



Spinalis®

Voeding, gewicht en gezondheid
voor mensen met een dwarslaesie

tips, vragen & antwoorden



Lieke Raijmakers
Diëtist Sint Maartenskliniek Nijmegen
&
Laura Koster
Diëtist



Totstandkoming van de brochure

- RevaNet (Netwerkt Revalidatiediëtisten Nederland)
- Hogeschool van Arnhem en Nijmegen
- Sint Maartenskliniek
- Spinalis Foundation Zweden
- De Wheelchair ExercisE and Lifestyle Study (WHEELS) groep



Spinalis®

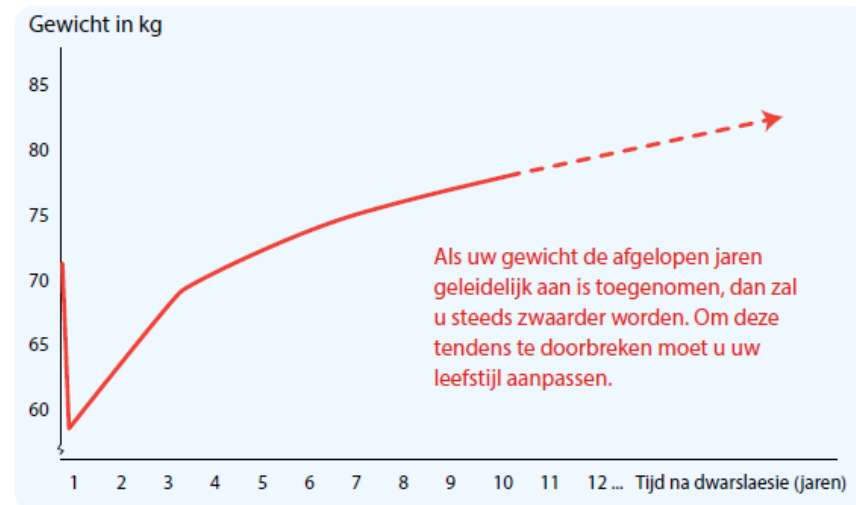




De inhoud van de brochure

- Informatie over voeding en aandachtspunten bij het ontwikkelen van een gezond eetpatroon.
- Tips om ongewenste toename in gewicht te voorkomen of af te vallen.
- Dieetadviezen bij complicaties van een dwarslaesie (bijvoorbeeld: ondervoeding, decubitus en darmproblematiek).
- Hulpmiddel in de thuissituatie, voorziet van algemene adviezen.

- 75% heeft overgewicht/obesitas (een jaar na revalidatie)
- Een buikje hoeft niet altijd te betekenen dat u te zwaar bent
- Verhoogt risico op:
 - » hoge bloeddruk
 - » diabetes type 2
 - » gewrichtsaandoeningen
 - » vaatproblemen
 - » galstenen
 - » snurken
 - » ademhalingsproblemen (slaapapneu)





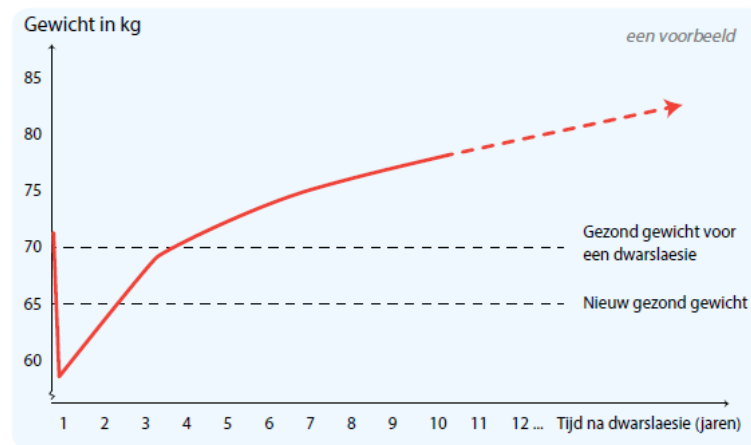
Voor mensen met een dwarslaesie zijn er nog bijkomende risico's van overgewicht:

- Decubitus
- Schouderproblemen
- Negatieve invloed op de longfunctie en maakt het moeilijker om diep in te ademen en slijm op te hoesten
- Een afname van de mobiliteit en onafhankelijkheid
- De rolstoel wordt te krap



Tips

- Berekenen van een gezond gewicht
- Weeg uzelf regelmatig
- Middelmotrek als alternatief
- Beweging





Tips

De belangrijkste dingen om te onthouden zijn:

- » Eet kleinere porties
- » Eet gevarieerd
- » Eet meer groenten (250 gram) en 1 of 2 stuks fruit per dag
- » Vermijd toegevoegde suikers
- » Sla geen maaltijden over



Tip

Het is niet in de eerste plaats vet dat je dik maakt als je de aanbevolen hoeveelheid niet overschrijdt. Suiker en verwerkte koolhydraten zijn vaak de boosdoeners!

