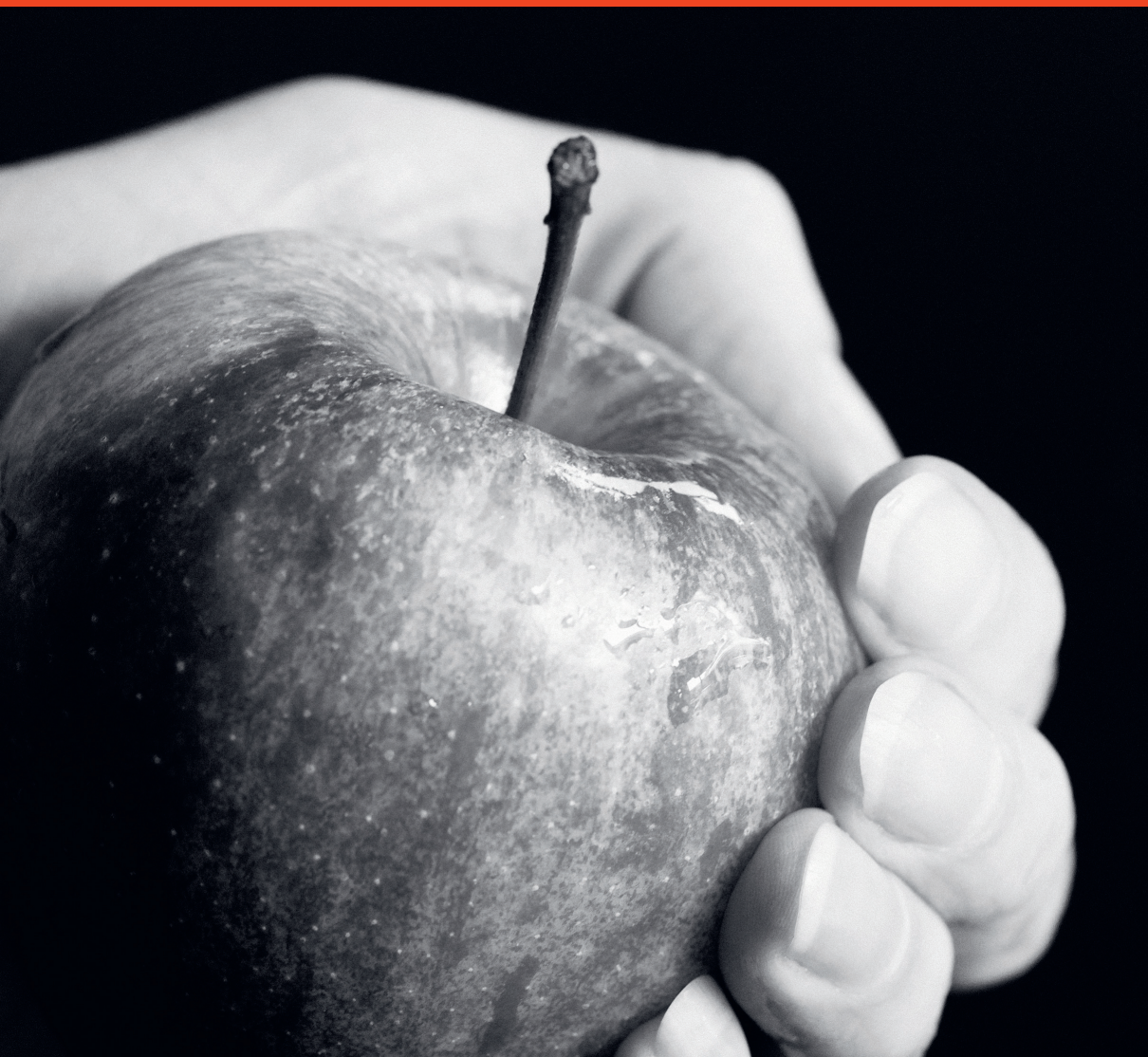


Spinalis®

Kost, vægt og sundhed for mennesker med en rygmarvsskade

tips, spørgsmål & svar





Forord

Dette hæfte er udarbejdet for at give mennesker med en rygmarvsskade viden og inspiration til at holde en sund vægt og gode kostvaner og for at bevare både funktionsniveau og livskvalitet.

Hæftet beskriver, hvordan faktorer som nedsat mobilitet, aldring og medicin kan påvirke vægten, og hvad man selv kan gøre for at passe bedre på sin krop gennem kosten.

Formålet er bl.a. at forebygge overvægt og de følgesygdomme, som kan opstå, herunder diabetes, hjerte-/karsygdomme og tryksår.

Ud over den generelle viden om ernæringens betydning for sundhed og velvære rummer hæftet to nye afsnit: Kostens betydning for tarmfunktionen og kostens betydning ved tryksår.

Hæftet henvender sig først og fremmest til mennesker med rygmarvsskade, men også pårørende og fagpersonale kan have glæde af det. Vi håber, det vil blive et nyttigt værktøj og en kilde til motivation for sunde vaner i hverdagen.

Denne danske udgave bygger på den svenske original *Kost, vikt och hälsa vid ryggmärgsskada – tips, frågor och svar*, skrevet af Anna-Carin Lagerström og udgivet af Stiftelsen Spinalis som led i det fællesnordiske projekt NutriNord_SCI. Den første danske udgave udkom i 2018. Denne version er baseret på den 3. svenske udgave, nu oversat og opdateret til dansk.

Tak til Spinalis for tilladelse til oversættelse, til David Jonsson for oversættelsen og til Birgitte Bjørkman for grafisk tilrettelæggelse af den danske version.

En særlig tak til Jascha Fonden for økonomisk støtte til udgivelsen.

Rygmarvsskade.info
Specialhospitalet for Polio- og Ulykkespatienter
RYK - Rygmarvsskadede i Danmark
Afdeling for Hjerne- og rygmarvsskader og Vestdansk Center for Rygmarvsskade

Indhold

Introduktion	6
Et sundere liv	7
Mange tager på i vægt	8
Hvad er en god vægt?	10
Forbrændingen bliver mindre	11
BMI	12
Hvor meget energi skal jeg bruge?	13
Fysisk aktivitet og forbrænding	15
Hvad gør jeg for at tabe mig?	16
Sunde madvalg	20
Vej, mål og få kontrol	22
Kost der hjælper ved forstoppelse	23
Kost der hjælper ved tryksår	26
Et skridt af gangen	27
Læsetips, information til træning, mv.	28
Nyttige links	29
Nyttige adresser	30

© 2025 NutriNord_SCI, Stiftelsen Spinalis, Anna-Carin Lagerström
Illustrationer: Peter Ehrlin
Grafisk form: Fredrik Bohman
Med støtte fra Allmänna arvsfonden og stiftelsen Promobilia
Information: anna-carin@spinalis.se • www.spinalis.se

Dansk udgave
Oversættelse: David Jonsson
Grafisk tilrettelæggelse: Birgitte Bjørkman
Tryk: Stibo Complete
Trykt med støtte fra Jasha Fonden
Oplag: 3.500



Introduktion

En af grundpillerne i sundhed og velvære er sund og ernæringsrigtig kost. Dette gælder for alle mennesker. Faktisk er usunde spisevaner den årsag, der topper listen over risikofaktorer til vores mest almindelige folkesygdomme: hjertekarsygdom, type-2 diabetes og nogle typer af kræft.

Spisevaner, dvs. hvad man reelt set får spist på en dag, bliver særlig vigtige, når man grundet nedsat bevægelighed og mindsket forbrænding, ikke kan spise så store portioner. For at undgå vægtøgning efter en rygmarvsskade, skal portionernes størrelse, samt energiindholdet, tilpasses.

Hæftet henvender sig til dig med en rygmarvsskade og giver svar på almindelige spørgsmål såsom: Hvilke kostanbefalinger er gældende? Hvordan skal man spise for at undgå unødvendig vægtøgning? Hvad gør man for at tabe sig? Hvilken slags kost hjælper ved forstoppelse, og hvilke slags næringsstoffer hjælper ved tryksår?

Også dig, som af anden årsag end en rygmarvsskade har nedsat bevægelighed, for eksempel multipel sklerose, cerebral parese, apopleksi eller benamputation, kan med fordel bruge de tips og råd der gives i dette hæfte.

Dette er den tredje udgave (den første blev udgivet i 2017 og den anden i 2019).

Lad dig inspirere!

Stockholm, september 2025

Anna-Carin Lagerström

Aut. Fysioterapeut MSc, Sundhedspædagog og kostvejleder

Et sundere liv

Forskning viser, at det er vigtigt for en person med rygmarvsskade at tænke over sine spisevaner, tilpasse spiseportioner og forsøge at spise sundt. Forbrændingen er lavere grundet mindsket muskelmasse og mindre fysisk aktivitet. Men kroppens behov for vitaminer, mineraler og protein er uændret. I nogle tilfælde, for eksempel ved en infektion, feber eller sår der heler dårligt, kan ernæringsbehovet være øget.

Samlet stiller dette krav til madens indhold idet en mindre mængde mad skal imødekomme kroppens behov af ernæring. Således bliver der meget begrænset plads til indtag af energirige fødevarer såsom småkager, slik, chips, sodavand, øl, etc.

Det vil fremadrettet være klogt at tænke "mindre, men bedre" hvad angår maden!

Det mest vigtige at huske

- ▶ Anret mindre portioner
- ▶ Spis varieret
- ▶ Øg andelen af grøntsager
- ▶ Undgå sukker
- ▶ Spring ikke et måltid over
- ▶ Hold styr på vægten

"At nyde et godt måltid og en god vin er et gode, som os der har brækket nakken og ryggen stadig kan unde os. Vi, som er blevet berøvet så meget i vores liv. Men det er stor værdi i at gøre dette med måde. Hvert ekstra kilo vi er nødt til at forflytte, øger risikoen for at vi får skader tidligere. Vi er mere sårbare end vores venner, der kan gå på deres to ben, og derfor bør vi tænke os lidt ekstra om. Læs teksten i dette hæfte grundigt og følg de gode anbefalinger. Så vil dit liv ikke bare blive længere, men også sjovere og fremfor alt nemmere."

Claes, 72 år, læge, rygmarvsskadet i 41 år

Mange tager på i vægt

Gennem de sidste årtier er andelen af overvægtige mennesker steget væsentligt i store dele af verden. Man taler om en global overvægtsepidemi. I gruppen af mennesker med bevægelsesindskrænkninger, som for eksempel en rygmarskade, er andelen af overvægtige endnu større. Hvis ikke energiindtaget tilpasses den mindskede forbrænding, vil man tage på. Det plejer at være sådan, at man først opdager, at man har taget på, når fedtet omkring taljen øges.

”Det ville have været fint, hvis jeg tidligt havde fået information angående risikoen for at tage på. Så ville jeg have spist mindre portioner og måske kunnet undgå at tage unødvendige kilo på. Jeg ville så have haft det lidt nemmere nu.”

Tore, 58 år, rygmarskadedet i 3 år



Overvægt/fedme belaster kroppen, hvilket øger risikoen for forhøjet blodtryk, type-2 diabetes samt belastningsskader på kroppens led. Yderligere risici er åreforkalkning, galdesten, snorken eller ophold i indåndingen under søvn (søvnapnø).

Ved en rygmarskade ses desuden øget risiko for:

- ▶ Tryksår
- ▶ Skulderproblemer
- ▶ Vejtrækningsproblemer – fedme omkring maven indvirker negativt på vejtrækningsfunktionen og det bliver sværere at tage dybe indåndinger samt at løsne og hoste slim op
- ▶ Nedsat bevægelighed og nedsat selvstændighed
- ▶ At kørestolen bliver for smal



”Min overvægt kom stille snigendes undervejs. Det var ikke noget, der var synligt, men jeg kunne godt fornemme, at jeg var blevet tungere og at alle forflytninger var blevet hårdere. Nu har jeg tabt mig og føler mig lettere og stærkere i forhold til før.”

Peter, 36 år, rygmarskadedet i 13 år

Den første tid vil de fleste tabe sig

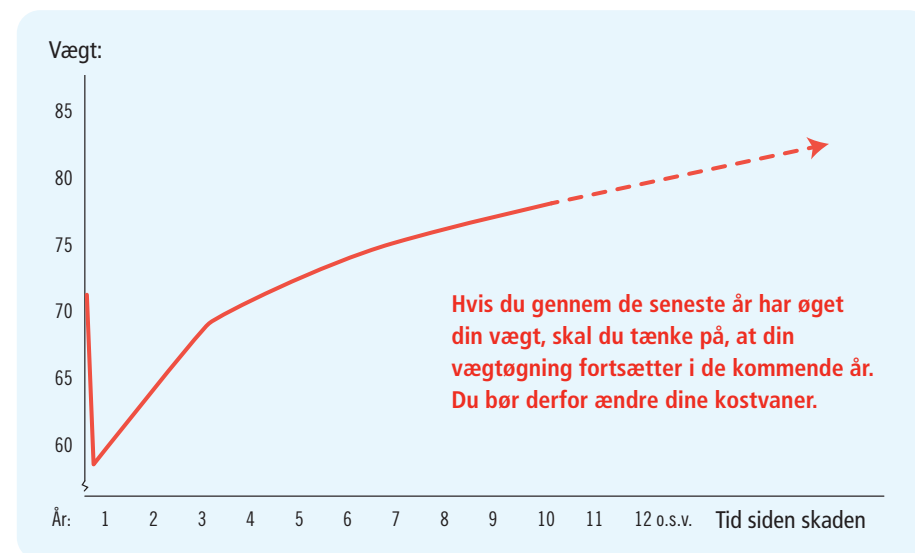
I det akutte forløb efter en nyrehvervet rygmarskade taber de fleste sig. Dette sker fordi kroppen har travlt med at reparere sig, samtidigt med at den har svært ved at optage ernæring. Muskler, knogler og fedtdepoter begynder at nedbrydes. Størrelsen af vægttabet afhænger af mange faktorer, såsom om rygmarskaden er komplet/indkomplet, skadesniveau, personens almentilstand samt appetit. Det er normalt at vægttabet i starten er ca. 10% eller 5-10 kg. I denne fase er det vigtigt at tilgodese kalorie- og ernæringsindtag, for at vægttabet ikke bliver for stort.

Tips ved dårlig appetit

- Spis små måltider fordelt over hele dagen
- Suppler med energitætte mellemmåltider som for eksempel nødder, proteindrikke eller en suppe med ekstra fløde
- Frugt, der eksempelvis er skåret ud i stykker, kan øge appetitten
- Undgå slik, sodavand og chips. Disse fødevarer fjerner fornemmelsen af sult, hvilket betyder at du får mindre ernæring fra almindelig mad

Når vægten er stabiliseret og appetitten er kommet tilbage opstår en ny udfordring. Nu skal man undgå at tage for meget og for hurtigt på. Her bliver der behov for at tilpasse energiindtaget.

Her er et eksempel på, hvordan vægtudvikling kan se ud:

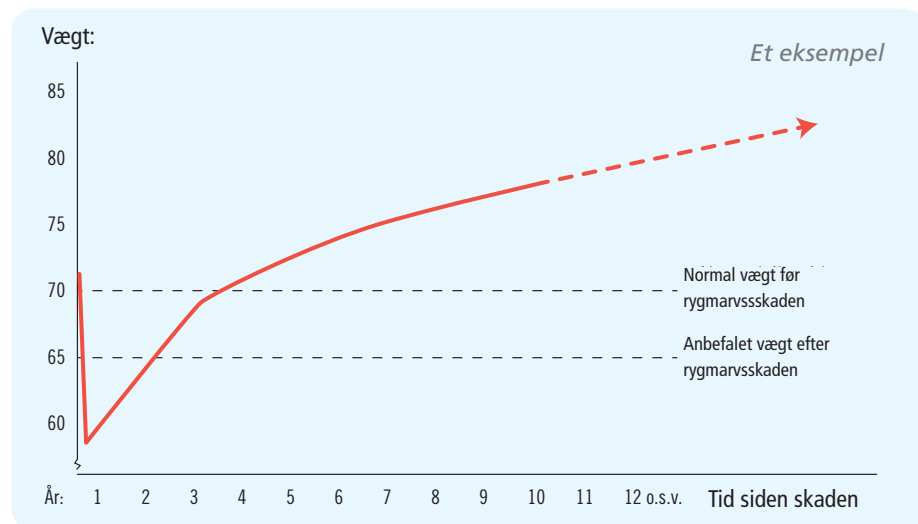


Hvad er god vægt?

Grundprincippet er, at en sund vægt eller "normalvægt", er lavere efter en rygmarsvsskade end hvis man ikke havde haft en skade. Dette skyldes nedsat muskelmasse, og i nogen grad, at knoglerne i de lammede kropsdele bliver mere porøse. Hvis man stadig kan gå, bibeholder man mere muskelmasse og knogletæthed, hvilket betyder at vægttabet ikke bør blive lige så stort.

Ny normalvægt

- ▶ Ved komplet paraplegi: ca. 4,5-7 kilos vægtreducering (eller mellem 5-10 % mindre end tidligere normalvægt)
- ▶ Ved komplet tetraplegi: ca. 7-9 kilos vægtreducering (eller 10-15 % mindre end tidligere normalvægt)



Skjult fedme

Hvis man har en komplet paraplegi eller tetraplegi og har den samme vægt efter sin rygmarsvsskade som inden, har man øget fedtindholdet i kroppen. Vi kalder dette for skjult fedme, idet den ikke altid er synlig.

Personer med en rygmarsvsskade har 8-18 % højere fedtmængede sammenlignet med personer uden en rygmarsvsskade med det samme BMI.

Ordforklaring







Paraplegi: lammelse i ben, men ikke i arme

Tetraplegi: lammelse i ben og arme

Forbrændingen bliver mindre

Energiforbruget, det vil sige forbrændingen, bliver mindre ved en rygmarsvsskade grundet mindre muskelmasse i kombination med nedsat niveau af fysisk aktivitet.

For at illustrere dette har vi brugt en fiktiv person, David, som eksempel for at vise forskellen med hensyn til forbrændingen.

David, uden rygmarsvsskade	David, paraplegiker	David, tetraplegiker
		
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	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 brændstof/energi	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
		

Se BMI-tabeller og forklaring på side 12.

Fra tidligere at have været en person med normal eller høj forbrænding, forandres situationen. David bliver lavenergiforbruger.

BMI

BMI, Body mass index (på dansk kroppens masseindex) er udefra et sundhedsperspektiv en metode, der kan anvendes til at vurdere din vægt i forhold til din højde. BMI er dog en unuanceret måleenhed, og kan ofte være misvisende, idet det ikke siger noget om forholdet mellem fedtvæv og muskler. En meget veltrænet person kan have et højt BMI uden at have for meget fedt på kroppen, og omvendt. Ved en rygmarvsskade ændres kropssammensætningen og muskelmassen mindskes. For at begrænse risikoen for fejlvurdering, når BMI bliver brugt som metode til at vurdere vægt ved en rygmarvsskade, er vægtklasserne blevet tilpasset.

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.

Forklaring: *Normalvægt* betyder for en person der er 174 cm høj (eksempel David):

For normalpopulationen: 56-76 kg
Ved paraplegi: 52-70 kg
Ved tetraplegi: 49-66 kg

Individuelle faktorer skal altid betragtes ved vurdering af vægt. Det er dig, som afgør om du har en vægt, som du trives med eller ikke.

Sådan regner du din vægt ud:

Dividere din vægt med din højde x 2.
Formel: BMI = vægt (kg)/højde²(m).
Eksempel: 68 kg/ (1,74 m x 1,74 m) = BMI 22,5.

Tips! Man kan finde hjælp til at udregne sit BMI på internettet f.eks. via sundhed.dk. Et andet godt forslag er at have styr på sit taljemål (jvf. side 22).

Hvor meget energi skal jeg bruge?

Mange faktorer har betydning for vores forbrænding, og på hvor meget energi (kalorier) vi bruger. Indvirkende faktorer er for eksempel alder, køn, vægt, kropssammensætning, træningsniveau samt genetiske betingelser.

Hvis muskelmassen er stor, er kroppens behov for energi større i forhold til ved en lille muskelmasse. Dette er også gældende, når kroppen er i hvile.

Formålet med nedenstående tabel er, at vise hvor stor forskellen er i forhold til forbrænding før og efter en rygmarvsskade. Formålet er ikke at angive præcise værdier.

Energibehov/forbrænding

Eksempel: David igen, 39-årig mand, højde 174 cm

David inden rygmarvsskaden Fysisk aktiv, vægt 68 kg, omtrent døgforbrug 2500 kcal (kalorier)/døgn			
David med en rygmarvsskade:			
<i>Funktionsniveau</i>	<i>Energiforbrug/kalorier per kilo kropsvægt (ud fra beregnet normalvægt)</i>	<i>Normalvægt ifølge BMI-tabeller</i>	<i>Beregnet døgforbrug</i>
Kan bruge benene	30 kcal/kg kropsvægt	68 kg – Tabel I	2040 kcal/døgn
Paraplegi	28 kcal/kg kropsvægt	62 kg – Tabel II	1736 kcal/døgn
Tetraplegi	23 kcal/kg kropsvægt	58 kg – Tabel III	1334 kcal/døgn
Ovenstående model er beregnet til personer med en rygmarvsskade, men ellers raske. Kropsvægten ved en paraplegi og tetraplegi skal udgå fra beregnet "normalvægt/idealvægt" (jf. BMI tabellerne II og III), ifølge Frost 1998 og Lynn Powell, Frost 2010.			

Uanset om David vejer 80 kilo, 90 kilo eller mere, skal forbrændingen udregnes ud fra tabellerne II ved paraplegi og III ved tetraplegi (jf. side 12).

Tips! Medbring dette hæfte hvis du henvender dig til en diætist for at få kostvejledning. Hvis du viser ovenstående beregningsmodel, kan du få vejledning, der passer til dig med en rygmarvsskade.





Fysisk aktivitet og forbrænding

Fysisk aktivitet gør os stærkere, mere bevægelige og forbedrer vores kondition. Vi belaster vores led og hjerte mindre, opnår bedre kontrol af blodsukker, fedt i blodet og blodtryk. Desuden får vi bedre søvn.

Set ud fra et sundhedsperspektiv er det vigtigt at mindske den tid, hvor vi er helt stillesiddende, idet al form for bevægelse og fysisk aktivitet bidrager til at øge vores forbrænding og dermed få nogle sundhedsgevinster. Forskning viser, at også dagligdagsaktiviteter som at køre kørestol indendørs, udføre personlig hygiejne eller lave forflytninger bidrager til at øge forbrændingen i forhold til at køre med el-kørestol eller sidder helt stille. Ved hjemmeligt arbejde, som for eksempel støvsugning, borddækning og sengeredning ses en øget forbrænding, der næsten kan sammenlignes med en kortere seance i fitnesscentret.

Det har tidligere været en tro på, at træning og fysisk aktivitet var en nødvendighed for at opnå en vægtreduktion. Dette er til dels rigtigt, men alligevel ikke hele sandheden. Et øget fysisk aktivitetsniveau hjælper helt bestemt på vægtreduktionen, men er ikke en nødvendighed for at tabe sig.

Det er meget svært for en person med lammelser i kroppens største muskler, såsom lår og baller, at reducere andelen af kropsfedt udelukkende gennem øget niveau af fysisk aktivitet. Den mest effektive måde at tabe sig, hvilket er gældende for alle mennesker, er at mindske indtaget af energi – det vil sige at spise mindre.

Eksempel

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 70 % chokolade, 50 gram chips eller 1½ glas rødvin eller to skiver knækbrød med pålæg.

Fysisk aktivitet, motion og træning

- ▶ Gør det nemmere at holde vægten stabil
- ▶ Øger "pladsen", dvs. at man kan spise lidt mere uden at tage på
- ▶ Bedrer appetitregulering
- ▶ Gør dig stærkere og mere selvstændig
- ▶ Indvirker på "føle-godt-fornemmelsen" og motivationen, hvilket bevirker at man lettere kan overholde kostanbefalinger og har lavere energiindtag – hvilket igen medfører at man taber sig

Hvad gør jeg for at tabe mig?

For at du kan tabe dig skal der være en difference mellem mængden af energi (kalorier) du spiser og mængden af energi du bruger. De fleste mennesker kan ikke lide at tælle kalorier, og det behøver du heller ikke. Ved at veje dig, samt måle taljemålet, finder du ud af om din indsats for at tabe dig virker.

Nedenfor får du nogle tips fra kvinder og mænd med en rygmarvsskade, som har klaret at gennemføre deres målsætninger i forhold til at gå ned i vægt. De fleste har tabt mellem 6-12 kg uden at tælle kalorier.

Hvad gjorde du for at tabe dig?

1 Mindre mængde mad

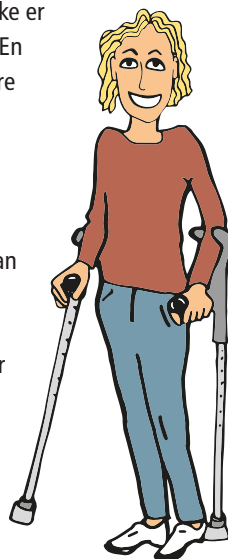
"Spiser kun en portion, anrettet på tallerkenen" / "Bruger en mindre tallerken." / "Spiser langsomt og tygger maden grundligt. Så spiser jeg mindre." / "Har skåret ned på alle hurtige kulhydrater: pasta, ris, kartofler og lyst brød og spiser flere grøntsager i stedet for." / "Spørger om det er muligt at få en doggy-bag med hjem fra restauranten. Nu er der ikke længere nogen, der synes, at det er mærkeligt." / Holder op med at spise, når jeg føler mig lige tilpas mæt. Tidligere spiste jeg for meget uden at tænke mig om." / "Prøver at fokusere på maden, når jeg spiser, spiser ikke foran fjernsynet."

2 Småspiser ikke

"Tre måltider om dagen og ingen mellemmåltider, når jeg egentlig ikke er sulten." / "Ikke flere natmadder. Går tidligere i seng i stedet for." / "En mindre skål med chips til mig fredag aften. Familien må dele den store pose."

3 Mad der mætter hjælper til at mindske sukkertrangen

"Er helt stoppet med sukker, kager, lyst brød, slik, juice, sodavand og næsten al fastfood, da det giver meget energi, men ikke mæthed. Man bliver bare sulten igen og spiser endnu mere lidt senere." / Prøver at holde mig til ordentlig mad der mætter: kød, fisk, æg, grøntsager og rugbrød." / "Tidligere spiste jeg meget frugt idet jeg tænkte, at det er sundt. Nu har jeg skåret ned til 1-2 stykker frugt per dag og har tabt mig." / "Spiser to æg til morgenmad, hvilket mætter godt og ikke indeholder særlig mange kalorier." / "Har skåret ned på olivenolie, når jeg laver mad, men har ikke stoppet helt, idet det er sundt med lidt fedt, og fordi det mætter godt."



Tips! Forklar dem, der tilbyder dig kager og slik, at du som rygmarvsskadede har lav forbrænding og derfor ikke kan spise særlig meget uden at tage på. På den måde kan du undgå at føle dig uhøflig, når du siger "ellers tak" eller bare spiser halvdelen af det, du bliver tilbudt.

4 Oprethold motivationen

"Jeg fører dagbog over, hvad jeg spiser nogle dage, det giver mig et overblik over mine spisevaner." / "Træningen er vigtig for mig. Den styrker min identitet og gør, at jeg strammer op, når det gælder hele min livsstil." / "Jeg vejer mig minimum en gang hver måned for at se, om jeg holder min vægt eller om den er på vej op." / "Vi er tre piger med rygmarvsskade, der regelmæssigt mødes for at støtte hinanden. Vi har det sjovt sammen, uden at det nødvendigvis betyder, at vi skal spise kage sammen." / "Jeg øver mig på, at jeg skal have lov til at have det godt, ikke at blive for tung, samt klare mine forflytninger selvstændigt."

5 Planlæg langsigtet og undgå "yoyo"-vægt

"At gå ned i vægt handler for mig ikke bare om at spise mindre, det kræver en mere omfangsrig livsstils- og attitudeforandring." / "Jeg prøver at være aktiv mig med forskellige ting. Trang efter slik kommer, når jeg sidder hjemme i sofaen og keder mig." / "At gå ned i vægt er et projekt, der kræver organisering, planlægning og at være velforberedt til situationer, der kan opstå, for eksempel at sørge for indkøb af sund mad." / De dage, hvor jeg har hjælpere, der er gode til at lave mad, sørger vi for at lave ordentlig mad, der kan fryses ned i portioner."

Kommentar: For at reducere risikoen for samtidig tab af muskelmasse anbefales langsom vægtnedgang, ca. 1 kg per måned ved en rygmarvsskade.

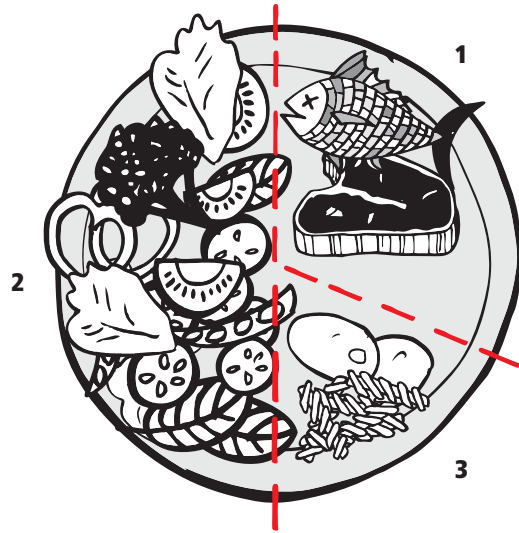
"Jeg synder en dag om ugen, hvor jeg under mig det, jeg virkelig længes efter. Det er min måde at klare at spise lidt og sundt de andre dage."

Eva, 42 år, rygmarvsskadede i 8 år.

Tallerkenmodel til personer med lav forbrænding

Tallerkenmodellen til personer med lav forbrænding er en nem måde at huske, hvor meget du, som har en rygmarvsskade eller en anden bevægelsesindskrænkning, kan spise af forskellige fødevarer, hvis du ønsker at vedligeholde eller at mindske din vægt.

Gør sådan: Start med at tage en lidt mindre tallerken. Forestil dig at den består af tre dele. En stor, der optager halvdelen af tallerken, og to mindre næsten ens dele.



- 1 Proteindelen.** For eksempel: kød, fisk, fjerkræ, æg eller mejeriprodukter med lav fedtprocent (fx hytteost).
- 2 Grønsagsdelen er minimum halvdelen af tallerken.** Her serverer du varme og kolde grøntsager, gerne af den sort der vokser over jord, såsom tomat, spinat, broccoli, ærter og salat. Det er her du indtager den store mængde mad med få kalorier.
- 3 Kulhydratdelen.** For eksempel: pasta, ris, gryn, kartofler eller brød er den mindste del. Det er bedst, hvis du vælger fiberrige alternativer, idet disse mætter bedre, holder dit blodsukker mere stabilt samt mindsker trangen efter sukker.

Fedt er sammen med protein og kulhydrater en vigtig byggesten i kosten, og indgår naturligt eller er tilsat i ovenstående dele.

Kommentar: En kost, der er rig på kulhydrater, medfører at niveauet af det fedtdannende hormon insulin øges. Dette er ikke hensigtsmæssigt, hvis du vil tabe dig. Det er særlig vigtigt at mindske de såkaldte "hurtige kulhydrater", fx sukker og hvidt mel. Proteinrig mad og fedt (i begrænset omfang) mætter bedre og er derfor positivt i forbindelse med vægttab.

"Jeg holder mig til tallerkenmodellen for personer med lav forbrænding. Så skal jeg ikke tænke så meget og ved, at det bliver rigtigt."

Monica, 35 år, medfødt rygmarvsskade

Hvor meget man kan spise er individuelt. Billedet er lavet for at give dig en idé om proportioner og størrelsen på din portion. Hvis du ikke har nogen overvægt at kæmpe med, vil du sikkert øge din del af både protein og kulhydrater.

Hav styr på kalorierne

Hvis du alligevel ønsker at have styr på kalorier er der mange måder at gøre dette på. Kalorieindholdet i forskellige fødevarer finder du for eksempel på altomkost.dk (<http://altomkost.dk/fakta/naeringsindhold-i-maden/naeringsstoffer>) eller ved hjælp af forskellige apps til din mobiltelefon. En anden måde at finde ernæringsindholdet på er ved at kigge på produktets emballage.

"Jeg talte kalorier og prøvede at holde mig mellem 900-1300 kalorier om dagen."

Lennart, 60 år, rygmarvsskade i 44 år, klarede at tabe 39 kilo og nåede sin målvægt efter 3 år

Hvis du spiser almindelig kost tre gange dagligt, og muligvis et mindre mellemmåltid, er det ikke nødvendigt for dine muskler at spise ekstra efter træning. Hvis du træner på eliteniveau, så er det noget andet.



Tips! Det er i første omgang ikke fedt, der gør dig fed – hvis du naturligvis ikke overskrider dit eget "budget" – det er sukker og bearbejdede kulhydrater!

Sunde madvalg

Hvor sundt spiser du? Lav testen og regne din score sammen.



Hvor ofte spiser du grøntsager og/eller rodfrugter (friske, fra frost, eller tilberedt)?

To gange om dagen eller mere <input type="checkbox"/> 3 points	En gang om dagen <input type="checkbox"/> 2 points	Nogle gange om ugen <input type="checkbox"/> 1 point	En gang om ugen eller mere sjældent <input type="checkbox"/> 0 points
---	---	---	--



Hvor ofte spiser du frugt og/eller bær (friske, fra frost eller tilberedt)?

To gange om dagen eller mere <input type="checkbox"/> 3 points	En gang om dagen <input type="checkbox"/> 2 points	Nogle gange om ugen <input type="checkbox"/> 1 point	En gang om ugen eller mere sjældent <input type="checkbox"/> 0 points
---	---	---	--



Hvor ofte spiser du fisk eller skaldyr som hovedret, i salat eller som pålæg?

Tre gange om ugen eller mere <input type="checkbox"/> 3 points	To gange om ugen <input type="checkbox"/> 2 points	En gang om ugen <input type="checkbox"/> 1 point	Nogle gange hver måned eller mere sjældent <input type="checkbox"/> 0 points
---	---	---	---



Hvor ofte spiser du kage, chokolade/slik, chips eller drikker sodavand/saftevand/ juice?

To gange dagligt eller mere <input type="checkbox"/> 0 points	Dagligt <input type="checkbox"/> 1 point	Nogle gange om ugen <input type="checkbox"/> 2 points	Nogle gange hver måned eller mere sjældent <input type="checkbox"/> 3 points
--	---	--	---

Kilde: Kostindeks ifølge svenske Socialstyrelsen i samstemmighed med de Nordiske ernæringsanbefalinger.

9-12 points – Tillykke! Du har sunde spisevaner og følger stort set kostanbefalingerne (ca. 10 % af befolkningen)

5-8 points – Du er indenfor normalen (ca. 70 % af befolkningen), altså med plads til forbedring!

0-4 points – Meget usunde spisevaner (ca. 20 % af befolkningen)

Bonus spørgsmål: Hvor ofte spiser du morgenmad?			
<input type="checkbox"/> Dagligt	<input type="checkbox"/> Næsten dagligt	<input type="checkbox"/> Nogle gange om ugen	<input type="checkbox"/> En gang om ugen eller sjældnere

Spis regelmæssigt tre gange dagligt: morgenmad, frokost og aftensmad og muligvis et mellemmåltid. Når både blodsukker og humør holdes på et jævnt niveau, er det lettere at spise mindre portioner.

Kostråd

- Spis varieret, så du får de bedste næringsstoffer: kulhydrater, protein, fedt og en variation af vitaminer og mineraler.
- Spis mange grøntsager, og gerne en eller to frugter om dagen. C-vitamin, som du finder i frugt og grøntsager, hjælper med at øge optaget af jern.
- Gå efter fiberrigt fuldkorn, når du spiser brød, morgenmadsprodukter og pasta. Fuldkornsrís og bulgur (fuldkornshvede) er andre eksempel på sunde alternativer.
- Bælgfrugter såsom bønner, linser og ærter er sund kost. Desuden indeholder disse fødevarer meget protein, hvilket er særligt vigtigt, hvis man ikke spiser kød, fisk eller æg og således har behov for at indtage protein på en anden måde.
- Drik vand til maden, og når du er tørstig.
- Spis fisk minimum to gange ugentligt, og vælg gerne fed fisk såsom laks, makrel og sild. Disse indeholder gode proteiner og fedt, der indeholder vigtige og sunde omega-3 fedtsyrer. Andre kilder til omega-3 fedtsyre er rapsolie, hørfrøolie eller valnødder, hvilket er godt at vide, hvis du ikke spiser fisk.

"Tidligere spiste jeg meget frugt, fordi det er jo så sundt. Jeg var dog ikke opmærksom på alt det frugtsukker jeg fik spist. Nu spiser jeg kun to frugter om dagen, og jeg har tabt mig."

Mikael, 29 år, rygmarvsskadet i 6 år

Kosttilskud

Hvis du er småtspisende, mindre end ca. 1500 kcal/dag, eller har svært ved at spise varieret kost, har du muligvis behov for at spise kosttilskud.

- På vores nordlige breddegrader er det om vinteren særligt svært at få dækket vores behov af D-vitamin. Hoveddelen af vores D-vitamin optager vi via sollys, men noget får vi også, via det vi spiser, primært fra fisk. D-vitamin dannes i huden, når vi eksponeres for sollys, og er vigtigt for vores knogler og skelet. Behovet for tilskud er individuelt, men for personer med rygmarvsskade anbefales ofte ekstra tilskud. For hele befolkningen er risikoen for D-vitamin mangel højere hvis du: ikke er særligt meget udendørs, har mørk hudfarve og/eller kun spiser vegetarkost. Dette er ekstra gældende i vinterhalvåret.
- Multivitamin-tabletter der indeholder jern, vitamin C og zink anbefales særligt ved sårheling.
- Personer, der ikke spiser kød, har muligvis behov for at supplere med vitamin B-12.

Hvis du vil være på den sikre side og ikke supplere unødvendigt, bør du tale med din læge eller en diætist, før du begynder at spise kosttilskud. En blodprøve giver svar på, om du er i underskud.

Vej, mål og få kontrol

Vej dig regelmæssigt, gerne hver måned, og muligvis også mere hyppigt det første år efter rygmarvsskaden. Noter din vægt, så du kan følge din vægtudvikling. Noter også, hvor meget din kørestol vejer, så du har mulighed for at trække denne fra, hvis du benytter en kørestolsvægt.

Hvor meget vejer du?

____ kg. Dato _____ Ved ikke

Er du tilfreds med din vægt?

Ja Nej Ved ikke

Hvis nej, hvad er din realistiske målvægt? ____ kg.

En anden, og måske nemmere måde at følge din vægt på, er ved at måle dit taljemål. Det er fedtet omkring maven, der er det mest usunde fedt på kroppen. Målingen bør foretages stående, hvis du har mulighed for det, ellers måler du liggende. Placer målebåndet mellem hoftebenet og det laveste ribben og mål omfanget rundt om taljen – oftest er det i niveau med navlen. Hvis din mave er stor og buler ud, så skal du måle, hvor omfanget er størst.

Kvinder: Et taljemål over 88 cm defineres som bugfedme.

Mænd: Et taljemål over 102 cm defineres som bugfedme.

At opretholde sin vægt og være glad

Når din vægt er stabil er du i energibalance, hvilket er godt, også hvis du vejer lidt for meget. Den store udfordring for en person med lav forbrænding er at undgå at tage på. Kan du fastholde vægten, bør du være stolt og tilfreds. Foruden at du har opnået kontrol over din vægt, har du mindsket risikoen for at udvikle diabetes.

Vægtøgning og medicin

Noget medicin kan give vægtøgning som en bivirkning. Eksempelvis kan visse antidepressive og smertestillende medicin samt insulin og kortison (binyrebarkhormon) bidrage til vægtøgning. Spørg din læge om det er muligt at finde en alternativ behandling for at undgå dette. Ved spasticitetsbehandling med Baklofen forventes din forbrænding at blive mindre, og du bør derfor mindske dit energiindtag.

Kost der hjælper ved forstoppelse

Op imod 80% af personer med skade på nervesystemet oplever kroniske problemer med tarm og tarmtømning af varierende grad. Dette kaldes for neurogen tarmdysfunktion, hvilket betyder, at nervesignalerne fra hjernen ikke når frem til de muskler, der har til opgave at igangsætte tarmtømning og tarmens bevægelsesarbejde.

Det mest almindelige problem er forstoppelse, men mange oplever også luft i maven og oppustet mave. Ved forstoppelse er afføringen hård og tør, man får ondt i maven, og den nedre del af bugen føles hård og hævet.

Her har vi samlet tips for dig, som har problemer med forstoppelse. Det vigtigste er at sørge for ikke at blive dehydreret, samt spise fiberrig kost.

“Hvorfor er der ikke nogen, der har sagt noget? Jeg har i 10 år haft problemer med forstoppelse. Men nu spiser jeg to kiwi hver dag (faktisk med skræl) og maven fungerer endelig godt.”

Janne, 56 år, rygmarvsskadet i 15 år

Tips! Øg langsomt dit fiberindtag, og vær opmærksom på, at det i starten kan betyde at du får mere luft i maven, indtil maven har vænnet sig til det. Skrællet frugt giver mindre luft i maven, og tilberedte grønsager og rodfrugter er mildere mod maven, end rå.

Husk at alt for mange fibre heller ikke er godt! Det kan give en urolig mave, og hos personer med en rygmarvsskade kan det give modsat effekt.

Hvad kan du selv gøre?

Disse tips og råd skal ses som sunde supplementer til de tarmregulerende præparater, som du sandsynligvis allerede har fået ordineret og benytter.

1 1.5–2 liter væske om dagen anbefales

Væske er vigtigt – og den væske, der allerede indgår i din kost, tæller også. Et højere væskeindtag end ovenstående anbefaling giver ingen bedring i tarmfunktionen.

2 Øg fiberindtaget

Opløselige fibre blødgør afføringen. For eksempel:

- Havre- eller kornprodukter (eksempelvis grød)
- Linser, bønner og ærter
- Hørfrø (hele, maksimalt to spiseskeer dagligt)
- Pære, blomme, kiwi, æble, bær, fersken, abrikos, banan (skal være moden)
- Broccoli, rodfrugter (gerne lynstegte eller tilberedte på anden måde)
- Svesker, sveskepuré eller sveskejuice
- Tørret frugt (må gerne stå i blød for bedre effekt, men ikke mere end en håndfuld om dagen grundet det høje indhold af frugtsukker)

Uopløselige fibre giver en bulkeffekt, dvs. øger afføringens volumen og blødgør den, hvilket hjælper med at fremskynde passagen gennem fordøjelsessystemet. For eksempel:

- Fuldkorns alternativ af: brød, pasta, bulgur og couscous
- Quinoa, hele havrekerner, boghvede, hvedeklid og havreklid
- Kartoffler, søde kartofler og majs

3 Undgå kulhydrater med lavt indhold af fibre og andet der virker stoppende

- Pasta (særligt gennemkogt)
- Ris (hvide) og mannagryn
- Lyst brød (lyst mel) Tips: bland hvedemel op med rugmel, grahamsmel eller havregryn
- Kiks, småkager og chokolade
- Andre søde sager

4 Forbedre tarmfloraen

I dine tarme, primært i tyktarmen, er der milliarder bakterier af forskellige slags (ca. 1,4 kilo), der hjælper din tarm med at fungere optimalt. Kostfibre fungerer som "mad" for disse gode bakterier i tyktarmen, og bliver kaldt for præbiotika.

Nogle fødevarer indeholder bakterier kaldt for probiotika, hvilket er levende

mikroorganismer, der kan gavne helbredet. Disse findes for eksempel i hvidløg, løg, surkål, naturel yoghurt, kefir eller andre mejeriprodukter hvor det er tilføjet bakterier. Probiotika kan også tages som kosttilskud i form af kapsler, tabletter eller dråber. Disse kan købes på apotek, i helsekostbutikker og i visse supermarkeder.

5 Spis på regelmæssige tidspunkter

Regelmæssige måltider kan hjælpe til med at opretholde en god tarmrytme, hvilket letter fordøjelsen. Det anbefales at spise tre måltider om dagen, samt eventuelt et mellemmåltid.

6 Spis langsomt og tyg maden godt

Nedbrydningen af maden lettes og optagelsen af næringsstof i tyndtarmen bedres, når du spiser langsomt og tygger grundigt.

7 Bevæg dig – fysisk aktivitet hjælper til at få gang i en langsom tarm

Tips! Gennemgå dit medicinkort sammen med din læge, idet nogle smertestillende, anti-depressive, væskedrivende og muskelafslappende lægemidler kan bidrage til forstoppelse.

Pajalagrød

– Den bedste morgenmad for maven

Opskriften er til fire portioner, og holdbarheden er flere dage i køleskab

Hørfrø (hele)	0,5 dl
Rosiner	0,5 dl
Tørrede svesker	0,5 dl
Tørrede abrikoser	0,5 dl

Salt	0,5 tsk
Vand	7 dl
Havreklid	1 dl
Havregryn	2 dl

Gør sådan!

- » Hak svesker og abrikoser i små stykker
- » Blandes med hørfrø, rosiner og vand i en gryde
- » Lad blandingen stå og trække, gerne natten over
- » Tilføj havregryn, salt og havreklid og lad det koge ca. 3-5 minutter under omrøring
- » Tilføj vand efter behov. Server med mælk.

Opskriften er oprindelig fra et plejehjem i den svenske by Pajala, men bliver brugt flere steder i Sverige, dog med lidt forskellige navne.

Kost der hjælper ved tryksår

En neurologisk skade/sygdom, der medfører nedsat følesans, nedsat muskelmasse, afkalkning af knogler og nedsat bevægeevne, øger risikoen for at udvikle tryksår. Gode spisevaner med varieret kost og kosttilskud bidrager til at forebygge tryksår og forbedrer kroppens evne til hele, hvis et sår har opstået.

Overvægt giver et øget tryk på understøttelsesfladen, når man sidder ned, men undervægt er ligeledes en risikofaktor.

Kost der hjælper til at forbygge sår

- ▶ Følg råd om kost og kosttilskud på side 20-21.
- ▶ Vær særlig opmærksom på indtag af protein, mhp. tilvækst og heling af kroppens celler. Gode kilder til protein er for eksempel fisk, mejeriprodukter (gerne fedtfattige), kød, æg, linser, bønner, nødder og frø.
- ▶ 1,5 til 2 liter væske dagligt er nødvendigt for at holde huden elastisk.

Kost der hjælper ved sårheling

- ▶ Når et sår skal hele, er protein det vigtigste næringsstof.
- ▶ Hvis du har et stort/dybt sår, er det vigtigt at sørge for at din krop får tilstrækkeligt med energi og væske. Det er derfor uhensigtsmæssigt at forsøge at tabe sig samtidig som helingen skal ske. Men det er heller ikke nødvendigt at tage på for en god sårheling – undtaget hvis du har været syg og ufrivilligt har tabt dig.
- ▶ Ved store sår er det ofte nødvendig at supplere med ernæringsdrikke. Nogle slags ernæringsdrikke kan støtte sårheling. Disse indeholder blandt andet protein, zink, A- og C-vitamin samt arginin-tilskud. For at undgå uønsket vægtøgning for dig, som er rask "lavenergibruger", er det godt, hvis den ikke indeholder for meget energi.

Tips! Før du begynder at indtage ernæringsdrikke, er det en god ide, at du vejer dig (eller måler dit taljemål), samt at du efterfølgende regelmæssigt fortsætter med disse målinger. Hvis du oplever uønsket vægtopgang, bør du tilpasse dit energiindtag, således at det samlede indtag af ernæringsdrikke og dine måltider ikke bliver for meget.

Et skridt ad gangen

Hvis du langsigtet skal klare en livstilsforandring, for eksempel at få lagt din kost om, er du nødt til at være realistisk. Det vil kræve planlægning, tid, en tydelig målsætning samt en stærk motivation. Det tager tid at lave om på vaner, som du har levet med i lang tid.

Handler det om at begynde med at spise morgenmad, at komme tidligere i seng, at undgå at spise "natmad", spise mere sundt og flere grøntsager, holde op med at drikke sodavand eller at trappe ned på dit alkoholindtag?

Begynd med at fokusere på én forandring af gangen, og vær bevidst om, at det vil tage tid. Forsøg at få lagt en realistisk plan, og prøv at følge den et par uger. Din krop vil have behov for at tilpasse sig til en ny kost, hvor nærings- og fiberindhold vil være højere i forhold til tidligere. Efter nogen tid kan du så tilføje yderligere en forandring.

Gevinsten vil opstå i form af øget velbefindende, at du føler dig mere frisk, at trang efter sukker og søde sager bliver mindre, samt at din søvn bliver bedre. Desuden bliver din krop bedre til at modstå infektioner. De fleste mennesker oplever også en positiv effekt på, hvordan tarmen fungerer, og får færre problemer med forstoppelse, oppustethed og diarré.

"På 4 år tog jeg næsten 20 kg på. Nu er jeg stoppet med at spise slik, chips og drikke sodavand. Når jeg spiser, drikker jeg vand i stedet for mælk. Jeg er begyndt at tabe mig, og har det nu væsentligt bedre. Desuden fungerer min mave meget bedre. Lige nu kører det på skinner."

Liam, 35 år, rygmarvsskadet i 4 år.

Tips! Hvis du er undervægtig, eller på grænsen til undervægt, så skal du lave om på noget. Er årsagen dårlig appetit, medicinering, vanskeligheder med indkøb, madlavning eller noget andet? Få undersøgt hvad der er årsag til undervægten. Søg hjælp hos en diætist, en anden ernæringskyndig eller hos din læge.

Læsetips, information til træning, mv.

Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder

En bog fyldt med teori og praktiske tips om bl.a. mad og vægt, motion og træning, motivation og livsstilsændringer. Forfattet af Anna-Carin Lagerstöm og Kerstin Wahman og udgivet af Stiftelsen Spinalis, 2012. Find pdf til download: spinalis.se

Råd om vægt og kost

På ryggmargsskada.se finder man "Vikt & kost". Det er Anna-Carin Lagerström, fysioterapeut, sundhedspædagog og kostvejleder, der giver sunde tips og råd om vægt og ernæring. Bl.a. "10 bästa råd" til, hvad man selv kan gøre som rygmarvsskadet for at leve sundt og maksimere helse. Find dem her: ryggmargsskada.se

DRIV

Det svenske projekt DRIV har som mål at inspirere, motivere og give værktøjer til at leve et aktivt liv. Der er produceret en række tempo- og humørfyldte konditionspas, og i "Træningsbanken" finder man øvelser og programmer inden for f.eks. styrketræning, yoga og mindfulness. Det er også muligt at deltage i online aktiviteter. Læs mere: spinalis.se/driv/

Kost, vægt og sundhed efter en rygmarvsskade

Hæfte om kost og forebyggelse af overvægt. Udgivet af Vestdansk Center for Rygmarvsskade (VCR). Find det på VCRs hjemmeside under patientinformation: hospitalsen-hedmidt.dk

Træningsvideoer

Ulykkespatientforeningen har et stort udvalg af træningsprogrammer tilrettelagt af erfarne fysioterapeuter. Der er programmer med bl.a. fokus på opvarmning og mobilitet, balance og åndedræt. Find videoerne her: ulykkespatient.dk

Treningsøvelser for rullestolbrugere

Hæfte med enkle øvelser, som man effektivt kan lave hjemme eller på et træningscenter. Øvelserne kan også bruges af fagpersoner, som ønsker tips og inspiration om træning for mennesker med en rygmarvsskade. Find pdf af hæftet og videoer af øvelser: lars.no

Aktiv rehabilitering

RG Aktiv Rehabilitering (RG) er en svensk forening, som arbejder for at inspirere personer med rygmarvsskade, m.fl. til et selvstændigt og aktivt liv. På deres hjemmeside finder du information om bl.a. friluftsliv. Læs mere: rgaktivrehab.se

Nyttige links

rygmarvsskade.info

Vidensportal, der samler og formidler faglig viden om følger af en rygmarvsskade, forebyggelse, behandling, sundhed, forskning, lovstof, mv. På portalen finder man også tips og personlige beretninger fra mennesker med en rygmarvsskade.

ryk.dk

RYK - Rygmarvsskadede i Danmark er en afdeling under Dansk Handicap Forbund for mennesker med rygmarvsskade og deres familier. RYK samler viden og information om livet med en rygmarvsskade, afholder kurser og udgiver RYK! magasin.

ulykkespatient.dk

På Ulykkespatientforeningens hjemmeside (søg "rygmarvsskade") finder man information om, hvad en rygmarvsskade er og følgerne heraf samt gode råd til, hvordan man selv kan forebygge følgevirkninger og bevare en sund livsstil med høj livskvalitet.

spinalis.se

Fokus på forskning og udvikling af behandling på rygmarvsskadeområdet. På siden finder man også gode råd og tips til livet med en rygmarvsskade.

ryggmargsskada.se

En svensk portal med viden, tips og information for at give bedst mulige forudsætninger for en god livskvalitet for mennesker med en rygmarvsskade.

spinalistips.se

Her finder man tips af og for personer med rygmarvsskade, som lever et aktivt liv. En "bank" rig på erfaringer og ideer til gavn og glæde.

lars.no

Landsforeningen for Ryggmargsskadde (LARS) i Norge samler viden og information om livet med en rygmarvsskade. LARS har udgivet en række emnespecifikke ABC-hæfter bl.a. om blære, smerter, spasticitet og tryksår, som man finder på deres hjemmeside.

Digital udgave af hæfte

Dette hæfte kan læses og downloades på følgende hjemmesider:
rygmarvsskadee.info • ryk.dk • ulykkespatient.dk

Nyttige adresser

Afdeling for Hjerne- og rygmarvsskader

Rigshospitalet, Glostrup, Bodil Eskesen Centret, Valdemar Hansens Vej 23, 2600 Glostrup

Tlf.: 3863 1600

Mail: neu-hjerne-ogrygmarvsskader.rigshospitalet@regionh.dk

Web: rigshospitalet.dk/afdelinger-og-klinikker/neuro/hjerne-og-rygmarvsskader/

Vestdansk Center for Rygmarvsskade

Regionshospitalet Viborg Søndersøparken 11, 8800 Viborg

Tlf.: 7844 6171 eller 2142 4596

Mail: vcr@midt.rm.dk

Web: vcr.dk

Specialhospitalet for Polio- og Ulykkesramte

Rødovre: Fjeldhammervej 8, 2600 Rødovre

Aarhus: Marselisborg Centret, Evald Krogs Gade 4C, 8000 Aarhus C

Tlf.: 3673 9000

Mail: kontakt@specialhospitalet.dk

Web: specialhospitalet.dk

NutriNord_SCI

Hæftet er udviklet af NutriNord_SCI – et nordisk initiativ for udvikling af undervisningsmateriale til personer med rygmarvsskader og sundhedsprofessionelle med interesse for rygmarvsskade, kost og aktivitet.

NutriNord_SCI er en interessegruppe i NoSCoS – the Nordic Spinal Cord Society. NoSCoS er en sammenslutning af professionelle fra de nordiske lande med interesse for rehabilitering efter rygmarvsskader. NutriNords formål er at styrke viden, læring, støtte og formidling i forhold til kost efter en rygmarvsskade.

Nordiske kontakter

Danmark: Line Trine Dalsgaard, ltd@specialhospitalet.dk

Sverige: Anna-Carin Lagerström, anna-carin@spinalis.se

Norge: Hanne Bjørg Slettahjell, habjls@sunnaas.no



.....

Kost, vægt og sundhed for mennesker med en rygmarvsskade er en del af det nordiske samarbejdsprojekt NutriNord_SCI.

Den danske udgave er udgivet i et samarbejde mellem Rygmarvsskade.info, Ryk - Rygmarvsskadede i Danmark, Specialhospitalet, Afdeling for Hjerne- og Rygmarvsskader og Vestdansk Center for Rygmarvsskade.

