шоколаду, 50 г чипсів, 1.5 склянки червоного вина або двох бутербродів.

Фізична активність та вправи

- ▶ допомагають підтримати вашу вагу сталою,
- ▶ дають більше свободи, щоб їсти трошки більше, не набираючи зайвих кілограмів,
- ▶ допомагають краще контролювати апетит,
- ▶ розвивають силу та незалежність,
- ▶ впливають на самопочуття та мотивацію, що призводить до *кращого дотримання рекомендацій дієтолога та меншого споживання енергії*, що, у свою чергу, веде до втрати ваги.

Як я можу схуднути?

Для того щоб схуднути, вам потрібно споживати менше калорій, ніж спалювати. Проте більшість людей не любить рахувати калорії. І це, зрештою, не є обов'язковим. Просто, зважуючи себе або вимірюючи об'єм талії, ви будете знати, чи дають результат ваші спроби схуднути.

Ось кілька порад від жінок та чоловіків з травмою спинного мозку, яким успішно вдалося схуднути. Більшість із них втратили від 6 до 12 кг, не рахуючи калорії.

Наші найкращі поради

1 Менші порції їжі

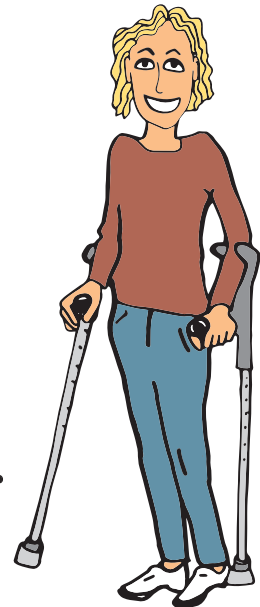
«Не беріть добавку всього того, що покладено на вашу тарілку». «Використовуйте меншу тарілку». «Їжте повільно і ретельно пережовуйте їжу. Тоді ви будете їсти менше». «Я відмовився від усіх швидких вуглеводів: макаронні вироби, рис, картопля та білий хліб. Натомість я їм багато овочів». «У ресторанах я з'їдаю частину, а решту прошу загорнути з собою. Нікому це більше не видається дивним». «Я припиняю їсти, коли відчуваю, що наївся на половину. Раніше я переїдав, тому що їв занадто швидко». «Зараз я намагаюся зосередитися лише на їжі – ніякого жування перед екраном телевізора».

2 Не робіть перекусів

«Сніданок, обід, вечеря – і жодних перекусів між прийомами їжі, коли я не голодний». «Ніяких бутербродів на ніч! Я лягаю спати раніше». «Лише невелика тарілка чипсів для мене у п'ятницю ввечері. Решту великої пачки з'їдає моя сім'я».

3 Продукти, що допомагають відчувати себе

насиченим та контролювати потяг до солодкого
«Я повністю відмовився у своєму раціоні від цукру, тістечок, білого хліба, солодощів, соків, солодких газованих напоїв та більшості їжі швидкого приготування. Вони дають багато енергії, але ти не відчуваєшся ситим. Тобі знову хочеться їсти, і ти через певний час знову наїдаєшся». «Я намагаюся вживати здорову їжу, яка насичує: м'ясо, риба, яйця, овочі та хліб із високим вмістом клітковини». «Я їм два яйця на сніданок. Яйця насичують та є низькокалорійними».



Порада! Поясніть тим, хто пропонує вам солодощі, що люди з травмою спинного мозку мають уповільнений обмін речовин і не можуть їсти багато, не набираючи вагу. Тоді вам не треба буде почуватися винним, відмовляючись від солодкого або наполягаючи на меншій порції.

4 Будьте мотивовані

«Час від часу я веду щоденник свого харчування, щоб бачити, що я їм». «Тренування є важливим для мене: воно збільшує віру в себе та допомагає мені вести правильний спосіб життя». «Я зважуюся принаймні раз на місяць, щоб побачити, чи вдається мені зберігати власну вагу сталою, чи вона потрошки збільшується». «Я регулярно зустрічаюся з двома іншими жінками з травмою спинного мозку. Ми підтримуємо одна одну і весело проводимо час, навіть без кави й тістечок». «Я використовую позитивну візуалізацію як винагороду: я уявляю, як гарно себе відчуваю, що я худа і можу пересідати самостійно».

5 Плануйте своє майбутнє та уникайте хаотичних дій

«Для мене схуднення полягало не лише в тому, щоб менше їсти. Я потребувала більш радикальних змін у способі життя та ставленні до багатьох речей». «Я намагаюся завжди бути активною. Мені надзвичайно хочеться солодкого, коли я нудькую в затишній атмосфері своєї вітальні». «Для схуднення необхідні: організація, планування та підготовка. Наприклад, у мене вдома завжди є здорова їжа». «Ми готуємо здорову їжу в ті дні, коли до мене приходять помічники, які є гарними кухарями. А потім ми заморожуємо їжу окремими порціями».

Коментар: щоб зменшити ризик втрати м'язової маси, людям з травмою спинного мозку рекомендують худнути поступово (приблизно 1 кг на місяць).

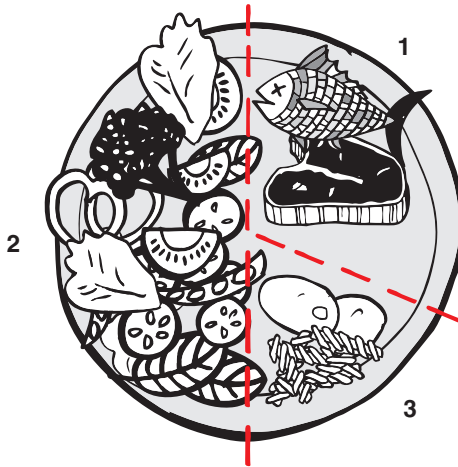
«Я їршу один раз на тиждень. Я пригощаю себе тим, чого мені дуже хочеться. Це мій спосіб змиритися з тим, що в усі інші дні я їм здорову їжу маленькими порціями».

Єва, 42 роки, живе з травмою спинного мозку протягом 8 років

Метод «тарілки» для людей, які витрачають невелику кількість енергії

Метод «тарілки» для людей, які витрачають невелику кількість енергії, – це легкий спосіб запам'ятати, скільки люди з травмою спинного мозку або іншими інвалідностями можуть споживати з різних харчових груп, щоб втримати або втратити вагу.

Спершу виберіть меншу тарілку. Тоді уявіть, що ваша тарілка складається з трьох частин: однієї великої, що займає половину тарілки, і двох менших, майже рівних частин.



- 1 Білкова частина:** м'ясо, риба, птиця, яйця або нежирні молочні продукти, на зразок домашнього сиру. Їхня кількість має бути трішки більшою, ніж розмір вашої долоні. Якщо ви обираєте енергоефективні бобові, як джерело білку, ви, звичайно ж, можете їсти більше.
- 2 Частина для овочів має займати половину тарілки.** Заповніть її теплими та холодними овочами, бажано тими, що ростуть над землею, на зразок помідорів, шпинату, брокколі, зеленого горошку та листя салату. Вони дають вам найбільший об'єм без непотрібних калорій.
- 3 Вуглеводна частина –** макаронні вироби, рис, зернові, картопля або хліб – складають найменшу частину. Продукти, багаті на клітковину, найбільше насичують, стабілізують рівень цукру у крові та зменшують прагнення до солодкого.

Жири, які є третьою важливою поживною речовиною разом із білками та вуглеводами, зазвичай природно знаходяться у різній їжі, що вже є на тарілці, або їх можна додати.

Примітка: дієта з високим вмістом вуглеводів збільшує рівень жирутворючого гормону інсуліну, який є поганим, якщо людина хоче втратити вагу. Особливо важливо зменшити споживання «швидких вуглеводів», тобто цукру та виробів із білого борошна. Багаті на білок продукти та жири (в невеликих кількостях) дають більше відчуття насиченості. Це корисно у процесі схуднення.

«Я дотримуюся методу «тарілки». Тоді мені не потрібно багато думати, і я знаю, що харчуюся правильно».

Моніка, 35 років, живе з вродженою травмою спинного мозку

Скільки ви можете з'їсти - вирішувати вам. Попередній малюнок дасть вам приблизне уявлення щодо пропорційності та розміру порції. Якщо ви не боретеся з надлишковою вагою, то можете збільшити білкову та вуглеводну частини.

Слідкуйте за калоріями

Якщо ви хочете слідкувати за калоріями, то є багато способів, як це можна робити. Британська національна служба охорони здоров'я розробила систему вимірювання калорій онлайн (<http://www.nhs.uk/Livewell/weight-loss-guide>). Ви можете завантажити додатки на телефон або ж просто читати інформацію на етикетках.

«Я підраховував калорії й намагався обмежуватися 900-1300 калоріями на день».

Леннарт, 60 років, живе з травмою спинного мозку протягом 44 років, схуд на 39 кг та досягнув своєї бажаної ваги через три роки.

Якщо ви нормально харчуєтеся тричі на день і, можливо, маєте один невеликий перекус, вам не треба додаткове джерело енергії після фізичних вправ. Це просто непродуктивний міф, який використовують у процесі схуднення. Якщо ви тренуєтеся на серйозному рівні, вам потрібно дотримуватися інших рекомендацій.



Порада! Жири не обов'язково роблять вас повними, якщо ви вживаєте їх у невеликій кількості. Головні винуватці – цукор та перероблені вуглеводи!

Вибір здорової їжі

Наскільки здоровою є ваша дієта? Зробіть тест і підрахуйте свій бал.



Як часто ви їсте овочі та/або коренеплоди (свіжі, заморожені чи приготовані)?			
Двічі на день або частіше ☐ 3 бали	Щоденно ☐ 2 бали	Кілька разів на тиждень ☐ 1 бал	Раз на тиждень чи рідше ☐ 0 балів
Як часто ви їсте фрукти та/або ягоди (свіжі, заморожені чи приготовані)?			
Двічі на день або частіше ☐ 3 бали	Щоденно ☐ 2 бали	Кілька разів на тиждень ☐ 1 бал	Раз на тиждень чи рідше ☐ 0 балів
Як часто ви їсте рибу чи морепродукти як основну страву, у салатах чи на бутерброді?			
Тричі на тиждень або частіше ☐ 3 бали	Двічі на тиждень ☐ 2 бали	Раз на тиждень ☐ 1 бал	Кілька разів на місяць або рідше ☐ 0 балів
Як часто ви споживаєте солодощі, чипси або солодкі напої, на зразок газованих/соків?			
Двічі на день або частіше ☐ 0 балів	Щоденно ☐ 1 бал	Кілька разів на тиждень ☐ 2 бали	Кілька разів на місяць або рідше ☐ 3 бали



Джерело: Дієтичний індекс, розрахований Національною радою Швеції з питань охорони здоров'я та самопочуття згідно з дієтичними рекомендаціями скандинавських країн.

9–12 балів – Вітаємо! Ви маєте звичку споживати здорову їжу і в більшості дотримуетесь дієтичних рекомендацій (приблизно 10% населення).

5– 8 балів – Більшість людей знаходиться тут (приблизно 70% населення). Безліч можливостей для вдосконалення!

0 – 4 бали – Звичка споживати дуже нездорову їжу (приблизно 20% населення).

Бонусне запитання: Як часто ви снідаєте?			
☐ Щодня	☐ Майже щодня	☐ Кілька разів на тиждень	☐ Раз на тиждень або рідше

Харчуйтеся регулярно, тричі на день: сніданок, обід та вечеря. Також можна мати невеликі перекуси між прийомами їжі. Вам буде легше їсти меншими порціями, коли ваш рівень цукру у крові та настрій збалансовані.

Поради щодо дієти

- Дотримуйтеся різноманітної дієти, що включає вуглеводи, білки та жири, а також всі вітаміни й мінерали, що містяться в цих джерелах харчування.
- Їжте багато овочів та 1 або 2 порції фруктів щодня. Вітамін С у фруктах та овочах покращує засвоєння заліза.
- Обирайте багаті на клітковину цільнозернові види хліба, круп, макаронних виробів, коричневого рису, а також цільнозернового булгура.
- Бобові, такі, як квасоля, сочевиця та горох, є дуже поживними, особливо для тих, хто не їсть м'ясо, рибу або яйця і потребує білок з інших продуктів.
- Пийте воду під час споживання їжі та коли відчуваєте спрагу.
- Їжте рибу, принаймні двічі на тиждень, бажано жирні види, такі, як лосось, оселедець та скумбрія. Вони містять високоякісний білок та незамінні жирні кислоти Омега 3. Ті, хто не їсть рибу, можуть знайти жирні кислоти Омега 3 в рапсовій олії, лляній олії або у волоських горіхах.

«Раніше я їв багато фруктів, тому що вважав це корисним. Я змінив споживання фруктів до 1 чи 2 порцій на день і втратив вагу».

Майкл, 29 років, живе з травмою спинного мозку протягом 6 років

Біологічно активні добавки

Якщо ви не їсте багато – менше ніж 1500 ккал/день – або вам важко дотримуватися різноманітної дієти, вам можуть знадобитися харчові добавки.

- В північних широтах складно отримати достатню кількість вітаміну Д узимку. Більшу частину вітаміну Д ми отримуємо від сонця, а також від їжі, зокрема риби. Вітамін Д синтезується, коли наша шкіра перебуває на сонці, і є важливим для здоров'я кісток. Потреба в добавках є індивідуальною, але людям з травмою спинного мозку часто рекомендують їх споживати. Для загального населення: якщо ви не проводите багато часу на свіжому повітрі, маєте шкіру темного кольору і/або є повним вегетаріанцем, то ви маєте підвищений ризик дефіциту вітаміну Д, особливо взимку.
- Таблетовані мультивітаміни, що містять залізо, вітамін С та цинк, особливо рекомендовані для загоєння ран.
- Люди, які не їдять м'ясо, можуть потребувати добавку вітаміну В12.

Щоб уникнути вживання непотрібних харчових добавок, проконсультуйтеся з лікарем або дієтологом перед їх вживанням. Аналіз крові покаже, чи є у вас будь-яка нестача вітамінів.

Зважуйтеся, вимірюйте і контролюйте

Спостерігайте, як змінюється ваша вага протягом довгого часу. Регулярно зважуйтеся, бажано щомісяця впродовж першого року після отримання травми, або ще частіше. Записуйте, скільки ви важите. Тоді ви зможете побачити тенденцію та впливати на свою вагу. Крім того, запишіть вагу вашого візка та відніміть це від загальної ваги, якщо ви зважуєтеся разом із візком.

Скільки ви важите?

___ кг Дата _____ Не знаю ☐

Чи задоволені ви своєю вагою?

Так ☐ Ні ☐ Не знаю ☐

Якщо ні, то яка вага є реалістичною для досягнення? _____ кг

Іншим простим шляхом контролю вашої ваги є вимірювання розміру талії. Жир навколо живота – це нездоровий жир. Якщо можливо, вимірюйте розмір талії стоячи; якщо ні, то вимірюйте лежачи. Вимірювати слід посередині, приблизно на рівні пупка. Якщо у вас великий живіт, вимірюйте найтовстішу частину. Найважливіше замірювати об'єм на тому ж місці кожного разу, щоб порівнювати та спостерігати за результатами.

Жінки: Об'єм талії більше ніж 88 см вважається черевним ожирінням.

Чоловіки: Об'єм талії більше ніж 102 см вважається черевним ожирінням.

Стабільність ваги та відчуття задоволення

Якщо ваша вага є стабільною, це означає, що ви перебуваєте в енергетичному балансі. Це позитивний фактор, навіть якщо ви думаєте, що важите занадто багато. Велика проблема для людей, які споживають невелику кількість енергії, полягає в тому, щоб не набирати вагу постійно. Якщо ви підтримуєте свою вагу стабільною, то будете почуватися гордим і задоволеним. Окрім того, що ви контролюєте свою вагу, ви також зменшуєте ризик розвитку цукрового діабету.

Набирання ваги та медикаменти

Медикаменти, які можуть вплинути на збільшення ваги, включають деякі антидепресанти та знеболюючі препарати. Серед інших – інсулін та кортизон. Запитайте у вашого лікаря, чи є альтернатива цим препаратам без даної побічної дії. Якщо ви приймаєте Баклофен від спастичності, то швидкість обміну ваших речовин трішки знизиться. Зменшіть споживання енергії, щоб запобігти набиранню зайвої ваги.

Харчування та закрепи

Більшість людей із травмою спинного мозку або з захворюваннями нервової системи стикається зі змінами в роботі кишечника. Це називається нейрогенною дисфункцією кишечника, коли нервові сигнали від головного мозку не досягають м'язів нижньої частини товстої кишки. Це може вплинути на здатність відчувати наповненість кишечника, просувати стілець у кишечнику та контролювати випорожнення.

Найпоширенішою проблемою є закрепи, але надмірне утворення газів, діарея та здуття живота також можуть викликати труднощі. Закрепи виникають тоді, коли стілець є сухим і твердим та потребує довгого часу проходження. Це викликає біль у шлунку, а низ живота стає твердим і надутим.

Ми дали деякі поради для тих, хто страждає від цих проблем, особливо від закрепів. Найважливіші кроки, які ви можете робити, - це уникати зневоднення та їсти продукти, збагачені клітковиною.

«Чому мені ніхто нічого не сказав? Я мала проблеми з закрепами впродовж десяти років. Але зараз я їм два ківи щодня (разом зі шкіркою) і закрепи для мене вже не проблема».

Джанні, 56 років, живе з травмою спинного мозку протягом 15 років

Порада! Збільшуйте споживання клітковини поступово. Спочатку ви можете відчувати більше газоутворення, але дайте вашому організму час, щоб звикнути до клітковини. Очищення фруктів від шкірки перед їжею зменшить накопичення газів, а приготовані овочі, включаючи коренеплоди, є «м'якшими» для шлунку, ніж сирі.

Пам'ятайте, що велика кількість клітковини теж не є доброю! Це може викликати проблеми зі шлунком, а у людини з травмою спинного мозку - зворотний ефект. Тож усе має бути в міру!

Що ви можете зробити?

Наступні поради та рекомендації слід розглядати як доповнення до прописаних препаратів, що регулюють роботу кишечника, котрі ви, ймовірно, вже приймаєте.

1 Рекомендовано випивати 1.5 – 2 літри рідини щодня

Рідина – бажано вода чи будь-який інший напій без цукру – є важливою, але пиття більшої кількості рідини, ніж рекомендовано вище, не принесе користі.

2 Більше клітковини

Розчинна клітковина ферментується кишковими бактеріями. Вона стимулює флору кишечника та покращує його роботу. Прикладами їжі, яка містить розчинну клітковину, є:

- Цільнозерновий овес та ячмінь (наприклад, каша)
- Сочевиця та квасоля
- Ляне насіння (ціле, максимум дві столові ложки щодня)
- Сливи, груші, ківі, яблука, ягоди, персики, абрикоси та стиглі банани
- Брокколи та коренеплоди (приготовані у сковорідці вок або бланшировані)
- Чорнослив (наприклад, доданий у кашу), компот із чорносливу
- Сухофрукти (замочені); не більше 20-30 г через високий вмісту цукру

Нерозчинна клітковина не переробляється у кишечнику та збільшує загальний об'єм, зв'язує воду, пом'якшує стілець та може полегшити його проходження через систему кишечника. Прикладами їжі, яка містить нерозчинну клітковину, є:

- Цільнозернові продукти та страви з них
- Кіноа, овес, гречка, пшеничні та вівсяні висівки
- Картопля, солодка картопля та кукурудза

3 Зменшіть споживання простих вуглеводів (крохмалю та цукрів)

- Макаронні вироби (порада: промивайте їх холодною водою після варіння. Це робить крохмаль стійким до травлення і, натомість, змушує його функціонувати як клітковина. Додавайте гарячий соус до гарячих страв)
- Білий хліб (порада: додавайте у вашу випічку принаймні 50% цільнозернового борошна)
- Рис
- Тістечка, торти і шоколад
- Інші солодоці та напої із вмістом цукру

4 Покращення здоров'я вашого кишечника

Людський кишечник – це дім для мільярдів бактерій, більшість із них – у товстій кишці. Флора кишечника важлива для загального здоров'я та сприяє його нормальній роботі. Харчові волокна служать «їжею» для здорової мікрофлори кишечника та називаються пробіотиками. Ось чому дієта з достатнім вмістом клітковини є важливою.

Пробіотики – це продукти, що містять бактерії, корисні для травлення та створення здорової флори кишечника. Прикладами таких пробіотиків є часник, цибуля, звичайний несолодкий йогурт, квашені овочі, а також пробіотичні кисломолочні продукти.

5 Планування прийомів їжі

Планування прийомів їжі та графік харчування є важливими для сприяння здорового вибору дієти і передбачуваної поведінки кишечника. Рекомендовано їсти принаймні тричі на день (сніданок, обід та вечеря), з додаванням невеликих перекусів між прийомами їжі за потреби.

6 Не їжте нашвидкуруч

Насолоджуйтеся своєю їжею у приємному середовищі. Добре перероблена їжа завдяки ретельному пережовуванню готує кишечник та покращує травлення.

6 Рухайтесь!

Фізична активність покращує роботу кишечника та позитивно впливає на загальний стан здоров'я!

Порада! Обговоріть з лікарем список ваших медичних препаратів та оцініть їхній можливий вплив на травлення і засвоєння корисних речовин. Деякі опіоїди та інші знеболювальні препарати, антидепресанти, діуретики та міорелаксанти можуть викликати закрепи.

**«Здорова каша з Паялі» —
найкращий спосіб боротьби з закрепам.**

Рецепт на чотири порції; можна зберігати в
холодильнику декілька днів:

Насіння льону (цїле)	50 г
Родзинки	50 г
Сушений чорнослив	50 г
Курага	50 г
Сіль	0,5 ч.л.
Вода	700 мл
Вівсяні висівки	100 г
Вівсяні пластівці	200 г

Інструкція:

- Наріжте чорнослив та курагу дрібними шматочками.
- Змішайте з лляним насінням, родзинками і водою в каструлі.
- Дайте суміші настоятися, найкраще впродовж ночі.
- Додайте вівсяні висівки, пластівці та сіль, доведіть до кипіння на середньому вогні 3-5 хвилин, постійно помішуючи.
- Якщо каша занадто густа, додайте води. Подавати з молоком.

Рецепт, імовірно, походить із лікарні в Паялі (маленьке містечко, розташоване в північній частині Швеції), але його можна знайти майже всюди у Швеції, інколи під іншою назвою.

Харчування та відлежини

Неврологічна травма або хвороба, що призводить до втрати відчуттів, атрофії м'язової тканини, декальцифікації кісток та зменшення рухливості, збільшує ризик виникнення відлежин. Звичка правильно харчуватися, що включає в себе різноманітність їжі, допомагає запобігти виникненню відлежин та покращує здатність організму до їх загоєння, якщо вони виникають.

Зайва вага збільшує тиск на ділянки навантаження, на зразок сідничних кісток та куприка, збільшуючи ризик виникнення відлежин. Недостатня вага також веде до ризику виникнення відлежин.

Їжа, яка допомагає підтримувати міцне здоров'я та гарну шкіру

- Дотримуйтеся порад стосовно здорового харчування та харчових добавок на сторінках 16 та 17.
- Білок – важлива поживна речовина для росту та відновлення нової тканини. Хорошими джерелами білка є: риба, молочні продукти (з низьким вмістом жиру), м'ясо, яйця, квасоля та сочевиця, горіхи і насіння.
- Пийте 1.5 – 2 л води чи іншої рідини щодня для забезпечення хорошої циркуляції та зволоження шкіри.

Їжа, яка стимулює загоєння ран

- Переконайтеся, що ви споживаєте достатню кількість енергії з їжею та п'єте достатню кількість рідини.
- Білки є надзвичайно важливими, проте залізо, вітамін С і цинк також необхідні для стимуляції загоєння ран.
- Не рекомендується дотримуватися спеціальної дієти для втрати ваги, поки відбувається процес загоєння рани.
- Зазвичай радять підтримувати стабільну вагу, крім того випадку, коли ви втратили багато ваги через недоїдання/хворобу і вам необхідно набрати її знову.
- Напої з харчовими добавками можуть бути необхідними для того, щоб оптимізувати споживання поживних речовин. Проконсультуйтеся з дієтологом, якщо у вас є особливі дієтичні потреби або ви вживаєте недостатню кількість поживних речовин.

Порада! Зважуйтеся регулярно (або вимірюйте талію), коли ви додаєте до своєї дієти напої з харчовими добавками.

Якщо ви помітили небажане набирання ваги, вам потрібно відрегулювати споживання калорій так, щоб загальний об'єм споживання напоїв з харчовими добавками та звичайної їжі не був дуже великим

Крок за кроком

Вам потрібно бути реалістом, щоб досягнути довгострокових змін у способі життя. Для цього треба планування, час, чітко поставлені цілі та (дуже часто) зміна ставлення.

Чи маєте ви за ціль почати їсти сніданки? Чи лягати спати раніше, щоб уникнути перекусів перед сном? Чи хочете ви споживати більш здорову їжу та їсти більше овочів, виключити газовані солодкі напої або зменшити споживання алкоголю?

Почніть з однієї зміни і дайте кожній з них певний час. Складіть план і дотримуйтеся його кілька тижнів. Ваш організм потребує часу, щоб пристосуватися до нової їжі з більшим вмістом поживних речовин та клітковини. Через певний час ви можете додати іншу зміну.

Ви будете пожинати позитивні результати у вигляді кращого самопочуття. Ви будете почуватися більш бадьорими, відчувати менше бажання до солодощів та краще спати. Разом з тим, ваш організм зможе краще боротися з інфекціями. Більшість людей також спостерігає кращу роботу кишечника і менше закрепів, здуття живота та діареї.

«За чотири роки я набрала майже 20 кг. Зараз я повністю виключила цукерки, чипси та газовані солодкі напої зі свого харчування. Я п'ю воду під час прийомів їжі, не їм бутерброди перед сном, почала втрачати вагу та відчуваюся краще. У мене більше немає закрепів і дуже регулярний стілець».

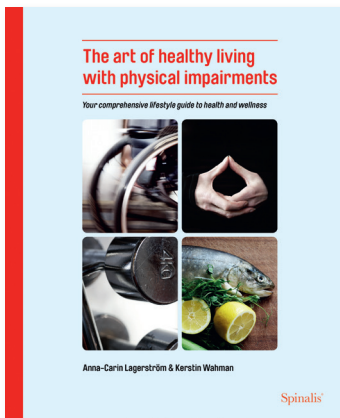
Ліам, 35 років, живе з травмою спинного мозку протягом 4 років

Примітка: Якщо у вас недостатня вага або ви на межі допустимої ваги, то треба щось із цим робити. Що є причиною цього: поганий апетит, медикаменти, труднощі з покупками або приготуванням їжі чи щось інше? Проаналізуйте ці речі та зверніться за допомогою до дієтолога чи іншої людини, яка спеціалізується у питаннях харчування.

Додаткові джерела інформації

«Мистецтво здорового життя з фізичними інвалідностями»

Книга містить теоретичні і практичні поради щодо харчування та ваги, вправ і тренувань, мотивації та зміни способу життя. Ця книга, спеціально написана для людей з травмою спинного мозку, була опублікована організацією Spinalis Foundation у 2014 році. Оригінальну шведську версію «Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder» опублікували у 2012 році.



Обидва варіанти доступні у друкованій та електронній версії, яку можна безкоштовно завантажити на сайтах www.spinalis.se та www.ryggmargsskada.se.

Spinalis.se

Spinalis – це неприбуткова організація, основною місією якої є сприяння дослідженням та розробці лікування у сфері травм спинного мозку.

agapeukraine.com

«Агапе Україна» - неприбуткова громадська організація, діяльність якої спрямована на забезпечення фізичного, соціального та духовного розвитку людей з інвалідністю. Основні види діяльності включають реабілітацію і тимчасове проживання людей з інвалідністю в реабілітаційному комплексі «Агапе», табори для людей з інвалідністю та їхніх сімей та навчання реабілітологів.

«Їжа, вага та здоров'я для людей з травмою спинного мозку»

Ця брошура підготовлена організацією Spinalis за фінансової підтримки проекту Фонду «шведської спадщини» Ryggmärgsskada.se. Перекладена англійською мовою з оригінальної шведської версії під назвою «Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmärgsskada». Обидва варіанти можна безкоштовно завантажити на www.spinalis.se та www.ryggmärgsskada.se.

Англійський переклад і друк здійснено за фінансової підтримки RG Aktiv Rehabilitering and Promobilia.

Перша версія брошури була надрукована у 2017 році, з того часу її перекладено ще на 11 мов та робота над перекладом продовжується далі на інші мови. Ви можете знайти, читати та завантажити її на www.spinalis.se.

NutriNord_SCI™

Ця брошура розроблена спільно з членами-засновниками NutriNord_SCI™ – Скандинавської ініціативи по навчанню пацієнтів з питань харчування для людей з травмою спинного мозку. NutriNord_SCI™ – це спеціальна група в рамках роботи NoSCoS (Скандинавське товариство людей з травмою спинного мозку), асоціація професіоналів північних країн, що по-особливому зацікавлені реабілітацією після травм та хвороб спинного мозку (www.nutrinord@nosc.org).

© 2019 NutriNord_SCI™, Spinalis Foundation, Anna-Carin Lagerström

Ілюстрації: Петер Ерлін

Графічний дизайн: Фрідрік Бохман

Автор та головний редактор: Анна-Карін Лагерштрём

Інформація: anna-carin@spinalis.se

Українське видання:

© 2020 ГО РК «Агапе Україна»

Переклад українською мовою: Галина Цимбал

Редактор, коректор українського видання: Оксана Миронюк

Верстка: Роман Бричук

Анна-Карін Лагерштрём

Л14 Їжа, вага та здоров'я для людей з травмою спинного мозку – Луцьк, РТ МКФ «Християнське Життя», 2021-24 с., іл.

ISBN 978-617-503-231-2

Мета цієї брошури: допомогти вам поглибити знання та розуміння щодо ризику

Набирання зайвої ваги та ожиріння; що ви можете робити, аби уникнути набирання зайвої ваги; загальна важливість дієти для здоров'я та хорошого самопочуття.

Формат 64х90/16. Ум. друк арк. 1,6 Зам. № 231

Видано та надруковано:

Релігійне товариство «Місійна книжкова фабрика «Християнське життя»

вул. В. Стуса, 3, м. Луцьк, Україна 43026

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 530 від 12.07.2001 р.

Spinalis®



Spinalis®

Харчування, вага і здоров'я для людей із травмою спинного мозку
розроблено спільно з NutriNord_SCI™

