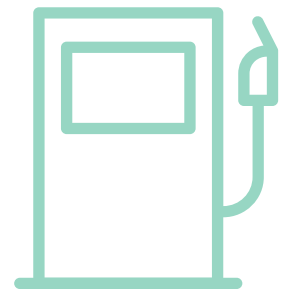


Hyvä ravitsemus tukee vammoista kuntoutumista

Energiansaanti

Riittävä energiansaanti takaa elimistölle rakennusaineita ja energiaa vammasta paranemista varten.



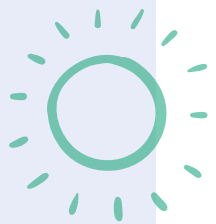
Proteiini

Vammasta riippuen jopa **2,3 g/painokilo/vrk** voi olla hyödyllistä lihasmassan häviämisen ehkäisyssä sekä vammasta toipumisessa.



Kalsium ja D-vitamiini

Rasitusmurtumien paranemista saattavat nopeuttaa kalsium ja D-vitamiini erityisesti, jos näiden saannissa on puutetta.



Ravintolisät

Kreatiinimonohydraatista saattaa olla hyötyä lihasmassan ja voiman ylläpitämisessä sekä vammasta toipumisen nopeutumisessa.



Mahdollista lisähyötyä

Omega-3-sarjan rasvahapoista, C- ja A-vitamiinista sekä sinkistä voi mahdollisesti olla hyötyä loukkaantumisen jälkeisessä ravitsemushoidossa.

