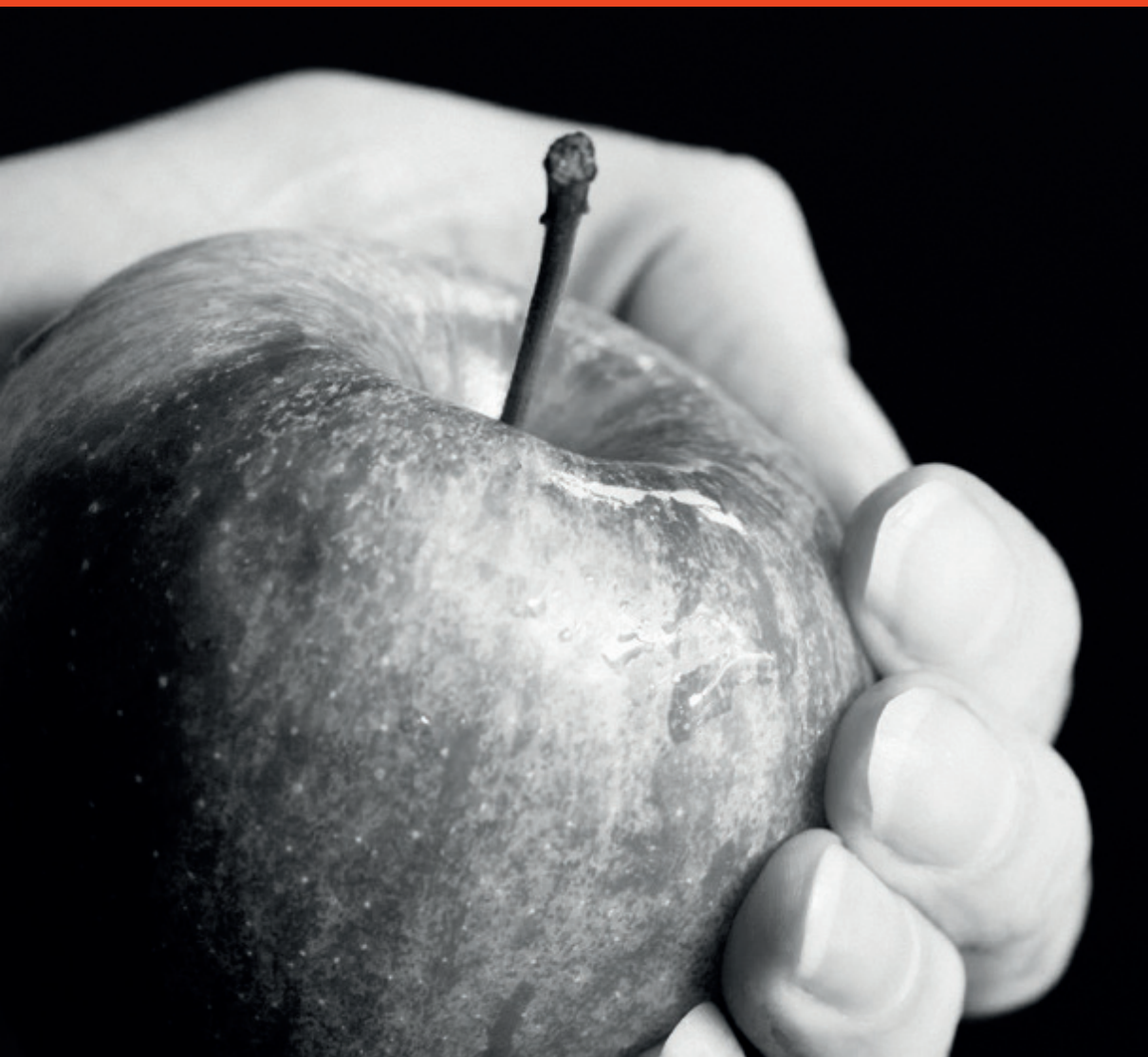


Toit, kehakaal ja tervis seljaajukahjustuse korral:

näpunäited, küsimused & vastused



Sisukord

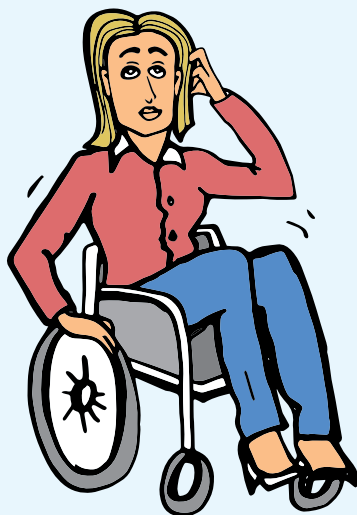
Tervislikum ja kergem elu	3
Paljud võtavad juurde	4-5
Milline on tervislik kehakaal?	6
Ainevahetus aeglustub	7
Kehamassiindeks (KMI)	8
Kui palju energiat ma kulutan?	9
Kehaline aktiivsus ja ainevahetuse kiirus	11
Kuidas kaalu langetada?	12-15
Tervislikud toiduvalikud	16-17
Kaalu, mõõda ja haara kontroll enda kätte	18
Toitumine ja kõhukinnisus	19-21
Toitumine ja lamatised	22
Üks samm korraga	23
Lisamaterjal	24

Kui palju energiat ma
kulutan?

Kuidas peaksin
sööma, et vältida
kõhukinnisust?

Miks mu kaal tõuseb,
hoolimata sellest, et ma
söön vähe?

Mida peaksin sööma,
et säilitada oma tervis?



Sissejuhatus

Käesoleva väljaande eesmärk on tõsta sinu teadmisi ja teadlikkust ülekaalu ja rasvumuse kujunemise riskidest, liigsete kilode vältimisest ning toitumise üldisest olulisusest tervise ja heaolu kontekstis.

Üks tervise ja heaolu alustalasid on tervislik toit. See kehtib kõigi kohta. On tõsiasi, et ebatervislikud toitumisharjumused on suurim olulisemate elustiilihaiguste (kardiovaskulaarsed haigused, 2. tüüpi diabeet ja teatud vähitüübid) riskifaktor.

Käesolev brošüür on suunatud seljaajukahjustusega inimestele ja sisaldab vastuseid tavapärastele küsimustele: Milliseid toitumisjuhiseid ma peaksin järgima? Kuidas ma peaksin sööma, et vältida lisakilosid? Mida peaksin tegema, kui soovin kehakaalu langetada? Millised toiduained aitavad leevendada kõhukinnisust ning millised toidained soodustavad lamatiste paranemist?

Isegi kui sinu füüsiline seisund ei tulene seljaajukahjustusest (nt kui sul on sclerosis multiplex, tserebraalparalüüs või kui oled läbi elanud insuldi või amputatsiooni), saad siin toodud näpunäidetest ja nõuannetest palju kasu.

Tegemist on brošüüri teise ja täiendatud trükiga. Esimene trükk avaldati 2017. aastal. Oleme lisanud toitumisalast teavet, mis on seotud kõhukinnisuse ja lamatistega.

Me loodame, et leiad siit inspiratsiooni!

Stockholm, veebruar 2019

Anna-Carin Lagerström

Kutseline füsioterapeut, MSc, terviseedendaja ja toitumisenõustaja

Tervislikum ja kergem elu

Uuringute kohaselt on oluline, et seljaajukahjustusega inimesed vaataksid üle oma toitumisharjumused, korrigeeriks portsjonite suuruseid ja sööks tervislikult. Kuigi tulenevalt rasvavaba kehamassi vähenemisest ja kehalise koormuse langusest alaneb ainevahetuse kiirus (st sa kulutad vähem), püsib keha vitamiini-, mineraali- ja valguvajadus samal tasemel. Infektsioonide, palaviku ja krooniliste haavandite korral võib toitainete vajadus isegi tõusta.

Lühidalt öeldes peab väiksem toidukogus rahuldama keha toitainete vajaduse. Energiarikastele „lisadele“ nagu küpsised, kommid, karastusjoogid, kartulikrõpsud, õlu jne jääb vähe ruumi. Mis puudutab toitu, söö vähem, aga paremini!

Kõige olulisemad asjad, mida meeles pidada:

- ▶ Hoia portsjonid väikesed;
- ▶ Söö mitmekesist toitu;
- ▶ Suurenda aedviljade osakaalu;
- ▶ Välti suhkrut ja kiirtoite;
- ▶ Ära jäta toidukordi vahele;
- ▶ Jälgi oma kehakaalu.

„Hea toidu ja veini nautimine on kingitus ja aare – midagi, millest meie, kes me oleme vigastanud oma kaela ja selga, võime endiselt rõõmu tunda. Oleme elus juba niigi palju kaotanud, kuid mõõdukatel naudingutel on siiski suur väärtus. Iga lisakilo suurendab riski, et meie kehad lagunevad enneaegselt. Oleme oma mõlemal jalal kõndivatest sõpradest palju haavatavamad. Peame juba varakult tarku valikuid tegema.

Loe selles väikeses brošüüris sisalduvat teavet põhjalikult ja võta arvesse kõiki tarku nõuandeid. Sa ei ela mitte ainult kauem, vaid suudad sellest palju rohkem võtta. Mis kõige tähtsam – elamine on kergem.“

Claes, 64-aastane, arst, elanud seljaajukahjustusega 33 aastat

Paljud võtavad juurde

Ligi 40 protsenti maailma elanikkonnast on täna kas rasvunud või ülekaaluline. Füüsilise erivajadusega, näiteks seljaajukahjustusega inimeste hulgas on see osakaal märkimisväärselt suurem.

„Oleks olnud tore, kui mulle oleks asjakohast teavet kaalutõusu riskide kohta antud varem. Oleksin süüanud väiksemaid portsjoneid ja võib-olla vältinud mitmeid üleliigseid kilosid. Mu elu oleks praegu oluliselt kergem.“

Tore, 65-aastane, elanud seljaajukahjustusega 6 aastat



Ülekaal/rasvumus koormab organismi, mis omakorda tõstab kõrgvererõhutõve, 2. tüüpi diabeedi ja liigese ülekoormusvigastuste arenemise riski. Muude riskide hulka kuuluvad ateroskleroos, sapikivid, norskamine või hingamisprobleemid (uneapnoe). Tavaliselt on esimeseks nähtavaks märgiks taljeapiirkonda kogunev rasvkude.

Seljaajukahjustusega inimestel on lisaks järgmised riskid:

- ▶ lamatised
- ▶ õlaprobleemid
- ▶ hingamisprobleemid – vistseraalne rasvumus viib hingamisfunktsiooni halvenemiseni ning sügavate hingetõmmete tegemine ja köhimine muutuvad raskemaks
- ▶ liikuvuse ja iseseisvuse kaotamine
- ▶ ratastool jääb kitsaks



„Mu ülekaal kogunes hiilivalt. Midagi polnud otseselt näha, aga ma tundsin end raskemana ja siirdumised muutusid oluliselt keerulisemaks. Nüüd olen kaalust alla võtnud ja tunnen end üle pika aja taas tugevama ja kergemana.“

Peter, 36-aastane, elanud seljaajukahjustusega 13 aastat

Enamik inimesi võtab vigastuse algfaasis kaalust alla

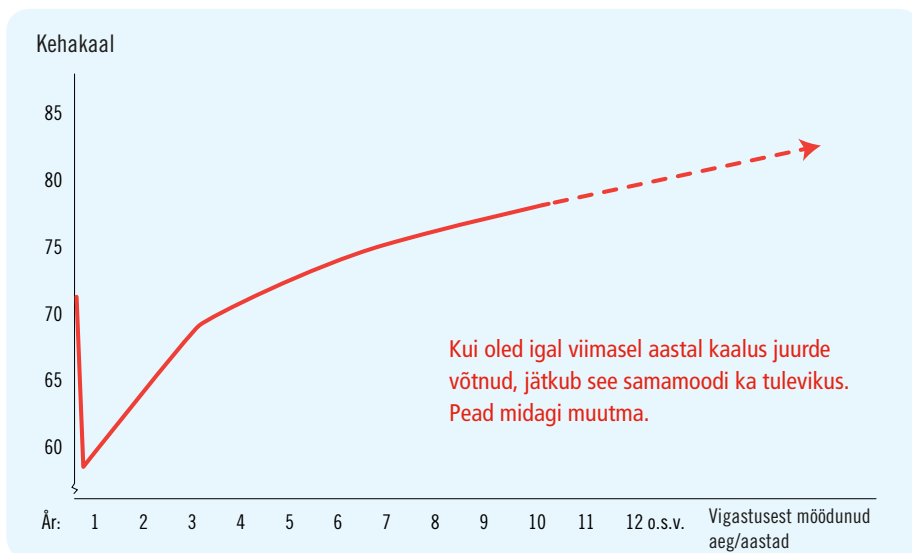
Peaaegu kõik seljaajukahjustusega inimesed võtavad vahetult pärast vigastust kaalus alla. Keha on täielikult hõivatud paranemisega, kuid samal ajal esineb raskusi toitainete imendumisega. Kasutusse võetakse varud lihastest, luudest ja rasvkoest. Kaalulanguse ulatus sõltub seljaajukahjustuse iseloomust (täielik või osaline läbilõige), vigastuse tasemest, inimese üldisest tervises seisundist ja isust. Tavapärane on, et kaal langeb umbes 10 protsenti (5–10 kilogrammi). Selles staadiumis on liigse kaalukaotuse vältimiseks oluline suurendada toitainete tarbimist ja kaloraazi.

Nipid kehva isu korral:

- Söö päeva jooksul palju väikseid einet.
- Rikasta oma menüüd energiarikaste vahepaladega nagu pähklid, toidaineterikkad joogid või koored supid.
- Puuviljalõigud võivad mõjuda isu tekitavalt.
- Välti maiustusi, karastusjooke ja kartulikrõpse. Need pärsivad nälga ja soovi süüa toidaineterikast toitu.

Kui sinu kehakaal on stabiliseerunud ja isu taastunud, seisab su ees uus väljakutse: mitte liiga kiiresti kaalus juurde võtta. Pead oma energiatarvet uuesti reguleerima. See faas kattub tavaliselt haiglast välja saamisega.

Siin on näide, kuidas see sageli välja näeb:

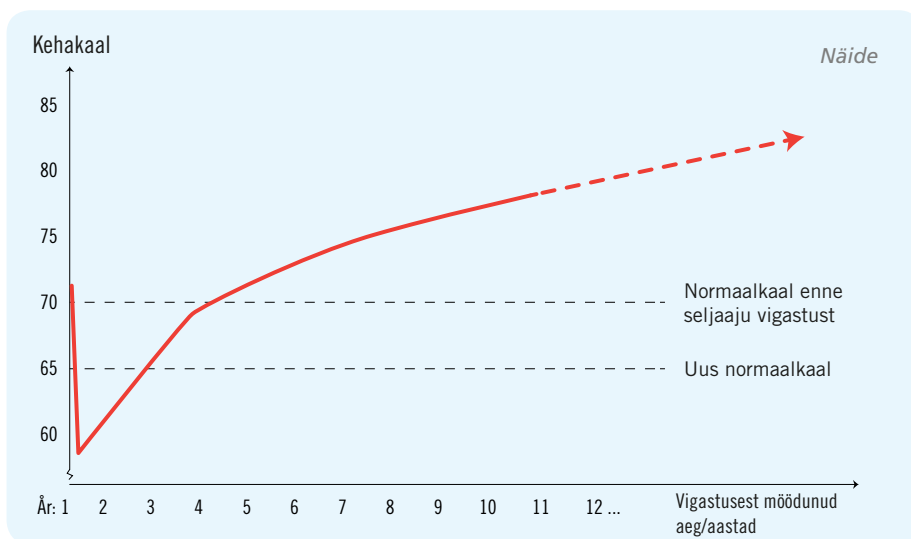


Milline on tervislik kehakaal?

On tõsiasi, et tervislik kehakaal ehk nn normaalkaal on pärast seljaaju vigastust madalam. Seda põhjustab lihasmassi ning mõningal määral luukoe vähenemine halvatud kehaosades, kuigi inimesed, kes saavad oma jalgu kasutada ja jätkuvalt kõndida, säilitavad rohkem lihasmassi ja luutihedust.

Uus normaalkaal

- Täielik parapleegia, umbes 4,5–7 kg vähem
- (või 5–10 protsenti vähem kui vigastuseelne normaalkaal)
- Täielik tetrapleegia, umbes 7–9 kg vähem
- (või 10–15 protsenti vähem kui vigastuseelne normaalkaal)



Varjatud rasvumus

Kui sul on täielik para- või tetrapleegia, aga kehakaal on sama, mis enne seljaaju vigastust, on sinu kehas rohkem rasva. Kuna see pole alati silmaga nähtav, nimetatakse seda nn varjatud rasvumuseks.

Sama KMI juures on seljaajukahjustusega inimestel 8–18 protsenti rohkem rasva kui ilma kahjustuseta inimestel.

Mõistete seletus

Parapleegia: jalgade ja võib-olla kehatüve, aga mitte ülajäsemete halvatus

Tetrapleegia: ülajäsemete ja jalgade halvatus

Ainevahetus aeglustub

Energiakulu ehk ainevahetuse kiirus pärast seljaajuvigastust langeb nii vähenenud lihasmassi kui madalama kehalise aktiivsuse arvelt.

Ainevahetuse kiiruse erinevuste illustreerimiseks käsitleme järgnevalt ühte kujutletavat inimest nimega David.

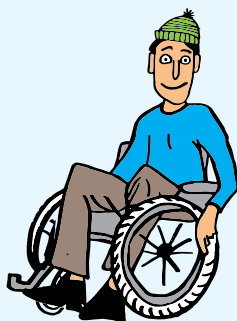
David seljaaju kahjustuseta



Vanus 39
Pikkus 174 cm
68 kg
KMI 22,5
Kehaliselt aktiivne
Normaalne/kõrgem
lihasmassi osakaal
= Suurem „mootor”
Vajab rohkem kütust/
energiat



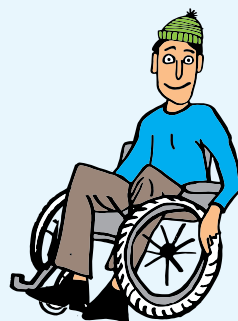
David, parapleegik



Vanus 39
Pikkus 174 cm
62 kg
KMI 20,5
Kehaliselt
vähem aktiivne
Vähem lihasmassi
= Väiksem „mootor”
Vajab vähem kütust/
energiat



David, tetrapleegik



Vanus 39
Pikkus 174 cm
58 kg
KMI 19,2
Kehaliselt
vähem aktiivne
Veelgi vähem lihasmassi
= Väiksem „mootor”
Vajab veelgi vähem kütust/
energiat



Vaata seljaajukahjustusega inimeste KMI tabelit 8. leheküljel.

Davidi olukord on muutunud. Kui algul oli David normaalse või keskmisest kõrgema energiatarbega, siis nüüd on tema energiavajadus madal.

Kehamassiindeks (KMI)

KMI mõõdab inimese kehakaalu ja pikkuse suhet tervise seisukohast. KMI ei ole detailne meetod ja võib olla eksitav, kuna see ei ütle midagi rasv- ja lihaskoe omavahelise proportsiooni kohta. Treenitud inimese KMI võib olla kõrge, kuigi tema rasvaprosent on madal, ja vastupidi.

Seljaajukahjustus põhjustab sageli muutusi kehakoostises, seejuures väheneb rasvavaba mass. Rasvavaba kehamassi languse arvestamiseks on välja töötatud kohandatud KMI klassifikatsiooni tabelid.

Kohandatud KMI klassifikatsioon

Veergudes II ja III on toodud kohandatud kehakaalu klassifikatsioon seljaajukahjustuse korral. Mittetäieliku vigastusega inimestel võib lihasmass olla suurem ja seega kõrgem kehakaal kui veergudes II ja III näidatud.			
Kehakaalu klassifikatsioon üldise elanikkonna puhul, Maailma Terviseorganisatsioon (WHO)	Veerg I vastavalt WHO-le	Veerg II 7,5% vähem kui veerus I parapleegia korral	Veerg III 12,5% vähem kui veerus I tetrapleegia korral
Alakaal	< 18,5	< 17,1	< 16,2
Normaalkaal	18,5 – 24,9	17,1 – 23	16,2 – 21,8
Ülekaal	25,0 – 29,9	23,1 – 27,7	21,9 – 26,2
I astme rasvumus	30,0 – 34,9	27,8 – 32,3	26,3 – 30,5
II astme rasvumus	35,0 – 39,9	32,4 – 36	30,6 – 34
III astme rasvumus	≥ 40,0 –	≥ 37,0 –	≥ 35,0 –
Ülaltoodud tabelid ei näita absoluutarve. NutriNord_SCI ekspertgrupp on siiski üksmeelel, et need kohandatud tabelid sobivad seljaajukahjustusega kehakaalu hindamiseks.			

Näide: 174 cm pikkuse inimese *normaalkaal* (nt David):

Üldine elanikkond: 56–76 kg

Parapleegia korral: 52–70 kg

Tetrapleegia korral: 49–66 kg

Kaalu hindamisel tuleb alati arvestada individuaalseid faktoreid. Õigupoolest otsustad sina ise, kas sa oled oma kehakaaluga rahul.

Kuidas arvutada KMI-d?

Kaalu end, et saada teada oma kehakaal. Seejärel võta oma pikkus meetrites ruutu. Jaga oma kehakaalu väärtus saadud tulemusega.

Näide: $68 \text{ kg} / (1.74 \text{ m} \times 1.74 \text{ m}) = \text{KMI } 22.5$

Nipid! Internetis on palju KMI kalkulaatoreid. Sisesta otsingusse vaid „KMI kalkulaator“. Alternatiivse meetodina on lihtne jälgida oma talje ümbermõõtu (vt lehekülge 18).

Kui palju energiat ma kulutan?

Sinu ainevahetuse kiirust, st kui palju energiat (kaloreid) sa kulutad, mõjutavad paljud faktorid. Rolli mängivad, vanus, sugu, kehakaal, kehakoostis, treenitus ja geneetika.

Kuna individuaalsed erinevused, eriti keha koostises (rasvavaba kehamass), on niivõrd suured, on ainevahetuse kiiruse kohta raske üldistusi teha. Võrreldes väiksema lihasmassiga on suure lihasmassiga keha energiavajadus suurem ka puhkeolekus.

Järgnevalt toodud tabel näitab laias laastus ainevahetuse kiiruse erinevusi enne ja pärast seljaajukahjustust. Need on vaid ligikaudsed hinnangud.

Energiavajadus / Ainevahetuse kiirus

Näide: Võtame jälle Davidi, 39-aastase mehe, kes on 174 cm pikk

David enne seljaaju vigastust			
Kehaliselt aktiivne, kaalub 68 kg, ligikaudne energiakulu on 2500 kcal ööpäevas			
David pärast seljaaju vigastust:			
<i>Funktsionaalne tase</i>	<i>Energia tarbimine / kalorit kg kehakaalu kohta (hinnangulise normaalkaalu kohta)</i>	<i>Ligikaudne normaalkaal tuginedes KMI tabelitele</i>	<i>Hinnanguline ööpäevane vajadus</i>
Saab jalgu kasutada	30 kcal/kg kehakaalu kohta	68 kg - Tabel I	2040 kcal/ööpäevas
Parapleegia	28 kcal/kg kehakaalu kohta	62 kg - Tabel II	1736 kcal/ööpäevas
Tetrapleegia	23 kcal/kg kehakaalu kohta	58 kg - Tabel III	1334 kcal/ööpäevas
Need arvutused kehtivad muidu hea tervisega inimeste kohta. Märkus: Vastavalt Frostile (1998) ja Lynn Powell ja Frostile (2010) peaks parapleegia ja tetrapleegiaga inimeste kehakaal baseeruma hinnangulisele normaalkaalule/ideaalkaalule (vaata KMI tabelit 8. leheküljel).			

Hoolimata sellest, kas David kaalub 80 kg, 90 kg või veelgi enam, peaks ainevahetuse kiiruse arvutustes kasutama KMI tabeli II või III veerus toodud normaalkaalu parapleegiaga ja tetrapleegiaga inimesel.

Nipp! Näita seda juhendit oma toitumisnõustajale, kui arutate sinu menüüd. Siis pole ohtu saada energia-vajadusalaist nõu, mis kehtib kõndimisvõimeliste inimeste kohta, kes ei ela halvatusesega.





Kehaline aktiivsus ja ainevahetuse kiirus

Kehaline aktiivsus muudab meid tugevamaks ja liikuvamaks ning tõstab meie vastupidavust ja heaolu. Meie liigestel ja südamel on vähem koormust, meie veresuhkur, -lipiidid ja -rõhk on stabiilsemad ning meil on parem uni.

Tervise perspektiivist on oluline *vähendada istuvas asendis veedetud aega*, kuna igasugune füüsiline aktiivsus stimuleerib ainevahetust ja parandab meie tervist. Uuringute kohaselt kiirendavad isegi igapäevategevused nagu ratastooliga toas kõnnikiirusel ringi sõitmine, siirdumised ja isiklikud hügieenitoimingud meie ainevahetust võrreldes elektrilise ratastooli kasutamise või paigal istumisega. Majapidamistoimetused nagu voodi tegemine, laua katmine või tolmu imemine intensiivistavad ainevahetust peaaegu sama palju kui lühikesed jõusaalitreeningud.

Varasemalt oli kaalu langetamise puhul ülemäärane rõhk kehalisel koormusel ja treeningul. See on üheaegselt nii tõene kui väär. Suurem kehaline koormus aitab kaalu langetada, aga ei ole selleks vajalik.

Inimesel, kellel on keha suurimate lihaste – reie- ja tuharalihaste – halvatus, on üsna raske keharasva ainult kehalise aktiivsuse tõstmise abil vähendada. Efektiveim kaalu langetamise viis – see kehtib kõigile inimestele – on vähendada energiatarbimist. Teiste sõnadega, söö vähem.

Võrdlus

30 minutit tempokalt kõndinud inimene tõstab oma energiakulu umbes 150 kcal võrra. Ratastoolikasutaja peab sama energia kulutamiseks end 50–60 minutit väljas ise lükkama.

150 kcal võrdub 25 grammist 70% šokolaadist, 50 grammist kartulikrõpsudest, 1½ klaasist punasest veinist või kahest krõbedast võileivakatttega leivaviilust saadud energiaga.

Kehaline aktiivsus ja treening

- ▶ muudab kehakaalu säilitamise lihtsamaks;
- ▶ võimaldab pisut „ruumi“, et süüa veidi rohkem aga mitte kaalus juurde võtta;
- ▶ tagab parema kontrolli isude üle;
- ▶ kasvatab jõudu ja iseseisvust;
- ▶ mõjutab heaolutunnet ja motivatsiooni, mis toob kaasa *toitumissoovitude parema järgimise ja väiksema energiatarbimise – mis tagab kaalulanguse*.

Kuidas kaalu langetada?

Rasvkoe vähendamiseks tuleb süüa vähem kaloreid kui sa kulutad. Enamikule inimestest ei meeldi aga kaloreid lugeda ning see pole ka vajalik. End kaaludes või oma talje ümbermõõtu mõõtes saad jälgida, kas sinu kaalu alandamiseks tehtavad pingutused kannavad vilja.

Siin on mõned näpunäited seljaajukahjustusega naistelt ja meestelt, kes saavutasid oma kaalulanguse eesmärgid – enamik neist on kaotanud 6–12 kilo – ilma kaloreid lugemata.

Meie parimad nipid

1 Väiksemad toidukogused

„Võta ainult üks ports, nii et kõik erinevad komponendid on taldrikule laotatud.“ „Kasuta väiksemat taldrikut.“ „Söö aeglaselt ja mälu toitu põhjalikult. Nii sööd vähem.“ „Olen vähendanud kiirete süsivesikute osakaalu: pasta, riis, kartulid ja sai. Nende asemel süüa rohkem aedvilju.“ „Restoranis süües palun, et minu järgi jäänud toit mulle kaasa pakitaks. Sellele ei vaata keegi enam veidralt.“ „Lõpetan söömise, kui tunnen, et kõht on enam-vähem täis. Varem sõin liiga palju, sest ma sõin liiga kiiresti.“ „Proovin söömise ajal keskenduda toidule – ma ei söö enam teleri ees.“

2 Ära näksi

„Kolm toidukorda päevas ja ei ühtegi snäkki einete vahel, kui ma pole näljane.“ „Lõpetasin hilisõhtul võileibade söömise, lähen hoopis varem magama.“ „Reede õhtuti süüa ainult väikse kausikese kartulikrõpse. Kogu ülejäänud suur pakk läheb pere vahel jagamisele.“

3 Toidud, mis tagavad täiskõhutunde ja aitavad magusaisus taltsutada

„Jätsin suhkru, koogid, saia, maiustused, mahlad, karastusjoogid ja enamuse kiirtoite oma toidulaualt välja. Need annavad küll palju energiat, aga mitte täiskõhutunnet. Kõht läheb ruttu jälle tühjaks ja kokkuvõttes süüa rohkem.“ „Proovin süüa ainult tõelist toitu, mis tagab täiskõhutunde: liha, kala, mune, aedvilju ja kiudainerikast leiba.“ „Sööa hommikul kaks muna. Need on toitvad ja annavad vähe kaloreid.“



Nipp! Selgita inimestele, kes teile maiustusi pakuvad, et seljaajukahjustusega inimeste ainevahetus on palju aeglasem ja nad ei saa süüa sama palju ilma kaalus juurde võtmata. Nii ei pea sa keeldudes või väiksemat portsu paludes süütunnet tundma.

4 Hoia motivatsioon kõrgel

„Pean aeg-ajalt mõne päeva jooksul toidupäevikut, et näha, mida ma süön.“ „Treening on minu jaoks oluline. See tugevdab minu identiteeditunnet ja hoiab kogu mu elustiili joonel.“ „Kaalun end vähemalt korra kuus, et näha, kas olen oma kehakaalu suutnud hoida või on see salakavalalt tõusma hakanud.“ „Kohtun regulaarselt kahe teise naisega, kellel on samuti seljaajukahjustus. Me toetame üksteist. Lõbutseme ilma kohvi ja koogita.“ „Kasutan preemiana positiivset visualiseerimist: kujutlen heaolutunnet oma kergusest ja iseseisvast siirdumisest.“

5 Planeeri pika perspektiiviga ja väldi jojo kombel dieedi pidamist

„Minu jaoks ei seisnenud kaalu langetamine üksnes vähem söömisel. Vajasin ulatuslikumat elustiili ja suhtumise muutust.“ „Proovin leida erinevaid tegevusi, et püsida aktiivne. Mul tekib magusaisu siis, kui lihtsalt oma koduses mugavuses igavlen.“ „Kaalulangetamine nõuab organiseerimist, planeerimist ja valmisolekut. Näiteks varun koju alati häditoiduaineid.“ „Valmistame korralikku toitu nendel päevadel, kui mul on abilisi, kes on head kokad, ja siis paneme selle üksikute portsjonitena sügavkülma.“

Märkus: Lihasmassi vähenemise riski vältimiseks on seljaajukahjustusega inimestel soovituslik langetada kaalu aeglaselt (umbes 1 kg kuus).

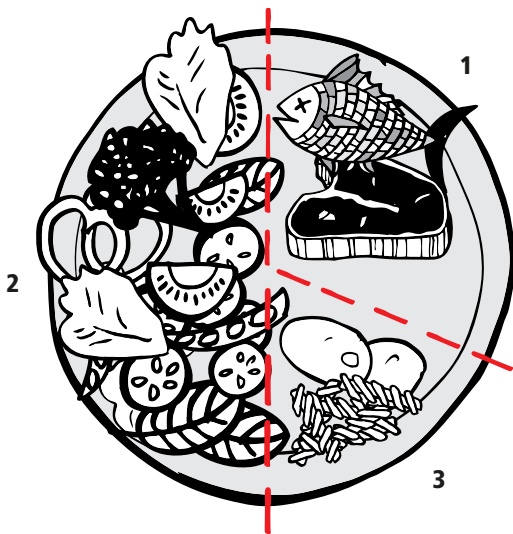
„Ma patustan ühe korra nädalas. Luban endale midagi, mille järgi on tõeline isu. Nii suudan leppida väikeste tervisliku toidu portsjonitega ülejäänud päevadel.“

Eva, 42-aastane, elanud seljaajukahjustusega 8 aastat

Taldrikumeetod madalama energiakuluga inimestele

Taldrikumeetod madalama energiakuluga inimestele võimaldab lihtsasti meelde jätta, kui palju võivad seljaajukahjustuse või mõne muu füüsilise erivajadusega inimesed erinevatest toiduainete rühmadest süüa, et kehakaalu säilitada või langetada.

Esiteks vali väiksem taldrik. Seejärel kujutle, et taldrik koosneb kolmest osast: üks suur, mis moodustab pool taldriku pinnast, ja kaks väiksemat, peaaegu võrdset osa.



- 1 Valgu osa:** liha, kala, linnuliha, munad või madala rasvasisaldusega piimatooted nagu kodujuust. Kogus peaks olema pisut suurem kui peopesa. Kui eelistad valguallikana madala energiatihedusega kaunvilju, võid loomulikult rohkem süüa.
- 2 Pool taldrikust peaks olema kaetud aedviljadega.** Täida see kuumtöödeldud või tooreste aedviljadega, eelistatult nendega, mis kasvavad maa peal, näiteks tomatite, spinati, brokoli, herneste ja lehtsalatiga. Need tagavad suure mahu ilma ebavajalike kaloriteta.
- 3 Süsivesikute osa** – pasta, riis, teravili, kartulid või leib – moodustab kõige väiksema osa. Kiudainerikkad valikud on täitvamad, tagavad stabiilsema veresuhkru taseme ja vähendavad magusaisu.

Rasva, mis on valgu ja süsivesikute kõrval kolmas oluline toitaine, leidub looduslikult kõikides taldriku osades ning seda võib igale osale ka lisada.

Märkus: Süsivesikuterikas dieet tõstab rasva ladestava hormooni insuliini taset, mis ei tule kaalu langetamise vaatenurgast kasuks. Eriti oluline on vähendada „kiireid süsivesikuid“, st suhkrut ja valget jahu. Valgurikkad toidud ja rasv (piiratud koguses) tagavad suurema täiskõhutunde. See mõjub kaalu langetamisele hästi.

„Jälgin taldrikumeetodit, sest ma ei pea seejuures kuigi palju mõtlema ja tean, et süön õigesti.”

Monica, 35-aastane, kaasasündinud seljaajukahjustusega

Kui palju keegi süüa saab, on individuaalne. See pilt peaks andma umbkaudse ettekujutuse proportsioonidest ja portsjoni suurusest. Kui sa ei ole kimpus ülekaaluga, võid valgu ja süsivesikute osakaalu suurendada.

Jälgi kaloreid

Kui sa siiski soovid kaloreid lugeda, on selleks mitmeid viise. Suurbritannia riiklik terviseamet pakub veebipõhist kalorite jälgimise süsteemi (<http://www.nhs.uk/Livewell/weight-loss-guide>), võid alla laadida mitmeid vastavasisulisi telefoni-rakendusi või lihtsalt toiduainete etikette jälgida.

„Lugesin kaloreid ja proovisin püsida vahemikus 900-1300 kalorit päevas.”

Lennart, 60-aastane ja elanud seljaajukahjustusega 44 aastat, kaotas 39 kilo ja jõudis oma kaaluemärgini 3 aastaga.

Kui sööd kolm korda päevas tavalisi portse ja võib-olla väikese vahepala, ei vaja sa pärast treeningut lisakütust. Tegemist on lihtsalt kaalulangetamise seisukohast edusamme pärssiva müüdiga. Kui oled professionaalne sportlane, kehtivad teistsugused soovitused.



Nipid! Kui sa ei ületa oma „eelarvet”, ei ole rasv peamine, mis sind paksuks teeb. Süüdlased on suhkur ja töödeldud toidud!

Tervislikud toiduvalikud

Kui tervislik on sinu menüü? Tee see test ja arvuta oma tulemus.



Kui tihti sööd aedvilju ja/või juurvilju (värskaid, sügavkülmutatud või küpsetatud)?			
Kaks või enam korda päevas ☐ 3 punkti	Iga päev ☐ 2 punkti	Paar korda nädalas ☐ 1 punkt	Üks kord nädalas või harvem ☐ 0 punkti
Kui tihti sööd puuvilju ja/või marju (värskaid, sügavkülmutatud või küpsetatud)?			
Kaks või enam korda päevas ☐ 3 punkti	Iga päev ☐ 2 punkti	Paar korda nädalas ☐ 1 punkt	Üks kord nädalas või harvem ☐ 0 punkti
Kui tihti sööd kala või mereande praes või salati osana või võileiva peal?			
Kolm või enam korda nädalas ☐ 3 punkti	Kaks korda nädalas ☐ 2 punkti	Üks kord nädalas ☐ 1 punkt	Paar korda kuus või harvem ☐ 0 punkti
Kui tihti sööd maiustusi või krõpse ja jood magusaid jooke nagu karastusjooke/mahl?			
Kaks või enam korda päevas ☐ 0 punkti	Iga päev ☐ 1 punkt	Paar korda nädalas ☐ 2 punkti	Paar korda kuus või harvem ☐ 3 punkti



Allikas: Rootsi riikliku tervise- ja heaoluameti koostatud toitumisenäitaja vastavalt Põhjamaade toitumissoovitustele.

9–12 punkti – Õnnitleme! Sul on tervislikud toitumisharjumused ja valdavalt järgid toitumisjuhiseid (umbes 10% elanikkonnast).

5–8 punkti – Enamik inimestest langeb sellesse kategooriasse (ligikaudu 70% elanikkonnast). Arenguruumi on küllaldaselt!

0–4 punkti – Väga ebatervislikud toitumisharjumused (ligikaudu 20% elanikkonnast).

Lisaküsimus: Kui tihti sööd hommikusööki?			
☐ Iga päev	☐ Peaaegu iga päev	☐ Paar korda nädalas	☐ Ühel päeval nädalas või harvem

Söö korrapäraselt kolm korda päevas (hommiku-, lõuna- ja õhtusöök) ning võib-olla ka väike vahepala. Kui sinu veresuhkur ja tuju on tasakaalus, on väiksemaid portse lihtsam süüa.

Toitumisnõuanded

- Söö mitmekülgset, nii et toidulaua oleks süsivesikud, valgud ja rasvad ning kõik vitamiinid ja mineraalid, mida neis allikates leidub.
- Söö rohkelt aedvilju ja 1 kuni 2 portsu puuvilju päevas. Puu- ja aedviljades sisalduv C-vitamiin soodustab raua imendumist.
- Eelista kiudainerikast täisteraleiba, helbeid, pastat, bulgurnisu ja pruuni riisi.
- Kaunviljad, näiteks oad, läätsed ja herned, on toitainerikkad eriti neile, kes liha, kala ega mune ei söö ja vajavad muid valguallikaid.
- Joo toidukordade kõrvale ja janu korral vett.
- Söö kala vähemalt kaks korda nädalas, eelistatult rasvarikast, nagu lõhe, makrell või heeringas, milles leidub kvaliteetset valku ja asendamatuid oomega-3-rasvhappeid. Kes kala ei söö, leiavad oomega-3-rasvhappeid rapsi- ja linaseemneõlist ning kreeka pähklitest.

„Sõin varem palju puuvilju, arvates, et see on tervislik. Nüüd tarbin neid 1 või 2 portsu päevas ja olen kaalust alla võtnud.“

Mikael, 29-aastane, elanud seljaajukahjustusega 6 aastat

Toidulisandid

Kui oled väikse isuga – sööd alla 1500 kcal/päevas – või kui sul on keeruline hoida oma toidulauda mitmekülgseks, võid vajada toidulisandeid.

- Talvel on põhjapoolsetel laiuskraadidel keeruline saada piisavalt D-vitamiini. Me hangime suurema osa D-vitamiinist päikesevalgusest, aga saame seda ka toidust, peamiselt kalast. D-vitamiini sünteesitakse meie nahas päikesevalguse toimele ja see mängib muu hulgas olulist rolli luude tervises. Toidulisandite vajadus on individuaalne, kuid seljaajukahjustusega inimestele soovitatakse neid sageli. Kogu elanikkonnale: kui sa ei veeda palju aega väljas, sul on tumedam nahatoon ja/või oled taimetoitlane, oled D-vitamiini puuduse riskirühmas, eriti talvel.
- Haavade paranemise soodustamiseks soovitatakse multivitamiini, mis sisaldavad rauda, C-vitamiini ja tsinki.
- Inimesed, kes liha ei tarbi, võivad vajada toidulisandina B12-vitamiini.

Et vältida riske ja tarbetute toidulisandite võtmist, pea enne nende kasutamist nõu oma arsti või toitumisspetsialistiga. Vereproov näitab, kas sul on mingite ainete puudus.

Kaalu, mõõda ja haara kontroll enda kätte

Jälgi muutusi oma kehakaalus pikema aja jooksul. Kaalu end regulaarselt, eelistatult iga kuu, esimese seljaajukahjustuse järgse aasta jooksul võib-olla isegi sagedamini. Kirjuta oma kehakaal üles. Selliselt näed, milline on trend, ja saad selles osas midagi ette võtta. Kui sul on selline kaal, millele saab ratastooliga peale minna, siis kirjuta üles ka ratastooli kaal ning lahuta see kogukaalust.

Mis on su kehakaal?

_____ kilogrammi Kuupäev _____ Ma ei tea ☐

Kas oled oma kehakaaluga rahul?

Jah ☐ Ei ☐ Ei oska öelda ☐

Kui ei, mis oleks realistlik kehakaalu eesmärk?

_____ kilogrammi

Teine lihtne viis oma kaalu üle kontrolli saavutamiseks on mõõta talje übermõõtu. Kõhurasv on ebatervislik rasv. Kui võimalik, mõõda oma taljet seistes, kui mitte, siis lamades. Mõõda keskpaigast, ligikaudu naba kõrguselt. Kui sul on suur kõht, mõõda kõige laiemast kohast. Kõige olulisem on, et mõõda seda iga kord samal viisil, et mõõtmistulemusi võrrelda ja oma progressi jälgida.

Naised: Talje übermõõd üle 88 cm viitab kõhu rasvumusele.

Mehed: Talje übermõõd üle 102 cm viitab kõhu rasvumusele.

Kaalu säilitamine ja rahulolu

Kui kehakaal on stabiilne, oled energiatasakaalus. See on positiivne isegi juhul, kui arvad, et kaalud liiga palju. Madala energiakuluga inimeste peamine väljakutse on mitte pidevalt kaalus juurde võtta. Kui hoiad oma kehakaalu stabiilsena, võid tunda end uhkena ja olla rahul. Lisaks ohjade enda kätte haaramisele, oled vähendanud ka diabeediriski.

Kaalutõus ja ravimid

Kaalutõusu põhjustavate ravimite hulka kuuluvad antidepressandid ja teatud valuvaigistid. Lisaks ka insuliin ja kortisoon. Uuri oma arstilt, kas neile leidub ka ilma selle kõrvaltoimeta alternatiive. Kui võtad spastilisuse leevendamiseks Baclofeni, langeb veidi ainevahetuse kiirus. Kaalutõusu ennetamiseks vähenda oma energiatarbimist.

Toitumine ja kõhukinnisus

Seljaajukahjustuse või närvisüsteemi haiguse korral kogeb enamik inimesi soolestiku talitluse muutusi. Seda nimetatakse neurogeenseks soolestiku häireks ja tähendab, et närvisignaalid ei jõua ajast jämesoole alumise osa lihastesse. See võib mõjutada suutlikkust tajuda soolestiku täitumist, toidumassi soolestikus edasi liigutada ja kontrolli soole tühjenemise üle.

Kõige tavalisem probleem on kõhukinnisus, kuid võib tekkida ka liigne kõhugaas, kõhulahtisus ja kõhupuhitus. Kõhukinnisuse korral on väljaheide kuiv ja kõva ning roojamine võtab kaua aega. Sellest tulenevalt on kõht valulik ning alakõht muutub kõvaks ja läheb paiste.

Oleme koostanud mõned näpunäited selliste probleemide, eriti kõhukinnisuse käes kannatavatele inimestele. Olulisim, mida teha, on vältida vedelikupuudust ja süüa kiudainerikkaid toite.

„Miks mulle keegi sellest varem ei rääkinud? Vaevlesin kõhukinnisuse käes kümme aastat. Nüüd aga söön iga päev kaks kiivit (isegi koos koorega) ja olen sellest probleemist vabanenud.“

Mikael, 56-aastane, elanud seljaajukahjustusega 15 aastat

Nipid! Suurenda kiudainete tarbimist aegamööda. Alguses võivad need rohkem gaase tekitada, kuid anna oma kehale aega harjumiseks. Gaaside kogunemist vähendab puuviljade koormine. Kõhutäis aedviljad, sh juurviljad, on kõhule leebemad kui toores.

Pea meeles, et ka liiga palju kiudaineid pole hea! Need võivad magu ärritada ning seljaajukahjustusega inimesele võivad need vastupidise toime anda. Mõõdukus eelkõige!

Mida sa teha saad?

Järgmisi näpunäiteid ja nõuandeid tuleks võtta kui tervislikke täiendusi soolestiku tööd reguleerivatele retseptiravimitele, mida tõenäoliselt juba võtad.

1 Soovituslik on 1,5–2 liitrit vedelikku päevas

Vedelik – eelistatult vesi või mõni muu suhkruvaba jook – on oluline, kuid ülaltoodud soovituslikust kogusest rohkem joomine ei anna paremat tulemust.

2 Rohkem kiudaineid

Soolestiku bakterid käärivad lahustuvaid kiudaineid. Need stimuleerivad soole mikrofloorat ja parandavad soolestiku talitlust. Näited toiduainetest, mis sisaldavad lahustuvaid kiudaineid:

- Täistera kaerahelbed ja oder (nt puder);
- Läätsed ja oad;
- Linaseemned (terved, kuni kaks supilusikat päevas);
- Ploomid, pirnid, kiivid, õunad, marjad, virsikud, aprikoosid ja küpsed banaanid;
- Brokoli ja juurviljad (vokitud või blanšeeritud);
- Kuivatatud ploomid (nt pudrule lisatuna), ploomimahli;
- Kuivatatud puuviljad (leotatud); kõrge suhkrusisalduse tõttu mitte üle peotäie või 20–30 g.

Mittelahustuvaid kiudaineid soolestikus ümber ei töödelda ning need suurendavad soolestiku mahtu, pehmenndavad väljaheidet ja võivad soolestiku läbimist hõlbustada. Näited toiduainetest, mis sisaldavad mittelahustuvaid kiudaineid:

- Täisteratoiduained ja –tooted;
- Kinoa, kaerahelbed, tatar, nisu- ja kaerakliid;
- Kartulid, maguskartulid (bataat) ja mais.

Vähenda lihtsüsivesikute tarbimist (tähtsused ja suhkrud)

- 3 – Pasta (Nipp: loputa pasta pärast keetmist külma veega. Nii muutub tähtsused seede-protsessile vastupidavaks ja see käitub hoopis kiudainena. Sooja toidu saamiseks lisa pastale soojendatud kastet.)
- Riis
 - Sai (Nipp: küpsetiste valmistamisel asenda vähemalt 50% täistera jahuga.)
 - Küpsised, koogid ja šokolaad
 - Muud maiustused ja suhkrurikkad joogid

4 Paranda oma soolestiku tervist

Inimese soolestik on elupaigaks miljarditele bakteritele, suurem osa neist elab jämesooles. Soolestiku mikrofloora mängib olulist rolli meie üldises tervises ja soodustab soolestiku funktsiooni. Kiudained toimivad soolestiku tervisliku mikrofloora „toiduna“ ja neid nimetatakse „prebiootikumideks“. Seetõttu on suure kiudainete osakaaluga menüü oluline.

Probiotikumid on toidud, mis sisaldavad seedimist soodustavaid ja tervislikku soolestiku mikrofloorat moodustavaid baktereid. Probiotikumideks on näiteks küüslauk, sibul, maitsestatamata jogurt, hapendatud aedviljad ja probiootilised piimatooted.

5 Toidukordade planeerimine

Toidukordade planeerimine ja rutiin on olulised tervislike toiduvalikute tegemiseks ja etteennustatavalt toimiva soolestiku töö soodustamiseks. Soovituslik on süüa vähemalt kolm toidukorda (hommiku-, lõuna-, ja õhtusöök), vajadusel koos väikse vahepalaga.

6 Ole söömise ajal meeletheadlik

Naudi oma eineid ja toitu lõõgastavas õhustikus. Toidu korralik peenestamine läbi nälgimise valmistab soolestiku ette ja parandab seedimist.

7 Liigu!

Kehaline aktiivsus parandab soolestiku talitlust ja on üldist tervist soodustav.

Nipp! Vaata oma ravimid koos arstiga üle ja hinnake potentsiaalseid toimeid seedimisele ja toitainete imendumisele. Teatud opioideid ja teised valuvaigistid, antidepressandid, diureetikumid ja lihaskõõlastid võivad soodustada kõhukinnisust.

Pajala tervise puder

– parim kõhukinnisuse leevendaja!

Retsept neljale, säilib külmikus mitu päeva.

Linaseemned (terved)	0,5 dl
Rosinad	0,5 dl
Kuivatatud ploomid	0,5 dl
Kuivatatud aprikoosid	0,5 dl
Sool	0,5 tl
Vesi	7,0 dl
Kaerakliid	1,0 dl
Täistera kaerahelbed	2,0 dl

Juhised:

- » Haki kuivatatud ploomid ja aprikoosid väiksemateks tükkideks.
- » Sega need potis linaseemnete, rosinatega veega.
- » Leota segu eelistatult üleöö.
- » Lisa kaerahelbed, kaerakliid ja sool. Keeda mõõdukal kuumusel 3–5 minutit pidevalt segades.
- » Kui puder tuleb liiga paks, lisa veel vett. Serveeri piimaga.

Retsept pärineb tõenäoliselt Pajalas (väikelinn Põhja-Rootsis) asuvast haiglast, kuid on kasutuses enam-vähem kõikjal Rootsis, mõnikord teiste nimede all.

Toitumine ja lamatised

Neuroloogilise kahjustuse või haigusega kaasnevad tundlikkuse häired, lihasatroofia, luude hõrenemine ja liikuvuse piiratus tõstavad lamatiste tekkimise ohtu. Tervislikud toitumisharjumused – mitmekülgne toitaineterikas toit – aitavad lamatise ennetada ja tõstavad keha paranemisvõimekust, kui need on juba tekkinud.

Ülekaal suurendab survet keharaskust kandvates piirkondades – näiteks istmikuluudel ja sabakondil – suurendades seetõttu lamatiste riski, kuid alakaalulisusega kaasnevad samuti riskid.

Toidud hea tervise ja naha terviklikkuse säilitamiseks:

- Järgi lehekülgedel 16 ja 17 toodud nõuandeid tervisliku toitumise ja toidulisandite kohta.
- Valk on asendamatu toitaine kasvamiseks ja kudede paranemiseks. Headeks allikateks on kala, piimatooted (madala rasvasisaldusega), liha, munad, oad ja läätsed, pähklid ja seemned.
- Joo 1,5–2 liitrit vett või muud vedelikku päevas, et säilitada hea verevarustus ja hoida oma nahk hüdreeritud.

Toidud, mis soodustavad haavade paranemist:

- Veendu, et saad toidust piisavalt energiat ja jood küllaldaselt vett.
- Eriti olulised on valgud, aga ka raud, C-vitamiin ja tsink mängivad haavade paranemises olulist rolli.
- Haavade paranemise ajal ei ole soovitatav järgida spetsiaalseid kaalulangetavaid dieete.
- Tavaliselt soovitatakse säilitada stabiilne kehakaal, välja arvatud juhul, kui oled alatoitumuse/haiguse tõttu palju kaalu kaotanud ja pead juurde võtma.
- Toidusegude kasutamine võib toitainete tarbimise optimeerimiseks vajalik olla. Kui sul on spetsiifilised toitumisalased vajadused või oled halvas toitumuses, pea nõu toitumisinõustajaga.

Nipid! Kaalu end (või mõõda talje ümbermõõtu) ja jätka regulaarset kaalumist, kui lisad oma menüüsse toidusegud.

Kui märkad soovimatut kaalutõusu, peaksid oma energiatarbimist korrigeerima, et toidusegude ja tavatoidu kombineeritud kaloraaž poleks liiga kõrge.

Üks samm korraga

Pikaajaliste elustiilimuutuste saavutamiseks tuleb olla realistlik. See nõuab planeerimist, aega, selgeid eesmärke ja tihti ka suhtumise muutust.

Kas sinu eesmärgiks on hakata hommikuti sööma? Või on eesmärk minna varem magama, et vältida hilisõhtuseid snäkke? Kas tahad toituda tervislikumalt ja süüa rohkem aedvilju, vältida karastusjooke või vähendada alkoholitarbimist?

Tegele ühe eesmärgiga korraga ja luba igaks muutuseks aega. Loo plaan ja pea sellest mõne nädala jooksul kinni. Keha vajab aega, et kohaneda uue menüü kõrgema toiteväärtuse ja kiudainesisaldusega. Mõne aja pärast võid alustada uue muudatusega.

Kasu lõikad paranenud enesetunde näol: oled erksam, tunned vähem magusaisu ja magad paremini. Lisaks suudab keha nakkustega paremini võidelda. Enamik inimesi kogeb ka paranenud soolestiku talitlust ja vähem kõhukinnisust, puhitust ja kõhulahtisust.

„Mu kaal tõusis 4 aasta jooksul 20 kilo. Nüüd olen kommidest, kartulikrõpsudest ja karastusjookidest täielikult loobunud. Toidukordade ajal joon vett, enne magamaminekut ei söö enam võileibu ning olen hakanud tasapisi kaalu kaotama ja end paremini tundma. Ja ei mingit kõhukinnisust enam. Mu kõht käib väga regulaarselt läbi.“

Liam, 35-aastane, elanud seljaajukahjustusega 4 aastat

Märkus: Kui oled alakaalus või piiri peal, pead midagi ette võtma. Kas see tuleneb kehvast isust, ravimitest, raskustest poes käimisel või söögi valmistamisel või millestki muust? Mõttele see läbi ja otsi abi toitumisnõustajalt või mõnelt muult toitumisvaldkonna asjatundjalt.

Lisamaterjal

„The art of healthy living with physical impairments“

Raamatus on teooria ja praktilised näpunäited toidu ja kehakaalu, kehalise koormuse ja treenimise, motivatsiooni ja elustiili muutuste kohta. Selle just seljaajukahjustusega inimestele kirjutatud raamatu avaldas 2014. aastal sihtasutus Spinalis Foundation. Rootsi keelne originaalversioon „Livsstilsboken – vägen till ett friskare och lättare liv för dig med rörelsehinder“ avaldati 2012. aastal.



Mõlemad versioonid on kättesaadavad trükistena, e-raamatutena ja on tasuta allalaaditavad veebilehtedelt www.spinalis.se ja www.ryggmargsskada.se.

Spinalis.se

Spinalis on mittetulundusühing, mille peamiseks missiooniks on edendada teadust ja arendada seljaajukahjustuste ravi.

Ryggmargsskada.se

Rootsi keelne veebileht „www.ryggmargsskada.se“ on loodud sihtasutuse Spinalis Foundation poolt. See edastab meditsiinilist ja praktilist teavet seljaaju kahjustusega inimeste tervisliku ja aktiivse elu edendamiseks ning sekundaarsete tüsistuste ennetamiseks.

Rgaktivrehab.se

RG Active Rehabilitation (RG) on mittetulundusühing, mille üldine eesmärk on toetada seljaajukahjustuse või muu sarnase erivajadusega inimeste püüdlusi haarata oma elu üle kontrolli, keskendudes pigem võimalustele kui takistustele. Kõige tavalisemad tegevused on kogukonna- ja tugigrupipõhised treeninglaagrid.

Spinalistips.se

Nõuanded ja näpunäited seljaajukahjustusega inimestelt. Ideed ja praktilised lahendused aktiivse eluviisi hõlbustamiseks.

„Toit, kehakaal ja tervis seljaajukahjustuse korral“

Käesoleva brošüüri on koostanud sihtasutus Spinalis Foundation rahastusega Rootsi Rahvuskultuuri Fondi projektist Ryggmargsskada.se. See on tõlgitud inglise keelde rootsikeelsest originaalversioonist pealkirjaga „Mat, vikt och hälsa för dig med ryggmargsskada“. Mõlemad versioonid on tasuta allalaaditavad veebilehtele www.spinalis.se ja www.ryggmargsskada.se.

Ingliseelset tõlget ja trükki toetas RG Aktiv Rehabilitering and Promobilia.

Pärast brošüüri esmatrükki 2017. aastal on see tõlgitud nii taani kui hollandi keelde. Plaanis on selle tõlkimine ka mitmetesse teistesse keeltesse.

NutriNord_SCI™

Käesolev brošüür töötati välja koostöös NutriNord_SCITM asutajaliikmetega. Tegemist on Põhjamaade algatusliikumisega tõstmaks seljaajukahjustusega patsientide toitumisel teadlikkust. NutriNord_SCITM on üks huvigruppe Põhjamaade Seljaajukahjustuse Ühingu (Nordic Spinal Cord Society – NoSCoS). Tegu on Põhjamaades tegutseva seljaajukahjustuste ja haiguste järgse taastusravi spetsialistide ühinguga (www.nutrinord@noscoss.org).

Kontakt, asutajaliikmed

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

Norra: Hanne Bjørg Slettahjell, abj@sunnaas.no

Taani: Line Trine Dalsgaard, daalsgaard@regionh.dk

Taani: Randi Steensgaard, randi.steensgaard@midt.rm.dk

Eesti keelne tõlge teostatud 2020. aastal Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse (HNRK) poolt koostöös Ainult Inglise Tõlkebürooga. Eesti keelset tõlget materjalist on võimalik alla laadida HNRK kodulehelt: www.hnrk.ee

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

Illustratsioonid: Peter Ehrlin

Tõlge inglise keelde: Wendy Fraelic Sandsjö

Autor ja peatoimetaja: Anna-Carin Lagerström

Lisainfo: anna-carin@spinalis.se

HNRK-poolsed toimetajad: Mari-Liis Ööpik-Loks,
Riina Mõim ja Kadri Englas.

.....

*Toit, kehakaal ja tervis seljaajukahjustuse korral
on osa koostööprojektist NutriNord_SCI™.*

Käesoleva materjali trükkimine on sponsoreeritud RG Aktiv Rehabilitering and Promobilia poolt

