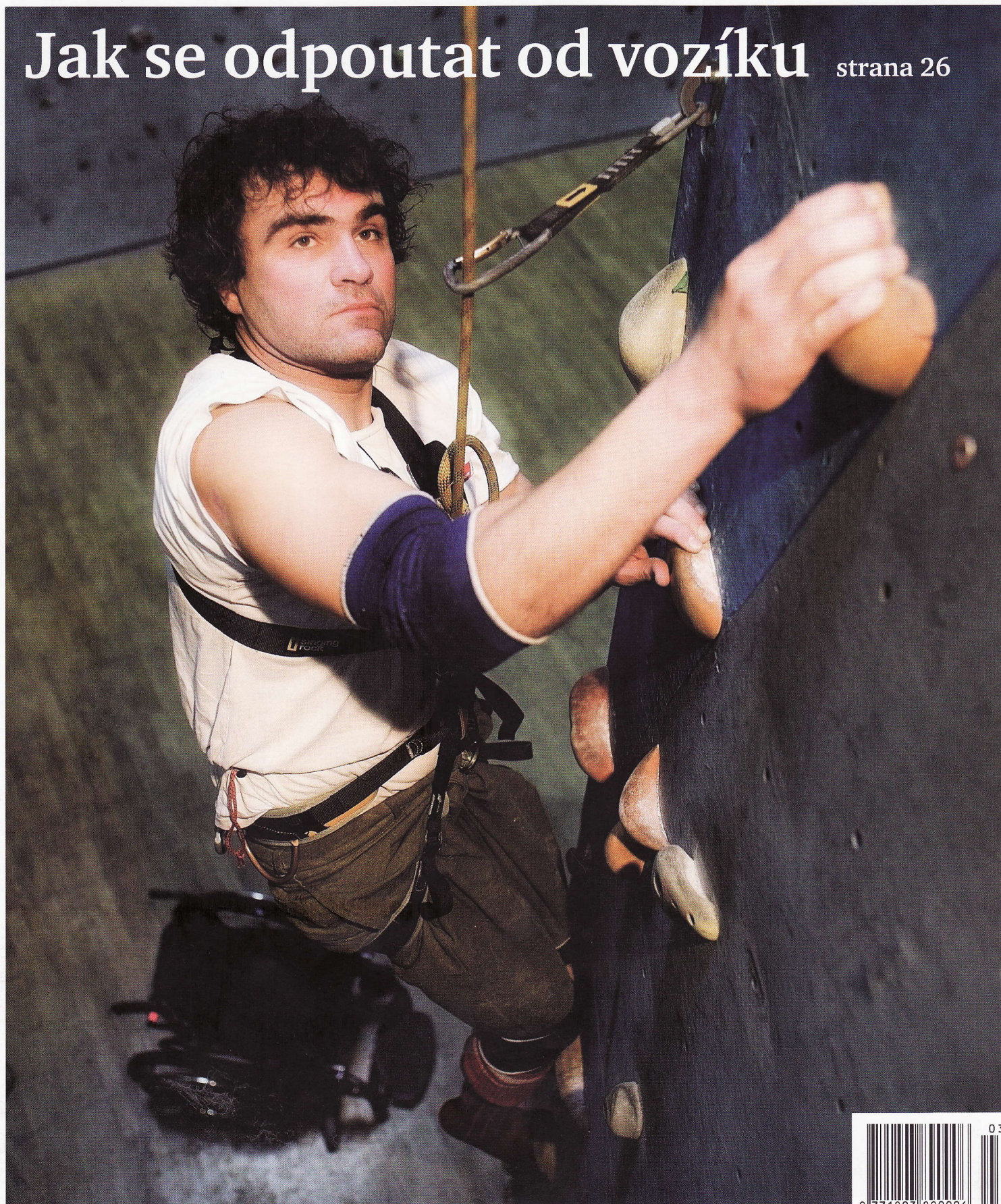


## Jak se odpoutat od vozíku strana 26



# STRAVOVÁNÍ NA VOZÍKU

Problémy s nadváhou představují pro lidi odkázané na vozík ještě větší komplikace než pro většinovou populaci. A přestože si jejich zdravotní stav někdy žádá specifický přístup, úplně by stačilo dodržovat alespoň obecná doporučení dobré životosprávy, říká nutriční terapeutka Lada Nosková.

Text: RADEK MUSÍLEK  
Foto: JAN ŠILPOCH

**Z**kušenosti mezi lidmi s tělesným postižením získala Lada Nosková v Centru Paraple, kde se dvakrát ročně pořádají čtrnáctidenní kurzy Zdravý životní styl. Současnou ředitelku Centra Diet Plan přitom mezi vozíčkáře přivedla náhoda, resp. Alena Kyselová, která v Parapleti pracuje. „Ze začátku jsem neměla velká očekávání, ale pak se to proměnilo v nadšení. Už po těch čtrnácti dnech je na některých účastnících kurzu patrné zlepšení,“ pochvaluje si Lada Nosková.

Dobrých výsledků se dá přitom dosáhnout bez drastických diet. Důležité je pochopit určité principy, a ty pak přenést do praxe. Proto se nutriční terapeutka neomezuje pouze na přednášení, ale s dalšími kolegy učí lidi po úrazu míchy také vařit a sestavovat správný jídelníček. Nasetkává se přitom s lidmi, kterým by na životě nezáleželo. „Takoví se do kurzu nepřihlásí. Určitě nejeden člověk s postižením rezignuje na péči o své zdraví a psychické problémy si řeší jídlem. Já pracuji s těmi, kteří si to třeba prožili, ale chtějí jinou cestu.“

## Dopady jsou tvrdší

Důsledky nezdravého životního stylu přitom vozíčkáře dostihnou dřív než člověka bez postižení a jejich dopady bývají tvrdší.

Nadváha snižuje mobilitu a přetěžuje zbylý pohybový aparát. Trpí cévní systém, srdce, plíce, hrozí cukrovka. Trvale sedící lidé mají problémy s prokrvováním dolních končetin a úbytkem vápníku. Nedostatkem tekutin a nadměrným příjmem soli trpí ledviny, nedostatek vláknin zase prohlubuje potíže se zácpou, která je pro řadu vozíčkářů běžná. Nesprávné stravovací návyky jsou ještě násobeny akutním nedostatkem pohybu. Ten je přitom hrozně důležitý. Kde je příjem, tam by měl být i výdej. Nemusí se přitom jednat o atletické výkony. Stačí každodenní fyzická aktivita v mezích možností. Například když zvládnou někam dojet sám, nemusí se nechat vozit od chodícího.

Tloustnutí má přitom i ekonomická rizika. Vedle zvýšených nákladů na zdravotní péči může jít i o problémy s vozíkem. Když se do něj nevejdete, nový vám nikdo zadarmo nedá.

„Určitá specifika u lidí s postižením existují, ale v zásadě budou mít vyhráno, když dokáží dodržet i zcela obecná doporučení, která běžná populace ignoruje, protože ji to zatím tolik nepálí,“ zdůrazňuje Lada Nosková. Nejvíc mohou do běžné výživy zasáhnout užívané léky. V takových případech je potřeba hledat individuální řešení. „Řada vozíčkářů užívá warfarin proti srážlivosti krve. Lékaři přitom často varují před draslíkem v zelené zelenině. Je to ale zjednodušující pohled, který absolutně postrádá nezbytnou edukaci, jak s tím pracovat!“ Pacient často podlehne strachu a zeleninu ze svého jídelníčku téměř vytlačí,



což má také svá zdravotní rizika. Přiměřené dávky jakékoliv zeleniny přitom nikomu s warfarinem neublíží. Ostatně diskuse nad opodstatněností tzv. warfarinové diety se vede už nějakou dobu.

## Tři hlavní doporučení

**1.** Dodržovat pitný režim. Vyhnout se přitom cukru a bublinkám. Při běžném režimu je dobré za den vypít alespoň dva litry tekutin. Jejich nedostatek vede k únavě, bolestem hlavy, zátěži ledvin atd. Chopení na toaletu je pro většinu vozíčkářů komplikovaná záležitost, proto často pijí nedostatečně, aby nepříjemnou povinnost oddálili. Škodí tak ale svému zdraví. Je potřeba najít vhodný kompromis mezi příjmem tekutin a jejich výdejem.

**2.** Vždy zeleninu aneb talíř má být barevný. Každý den bychom měli sníst alespoň půl kilogramu zeleniny, což představuje pět až šest kusů. Zelenina nás krásně zaplní, a přitom neobsahuje žádnou energii, takže se dá jíst po kbelících. Krásně odlehčí jinak těžké jídlo. Když si předem zaplníte žaludek salátem, nemáte už pak potřebu sníst tolik masa a přílohy. Navíc vláknina v zelenině i ovoci prospěje vašemu zažívání.

**3.** Večer pozor na sacharidy! Nejde přitom pouze o sladké potraviny. Sacharidy jsou i v pečivu a těstovinách. Jejich konzumace během dne nepředstavuje



**AČ V KAVÁRNĚ** plné dobrot, Lada Nosková vystačila s neslazeným čajem a vodou z kohoutku ochucenou jen citrónem.

”

**Důsledky nezdravého životního stylu vozičkáře dostihnou dřív než člověka bez postižení a jejich dopady bývají tvrdší.**

problém, pokud máme energetický výdej. Ovšem večer se tělo zklidňuje a příjem paliva už nepotřebuje. Stačí mu zelenina, luštěniny a trocha libového masa. Neexistuje přitom limitní hodina, po které byste neměli jíst. Záleží na tom, kdy jdete spát. Když musíte fungovat do dvou hodin ráno, večere v deset večer není prohřešek.

### **Důležité jsou bílkoviny**

Pro lidi na vozíku Lada Nosková ještě připomíná význam vápníku a bílkovin. „K boji s osteoporózou doporučuji přizvat mléčné

výrobky, hlavně mléko, sýry a tvaroh. Bílkoviny zase napomáhají růstu svalové hmoty a hojení otevřených ran, jako jsou třeba proleženiny. Jezte libové maso, ryby, kuřata a luštěniny.“

Většina z nás podléhá stereotypům a zlovykům. Opakujeme stejná jídla a s nimi i stejné chyby. Vykročit z bludného kruhu nám brání především lenost a výmluvy. Nemusíme si přitom nic úplně odepřít. Stačí změnit poměr množství, načasování a skladbu jídla. I neoblíbené potraviny si mohou zpříjemnit. „Většinou je to jen otázka chuti a zvyku. Začněte tím, že si do oblíbeného pokrmu postupně víc a víc přidáváte složky, na kterou si chcete zvyknout.“

Lidé s postižením snadno poukážou na jisté komplikace. Ledacos jim déle trvá. Oblékání, hygiena, doprava, nakupování i vaření jim zaberou více času, takže mají ideální prostor pro výmluvy, proč nestíhají žít zdravě. Lada Nosková jim jistě objektivní potíže přiznává. „Někdy je to opravdu složitější kvůli bariérám. Nemůžete jít třeba do libovolné restaurace. Primárně nehledáte kvalitu, ale přístupné toalety, takže snadno skončíte ve fastfoodu, který je má. Leckdo může mít potíže i se samostatnou přípravou jídla.“ Někdo to řeší dnes populární krabičkovou dietou. Ta je ovšem drahá, a především uživatele pasuje do pasivní role. Ničemu jeho samého nenaučí. „Důležité je přestat se vymlouvat, překonat lenost a hledat vhodná řešení. Každý to přece dělá pro sebe a mnohokrát se mu to vrátí.“