

LANCERING

Kost, vægt og sundhed for mennesker
med en rygmarvsskade



Velkommen til kostevent



TAK TIL

Jascha Fonden

for økonomisk støtte til udgivelse af kosthæftet

Spinalis og NutriNord_SCI

for tilladelse til oversættelse af kosthæftet

TAK – for at gøre lanceringen mulig

Frivillige fra
RYK og Rygmarvsskade.info

Personale på VCR og BEC

It-ansvarlig Tim Hansen og
Digital Marketingskonsulent Line Keinicke Tofte
UlykkesPatientForeningen

v/ Socialrådgiver Bente Elton og
Afdelingsleder Randi Steensgaard
Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter

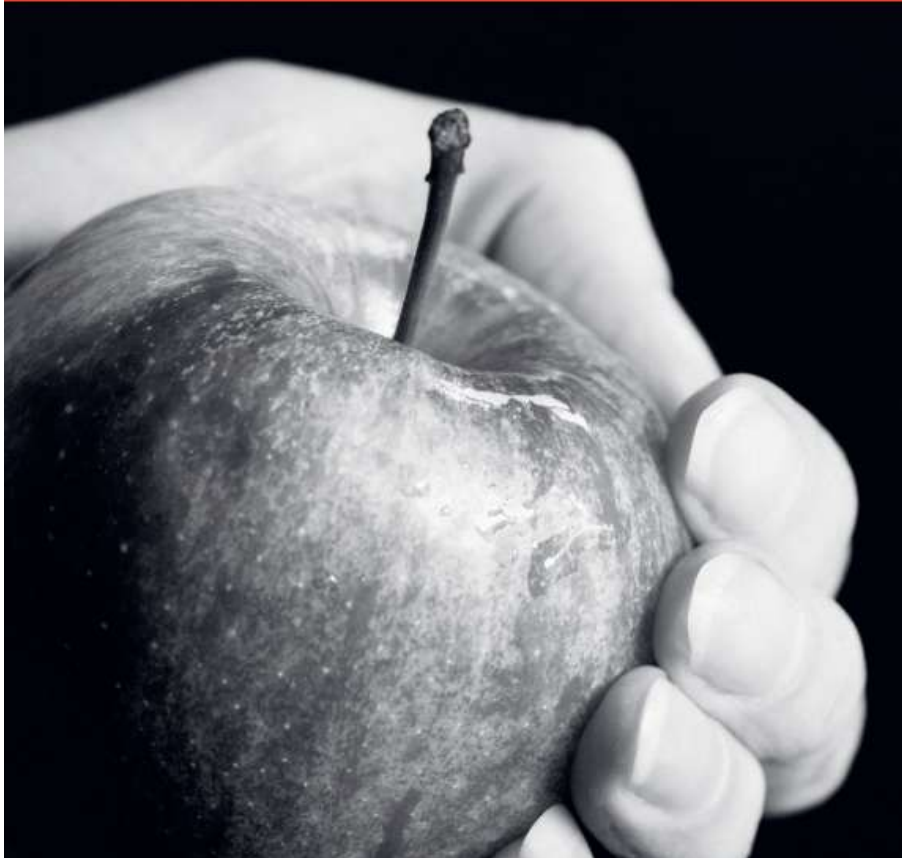
Louise Mielche Jensen, Siddestillingskonsulent og
fysioterapeut
Aarhus Kommune

15.00-15.10	Velkommen, program og præsentation af kostpjecen <ul style="list-style-type: none"> • Webredaktør rygmarvsskade.info Birgitte Bjørkman og sygeplejerske Line Trine Dalsgaard
15.10-15.20	Kost og vægt ved rygmarvsskade – hvorfor er det vigtigt? <ul style="list-style-type: none"> • Sygeplejerske Line Trine Dalsgaard
15.20-15.50	Kost og tryksår <ul style="list-style-type: none"> • Sygeplejerske og ph.d. Knærke Søgaard
15.50-16.20	Kostens betydning for tarmens sundhed <ul style="list-style-type: none"> • Klinisk diætist Janne Christensen
16.20-16.40	Kostens betydning for mit liv <ul style="list-style-type: none"> • Rødovre: Jeanette Wachenschwantz • Aarhus: Niels Sehested
16.40-17.00	Spørgsmål og afrunding
17.00-17.45	Hygge og let anretning. Mulighed for at hilse på RYK og Rygmarvsskade.info.

Spinalis®

Kost, vægt og sundhed for
mennesker med en rygmarvsskade

tips, spørgsmål & svar



Viden er vigtig

Hvorfor vejer vi det, vi vejer?

Vores risiko for overvægt er forskellig

Gener
Ophav

Mentale velvære

Medicin

Selvopfattelse

Traditioner
Forventninger mm.

Viden

Livsstil
Vaner
Rutiner

Fysisk aktivitet
Søvn
Stress

Biologi fx kroppen vil
modvirke vægttab,
hormoner

Omgivelser
Tilgængelig mad

Tarmmikrobiom



Livsstil betyder noget for alle menneskers sundhed - og særligt personer med rygmarvsskade

Vaner, der påvirker dit helbred

- Aktivitet i hverdagen
- **Kost**
- **Vægt**
- Rygning
- Alkohol
- Stress
- Søvn
- Medicin og rusmidler



Sygdomme, der kan hænge sammen med livsstil

- Forhøjet blodtryk
- Diabetes (sukkersyge)
- Hjerte-kar-sygdom
- Søvnnapnø og vejrtrækningsproblemer
- Risiko for depression
- Kræft
- Slidgigt og ledsmerter

“What is good for all people is even more important for those who must live with the extra burden of neurological injury or disease.”

Richard Levi, MD, PhD. Professor, Linköping University

Vaner påvirker særligt personer med rygmarvsskade

Vaner, der påvirker dit helbred

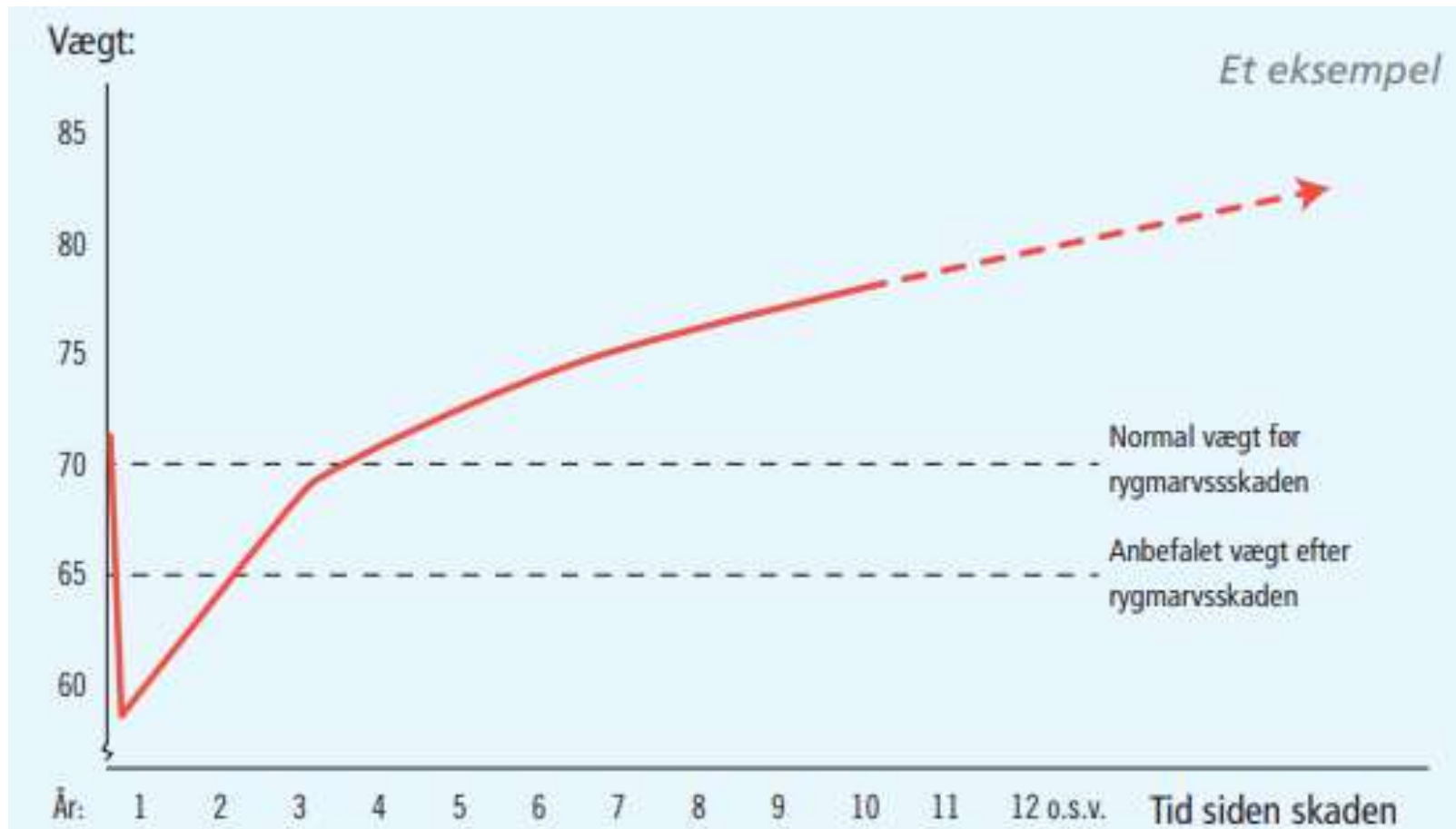
- Aktivitet i hverdagen
- **Kost**
- **Vægt**
- Rygning
- Alkohol
- Stress
- Søvn
- Medicin og rusmidler



Senkomplikationer, der kan hænge sammen med livsstil

- Tryksår
- Problemer med blære og urinveje
- Problemer med maven og tarmen
- Problemer med muskler, led og knogler
- Problemer med vejrtrækningen
- Forringet funktionsevne
- Smerter
- Knoglebrud

Vægtudvikling



Forbrænding

David, uden rygmarskade



39 år
Højde 174 cm
Vægt 68 kg
BMI 22,5
(normalvægt ifølge tabel I)
Fysisk aktiv
Normal/stor muskelmasse
= Stor "motor"
Behov for meget brændstof/
energi



David, paraplegiker



39 år
Højde 174 cm
Vægt 62 kg
BMI 20,5
(normalvægt ifølge tabel II)
Lavere niveau af fysisk
aktivitet
Mindre muskelmasse
= Lille "motor"
Behov for mindre brænd-
stof/energi



David, tetraplegiker



39 år
Højde 174 cm
Vægt 58 kg
BMI 19,2
(normalvægt ifølge tabel III)
Lav niveau af fysisk aktivitet
Lille muskelmasse
= Lille "motor"
Behov for end mindre
brændstof/energi



Vægtanbefaling

Sammenligning af anbefalede BMI-værdier

Tabel I viser den såkaldte normalbefolkning. Tabellerne II og III er tilpasset personer med en rygmarvsskade. Personer med inkomplette skader kan have større muskelmasse og således højere vægtgrænser end ved tabel II respektive III.

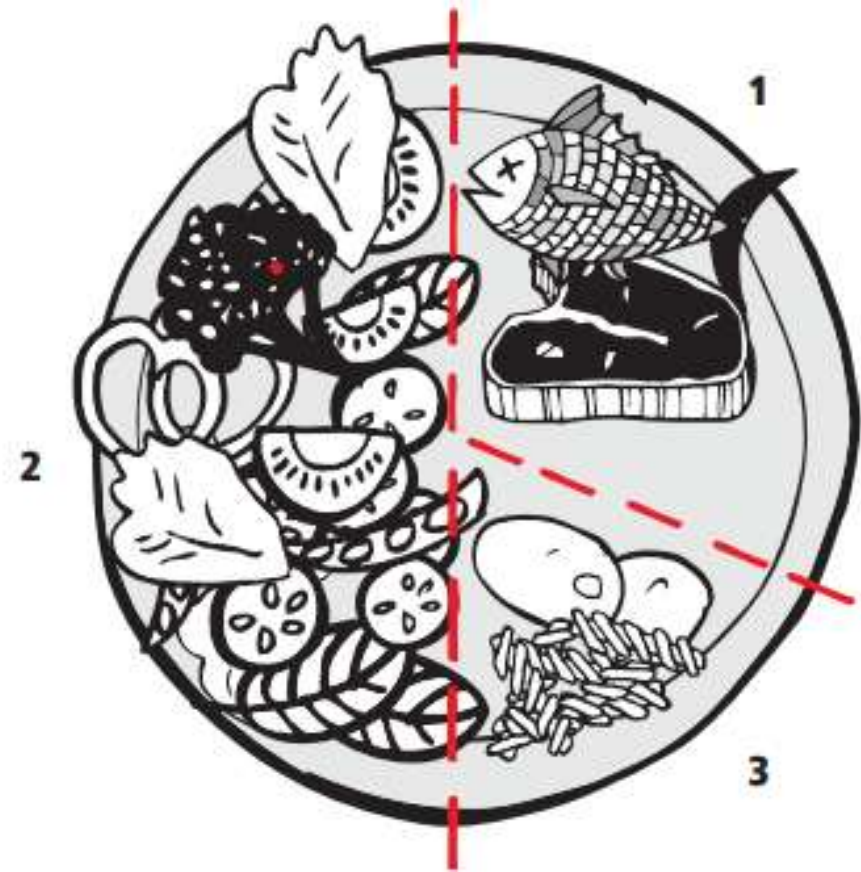
	Tabel I I følge WHO	Tabel II ved paraplegi 7,5 % fradrag fra tabel I	Tabel III ved tetraplegi 12,5 % fradrag fra tabel I
Undervægt	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normal vægt	18,5 – 24,9	17,1 – 23,	16,2 – 21,8
Overvægt	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
Fedme	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
Svær fedme	35,0 – 39,9	32,4 – 36,	30,6 – 34,
Meget svær fedme	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –

Ovenstående tabeller skal ses som vejledende, ikke som absolutte tal.

Indenfor ekspertisegruppen NutriNord_SCI foreligger dog konsensus om, at de tilpassede tabeller kan egne sig til vurdering af vægt ved en rygmarvsskade.

Mindre, men bedre

- Tallerkenmodellen



Betydning af fysisk aktivitet

- Godt og vigtigt for vores generelle sundhed
 - Gør os stærkere
 - Øger muskelmasse
 - Positiv indvirkning på fx blodsukker og blodtryk
- Begrænset betydning for vægttab – særligt for personer med en rygmarvsskade
- Hverdagsgøremål er også aktivitet

En person, der går en tur i 30 min. i hurtigt tempo, øger sin forbrænding med ca. 150/ kcal.

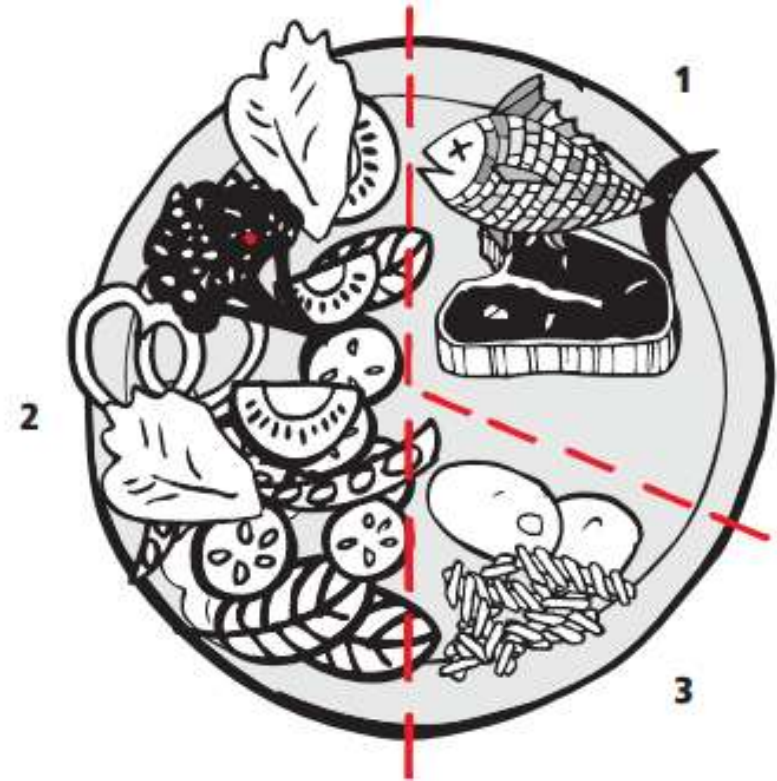
En kørestolsbruger skal køre sin kørestol mere end 50 min., helst udendørs, for at opnå tilsvarende forbrænding.

150 kcal svarer til energien i 25 gram chokolade, 50 gram chips eller 1½ glas rødvin.



Pointer

- Vær aktiv
- Spis efter tallerkenmodellen
- Hold øje med din vægt
- Find viden og inspiration i Kostpjecen



Kostpjecen på 16 sprog

Spinalis.se





KOST OG TRYKSÅR

- hvorfor betyder ernæring noget?



Knærke Søgaard
Klinisk forsker, sygeplejerske
Plastikkirurgisk Afdeling Z, Odense Universitetshospital
Email: knaerke.soegaard@rsyd.dk

Hvad er tryksår?

- Et tryksår er en afgrænset skade på huden og/eller det underliggende væv.
- Skyldes tryk eller tryk kombineret med vævsforskydning (shear)
- Tryksår opstår ofte over et knoglefremspring

Shear: Forskydningskræfter i vævet

Friktion: Gnidning mellem hud og underlag



Haesler E. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers / Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel and Pan Pacific Pressure Injury Alliance. EPUAP, NPIAP, PPIA. Third edition; 2019.

Illustration: Birgitte Clematide. Danish Wound Healing Society Bladet Sår og bogen Tryksårsforebyggelse i den siddende stilling af Helle Dreier.

Tryksår og dybe vævsskader

Tryksår kan starte som et sår i overfladen, men det kan også starte som en dyb vævsskade med lokal skade tæt ved knoglen under intakt hud.

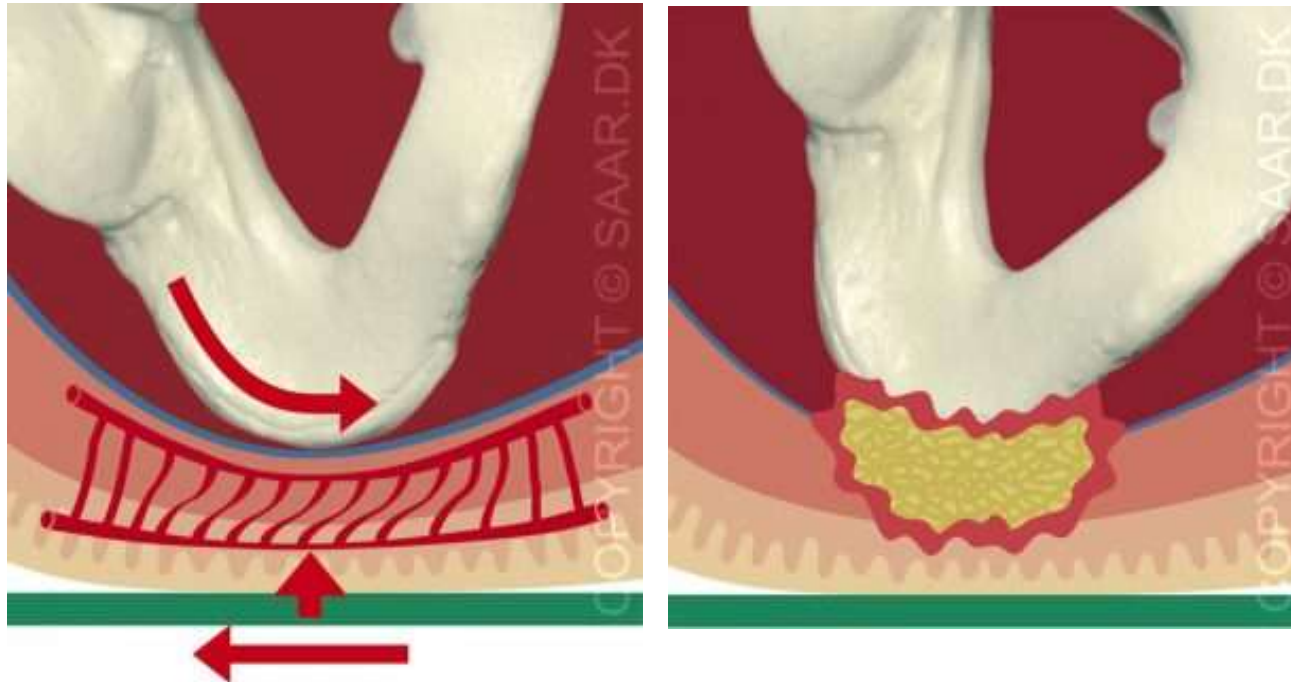
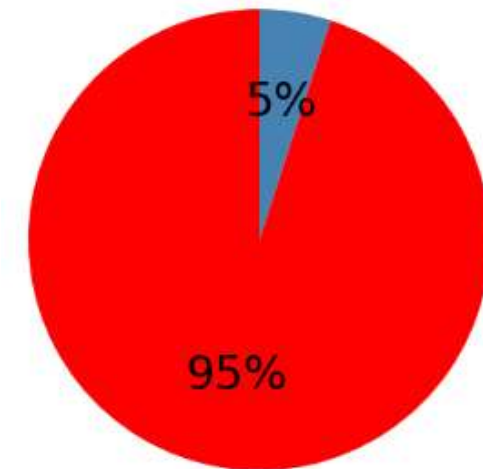
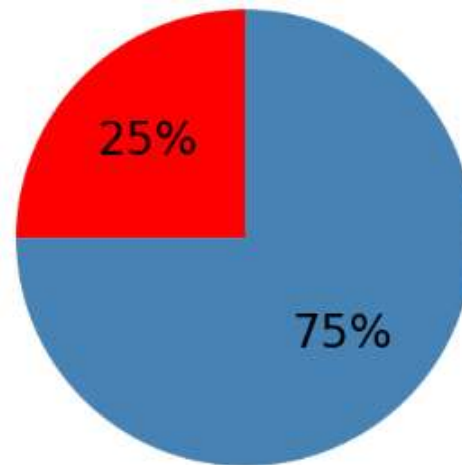
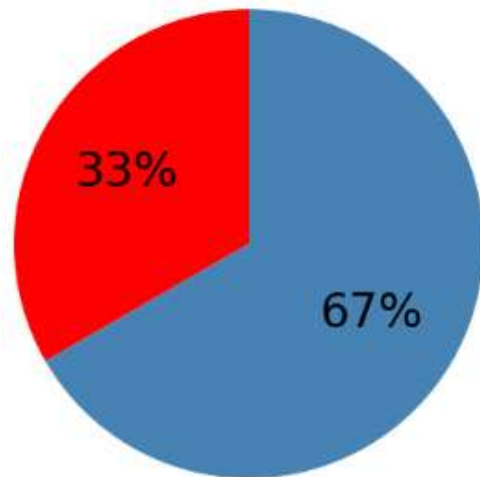


Illustration: Birgitte Clematide

Danish Wound Healing Society Bladet Sår og bogen Tryksårsforebyggelse i den siddende stilling af Helle Dreier.

Hvor hyppigt er tryksår?*

- Mere end 1/3 udvikler tryksår i den akutte fase og under rehabilitering
- 25% udvikler tryksår inden for det første år efter primær rehabilitering
- Op til 95% udvikler mindst ét tryksår i deres liv; mange får tryksår flere gange



* *Tal for mennesker med rygmarvsskade*

Hvorfor er risikoen så høj?

- Immobilitet
- Nedsat følesans
- Forandringer i hud og væv efter en rygmærskade

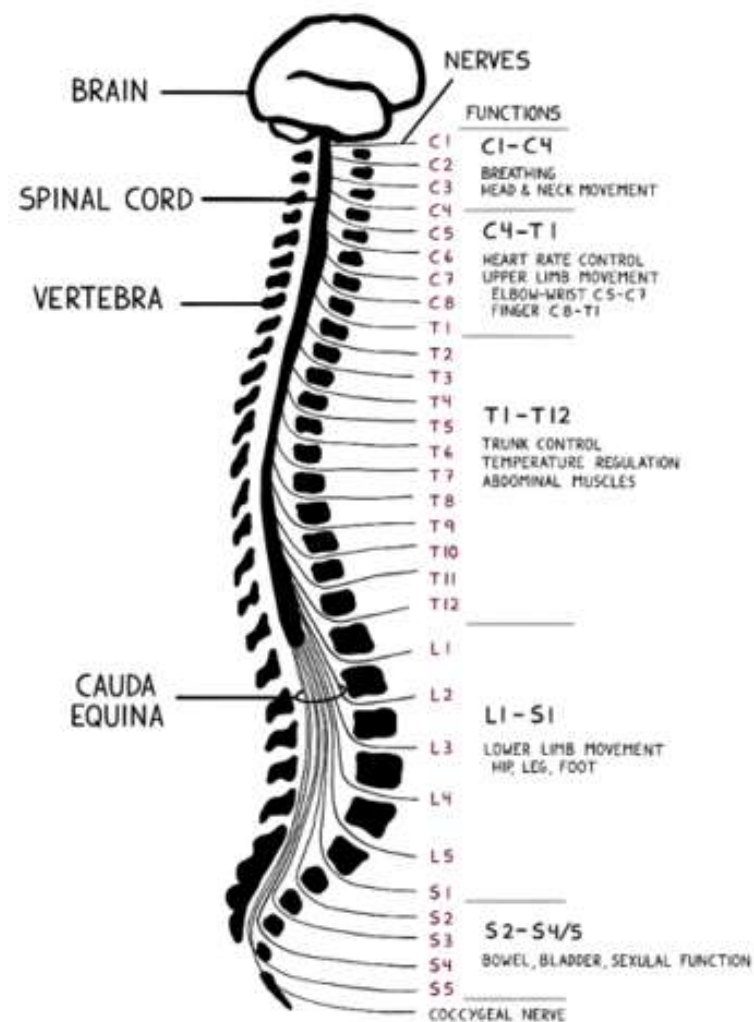


Illustration. June Pape.

Halvorsen A. Living with spinal cord injury: Norwegian University of Science and Technology; 2022.

Immobilitet

- Mange timer i siddende stilling
- Mange forflytninger (seng-stol, stol-toilet, ind og ud af bilen)
- Risiko for vævsforskydning og friktion
 - Forflytninger (manuelle, ved hjælp af lift eller andre hjælpemidler)
 - Stillingsændringer og lejring i seng
 - Aktiviteter og siddestilling i stol, bilsæde, toilet- og badestol...
 - Under træning og sportsaktiviteter
 - Sidde op i sengen med eleveret hovedgærde

Nedsat følesans

- Smerter og ubehag mærkes ikke (eller mærkes på en anden måde)
- Få eller ingen ubevidste stillingsændringer (dag og nat)
- Kroppen advarer ikke på samme måde efter en rygmarvsskade

Efter en rygmarvsskade

Efter en rygmarvsskade:

- ↓ type I-kollagen (styrke) og ↑ type III-kollagen (elasticitet)
 - Kollagen vigtig for sårheling – danner grundlaget for granulationsvæv og gendannelse af hudens struktur
- ⇒ væv med dårligere styrke og mindre modstandsdygtig overfor mekanisk påvirkning
- ⇒ forsinket sårheling

Forandringer efter en rygmavvsskade

Påvirkning af det autonome nervesystem

- Lavere blodtryk (udvidelse af blodkar)
 - Reduceret antal og størrelse af de små blodkar (kapillærer) - mere følsomme for tryk
 - Forsinket re-vaskularisering efter tryk
-
- ⇒ dårligere transport af ilt og næringsstoffer til hud og væv
 - ⇒ dårligere transport af affaldsstoffer fra hud og væv
 - ⇒ forsinket sårheling
 - ⇒ hud og væv mere følsomme for tryk

Forandringer i hud og væv efter en rygmærskade

Strukturelle ændringer efter en rygmærskade

- Øget mængde af intra muskulært fedt (fra 1-2% til op til 30%)
 - Ændring i typer af muskel fibre
 - ↓ slow-twitch (god blodforsyning og mere ilt)
 - ↑ fast-twitch (mindre blodforsyning og mindre ilt)
 - Muskelatrofi
- ⇒ væv med mindre styrke og mindre modstandskraft overfor mekanisk påvirkning
- ⇒ nedsat iltforsyning
- ⇒ forsinket sårheling

Forandringer i hud og væv efter en rygmærskade

Mere sårbart væv

- Hud og væv tåler mindre tryk og vævsforskydning
- Skader opstår lettere
- Sår heler langsommere

Hud og væv er mere sårbart OG samtidig stilles høje krav

- Mange timer i siddende stilling
- Mange forflytninger
- Øget risiko for tryk og shear


Både overvægt og undervægt øger risiko for tryksår

Overvægt

- Øget tryk
- Sværere forflytninger
- Forringet sårheling

Undervægt

- Manglende polstring
- Færre "byggsten" til hud og væv
- Svækket immunforsvar
- Forringet sårheling



Vægtøgning og vægttab kræver tilpasning af hjælpemidler.

Forebyggelse af tryksår

HUSKE

Hud

Underlag

Stillingskifte

Kost

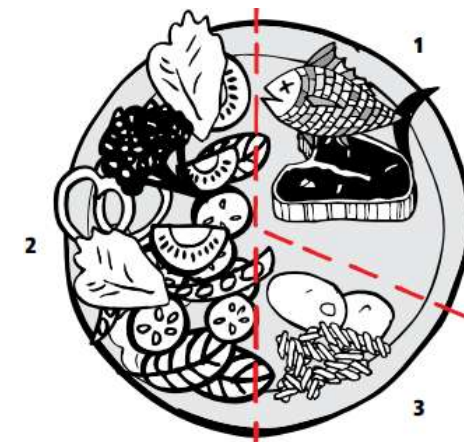
Engagér



Kost er én af brikkerne i en samlet indsats!

Protein – kroppens byggemateriale

- Består af aminosyrer
- Er kroppen byggemateriale til vedligehold og reparation
- Vigtig for sårheling og immunforsvar

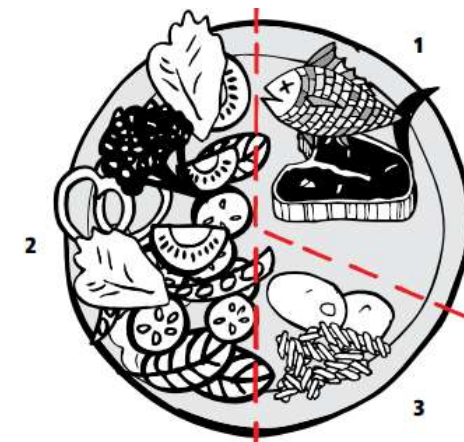


Når vi skal reparere væv eller danne nyt væv, fx ved sårheling, har kroppen et øget behov for protein.

*Hvis vi mangler protein, så heler sår langsommere, og immunforsvaret svækkes
– hvilket kan øge risikoen for infektion.*

Fedt – byggesten og vitaminoptagelse

- Indgår i cellernes opbygning
- Nødvendig for optagelse af vitamin A, D, E og K.



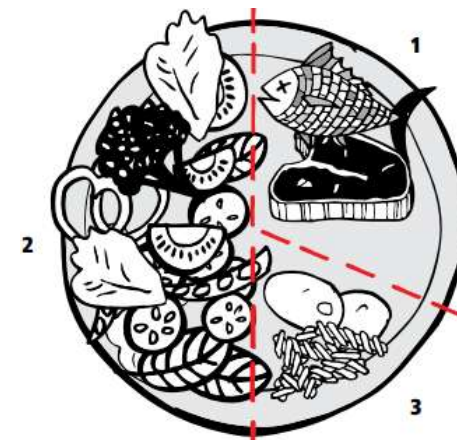
Fedt er ikke bare energi. Fedtsyrer er en vigtig del af vores celler og cellemembraner – og derfor også vigtige i helingsprocesser.

Desuden er fedt nødvendigt for, at vi kan optage de fedtopløselige vitaminer, som også spiller en rolle i immunforsvaret.

Vælg det umættede fedt fra f.eks. fisk, plantebaserede olier, nødder, avocado fremfor smør, fløde og fedt kød.

Kulhydrat – vigtig energikilde for kroppen

- Giver energi til kroppens arbejde
- Ved mangel, så bruger kroppen sine depoter (primært musklerne)
- Stofskiftet skifter til ketogen forbrænding og bruger fedt og protein som energi



Ved ønsket vægttab er målet typisk forbrænding af fedt – ikke proteiner.

Vitaminer og mineraler - essentielle for kroppen

I forhold til tryksår er særligt vitamin A, C, E og Zink vigtige

- Styrker immunforsvaret
- Vigtige for kollagen syntesen

Væskeindtag

- Medvirker til at holde huden elastisk
- Påvirker blodgennemstrømningen
- Sikrer transport af ilt og næringsstoffer
- Sikrer bortledning af affaldsstoffer

Hvis kroppen er dehydreret, bliver blodgennemstrømningen dårligere – og så når ilt og næring ikke ordentligt ud i vævet

Kost er én af brikkerne i en samlet indsats

- Kosten kan ikke stå alene
- Kost er en væsentlig brik i en samlet indsats
- Man kan ikke spise sig til heling af tryksår
- men kosten kan godt forhindre heling...

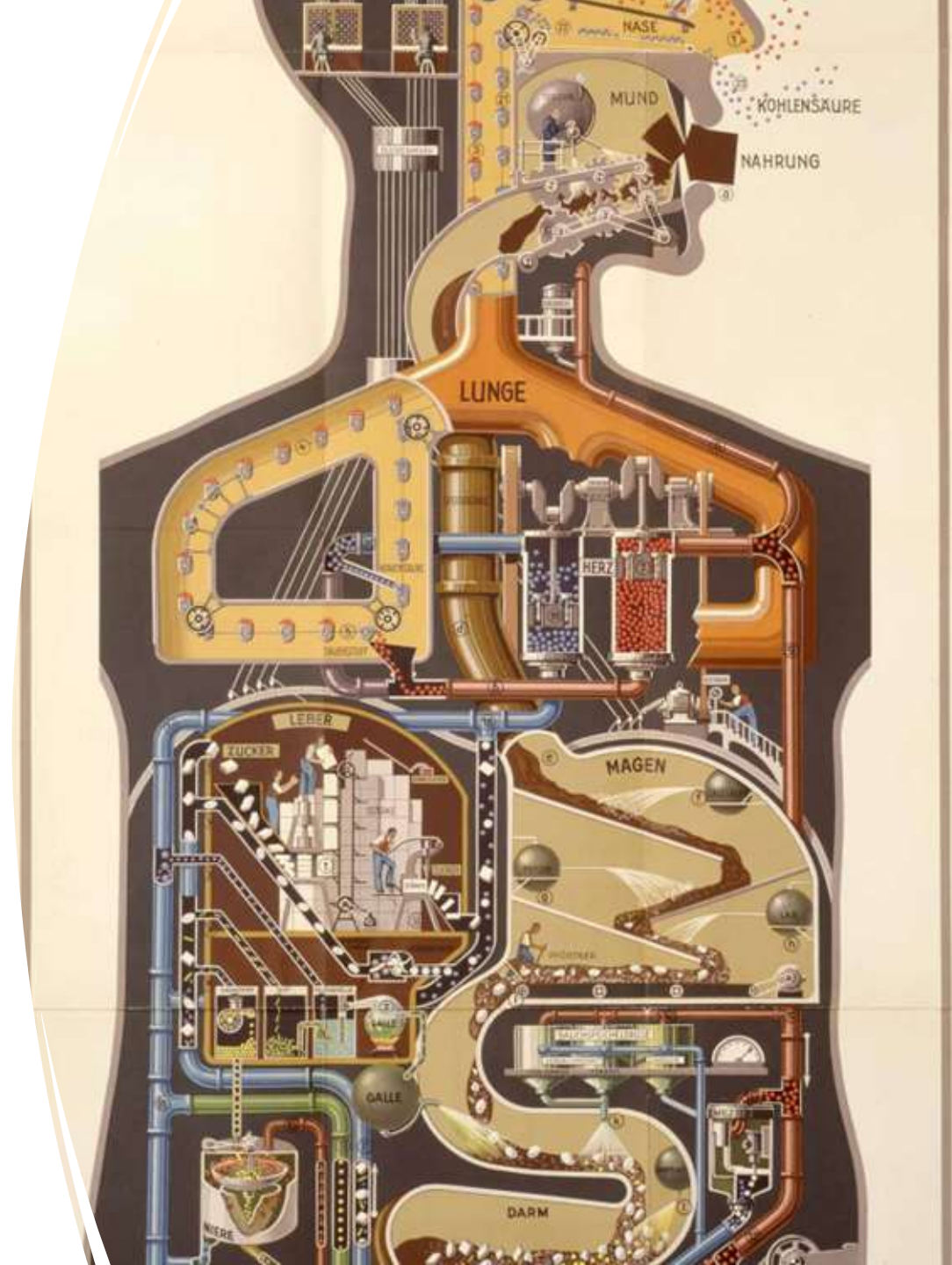


TAK for jeres opmærksomhed!
Spørgsmål eller kommentarer?










Sund fordøjelse ved rygmarvsskade

Janne Christensen
Klinisk diætist



Hvorfor er
forstoppelse så
hyppig?

- Skade på nervesystemet medfører nedsat tarmbevægelse
- Nedsat bugpresse
- Ændret følesans i endetarmen
- Bivirkninger til medicin
 - mod spasmer, muskelstivhed, overaktiv blære, smerter, depression, jern- og calciumtilskud.
- Det er ikke udelukkende ”forkert kost” – men også fysiologi.

	TYPE 1	Seperate hårde klumper der ligner nødder
	TYPE 2	Pølseform, men med klumper
	TYPE 3	Ligner en pølse, men med revner på ydersiden
	TYPE 4	Ligner en pølse eller orm. Smididg og blød
	TYPE 5	Bløder klumper med skarpe kanter (let at få ud)
	TYPE 6	Iturevne småstykker
	TYPE 7	Vandig uden klumper. Kun væske

Hvad er normal afføring?

- 3 gange dagligt til 3 gange ugentligt
- Konsistens er vigtigere end hyppighed
- Fornemmelse af at være helt tømt
- OBS: Skjult forstoppelse



Tre grundpiller i forebyggelse af forstoppelse

1. Kostfibre (25-35 g/dag)
2. Væske (35 ml/kg kropsvægt)
3. Regelmæssighed (toiletvaner og måltidsrytme)

Flere fibre hjælper kun, hvis:

- Væskeindtag er tilstrækkelig
- Tarmen kan følge med

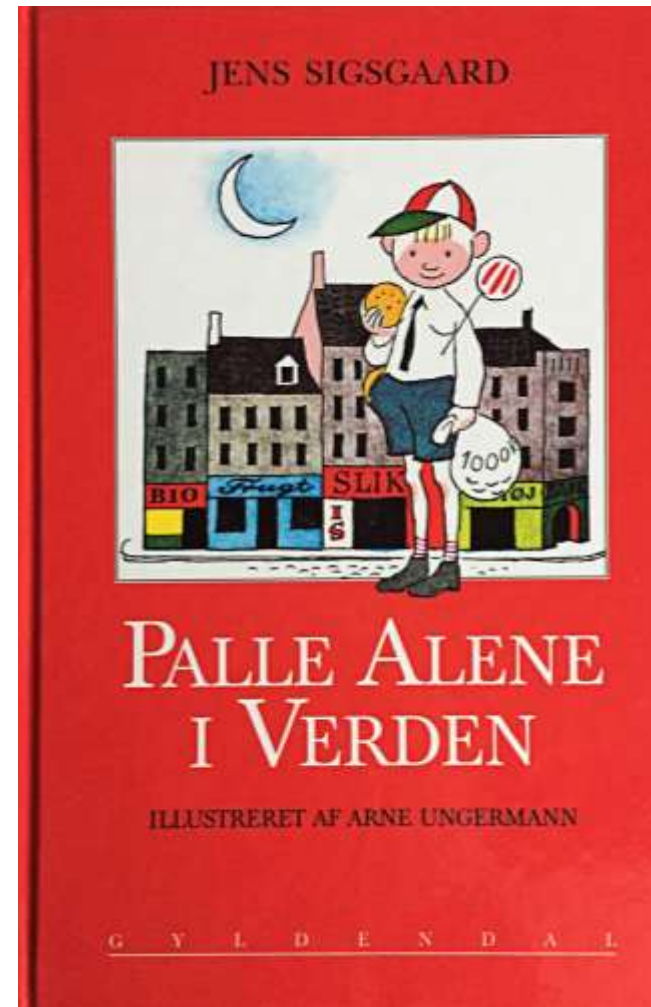
Øg langsomt henover 2 uger for at forebygge oppustethed og mavesmerter.



Hvad er kostfibre?

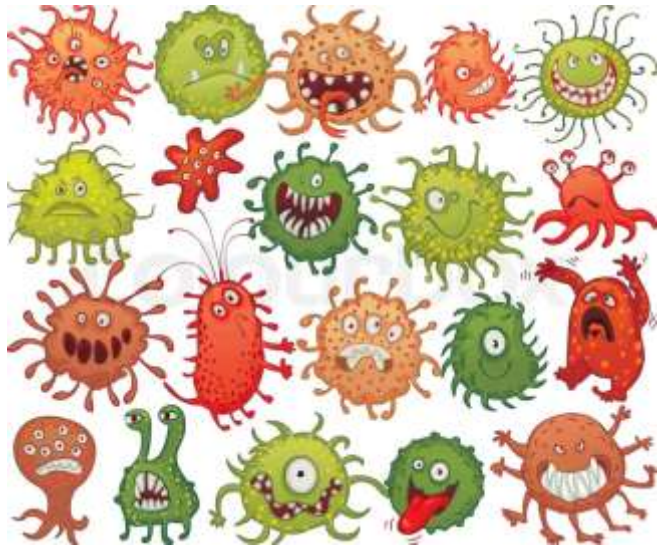
- Planternes "skelet"
- Kan kun fordøjes af bakterier i tyktarmen
- Blødgør afføringen ved at opsuge vand
- Forkorter passagetiden
- Giver langvarig mæthed og stabilt blodsukker
- Sænker kolesterol i blodet

Du er ikke
alene...





Tarmbakterier



- 100 trillioner tarmbakterier (1-2 kg)
- Én stor biokemisk fabrik.
- Påvirker, hvad du har lyst til at spise.
- En fattig bakteriesammensætning øger risikoen for sukkersyge, hjertekarsygdom og overvægt... muligvis også psykiske lidelser.





Du er din tarms gartner

- Bakterierne er som en have, der skal gødes og vandes.
- Alt, hvad du spiser af fuldkorn, frugt og grønt, svarer til gødning.
- Bakterierne producerer ugunstige stoffer, hvis der mangler fibre.
- Antibiotika udrydder bakterierne - både de gode, de onde og de virkelig grusomme!

Hvor
finder jeg
kostfibre?



90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
- godt for sundhed og klima



90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
- godt for sundhed og klima

90 gram fuldkorn om dagen

Hvor meget fylder det?



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri

De officielle Kostråd
- godt for sundhed og klima

30 gram kostfibre (1600 kcal)



Morgenmad: 2 dl havregryn med minimælk + mandler/rosiner



Frokost: 2 skiver rugbrød med pålæg + 150 g grøntsager



Eftermiddag: 2 knækbrød med ost + 1 frugt



Aftensmad: 2 dl fuldkornspasta + 150 g grøntsager + 100 g kød/fisk



Sen aften: ½ grovbolle med marmelade + 1 frugt

600 gram
frugt og
grønt





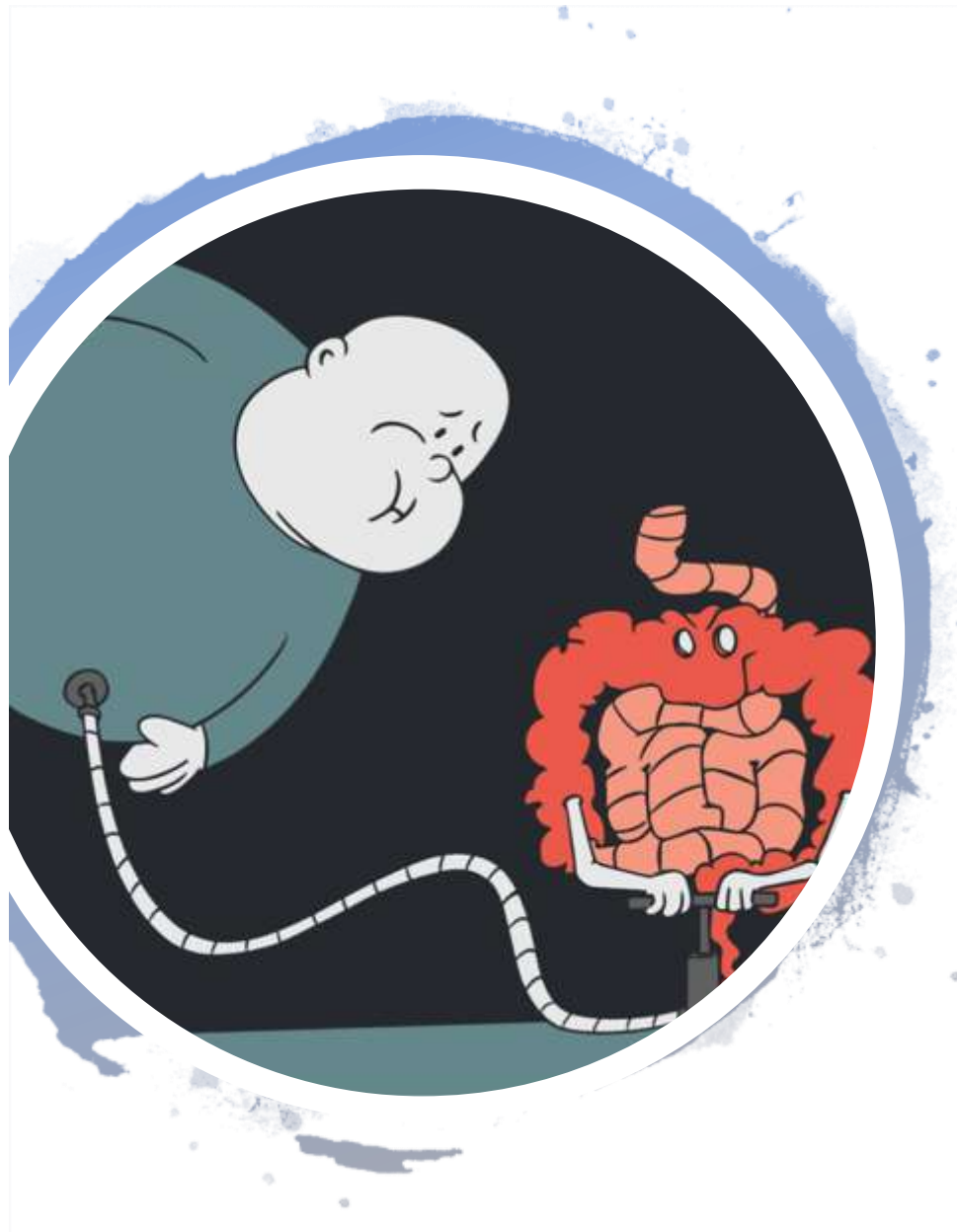






Oppustet





Luftdannende fødevarer

- "Sukkerfri" tyggegummi og slik med sorbitol og xylitol
- Hvidløg og almindelig løg
- Pære, æble, vandmelon, kirsebær og avocado
- Kål, jordskokker, fennikel, asparges og champignon
- Bønner og linser
- Honning

Mælkesyrebakterier (probiotika)

Forstoppelse

- Bifidobacterium lactis

Øger afføringsfrekvens og konsistens

Irritabel tyktarm IBS

- Bifidobacterium infantis/longum

Bedst dokumenteret for reduktion af oppustethed og mavesmerter

- Lactobacillus plantarum

Effekt varierer, kan reducere gas



Spørgsmål

