



”Att krafterna blir sämre handlar bara om att man måste äta och träna mer”

Så här är det:

Att äta och träna så bra man kan är **oftast positivt för både fysiskt och psykiskt välbefinnande även för den som är allvarligt sjuk**. Det förebygger risk för fall och trycksår och förbättrar kroppens immunförsvar. Men svår sjukdom som är långt gången gör till sist att kroppens ämnesomsättning försätts ur spel. Förlust av vikt och muskler går snabbare och kan inte motverkas av mer mat och träning. Då är det viktigare att mat och rörelse anpassas för att ge bästa möjliga livskvalitet istället för att fokus ligger på näringsinnehåll och muskeluppbyggnad.