

Nestlé
HealthScience
MODULife™

Ernæringsbehandling ved Crohns sykdom



Til deg som har blitt anbefalt ModuLife™ av helsepersonell



ERNÆRINGSBEHANDLING VED CROHNS SYKDOM

INNHOOLD

ERNÆRINGSBEHANDLING VED CROHNS SYKDOM.....	3
HVA ER MODULIFE™.....	4
MODULIFE™ - ERNÆRINGSBEHANDLING VED CROHNS SYKDOM.....	5
CDED-FASER.....	6
MODULEN® IBD - KOSTTILSKUDD VED CDED.....	8
TILBEREDNING AV MODULEN® IBD.....	10
DOSERING AV MODULEN® IBD.....	12
MODULIFE™ VERKTØY.....	14



Crohns sykdom er en inflammatorisk sykdom som spesielt påvirker tarmen. Ved aktiv sykdom kan man oppleve magesmerter, tretthet, diaré og vanskeligheter med å spise.

Det er vanlig å gå ned i vekt. Samtidig er det viktig at du holder en stabil vekt, spesielt under den aktive fasen. For barn og unge er det også viktig å opprettholde normal lengdevekst. Det betyr at kostholdet må dekke ditt behov for energi og næringsstoffer, og kompensere for de økte tapene sykdommen medfører.

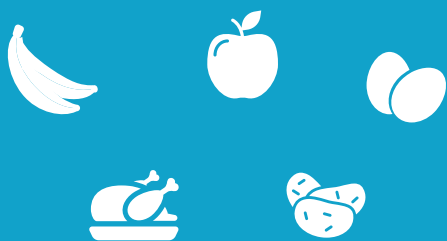


Kosthold kan ha stor innvirkning på Crohns sykdom gjennom sin påvirkning av tarmslimhinnen og bakterier i tarmen. Noen matvarer kan bidra til betennelse i tarmen mens andre bidrar til å bygge opp en sunn tarmflora.

For kostbehandling av Crohns sykdom, som gir gode forutsetninger for å opprettholde en stabil vekt eller sikre tilfredsstillende lengdevekst, har du blitt anbefalt ModuLife™ av din behandlende lege/klinisk ernæringsfysiolog/IBD-sykepleier.

HVA ER MODULIFE™?

Kostbehandling med eksklusjonsdietten “Crohn’s Disease Exclusion Diet” (CDED) & kosttilskudd, Modulen® IBD



Online støtte og tilgang til nyttige verktøy



MODULIFE™ - ERNÆRINGSBEHANDLING VED CROHNS SYKDOM

ModuLife™ er basert på Crohn’s Disease Exclusion Diet (CDED), den første og eneste kostbehandlingen med vanlig mat som har klinisk dokumentert effekt i behandlingen av Crohns sykdom. CDED er en kombinasjon av delvis flytende ernæring (PEN) og vanlige matvarer. I CDED benyttes Modulen IBD som PEN i kombinasjon med spesielt utvalgte matvarer som skal hjelpe deg med å få kontroll over din sykdom.

ModuLife™ bør brukes i samråd med helsepersonell. Programmet er ikke ment å være en erstatning for legen din, og det utgjør heller ikke medisinsk rådgivning. Snakk med din lege eller kliniske ernæringsfysiolog hvis du har spørsmål om ernæringsløsningen som presenteres i programmet.



Målet med kostbehandlingen er å oppnå og opprettholde perioder uten betennelse





CDED består av 3 faser

FOR HVER FASE ER DET EN LISTE OVER:

- Mat- og drikkevarer som anbefales å innta hver dag = **Anbefalte mat- og drikkevarer**
- Mat- og drikkevarer som kan inntas i ulike mengder = **Tillatte mat- og drikkevarer**
- Mat- og drikkevarer som bør utelukkes = **Ikke tillatte mat- og drikkevarer**

Noen matvarer anbefales å spise hver dag, f.eks. kyllingbrust, poteter og frukt. Dette er for å oppnå et tilstrekkelig næringsinntak med matvarer som ikke fremmer betennelse.

Mat- og drikkevarer som ikke står oppført på listen er ikke tillatt!

FASE 1: Et realltvt begrenset kosthold spises de første 6 ukene. Det kan derfor være viktig å supplere kostholdet med Modulen® IBD.

FAS 2: I fase 2 tillattes flere mat- og drikkevarer og mengde Modulen® IBD kan trappes ned til 25 % av energibehovet

FASE 3: Antall tillatte mat- og drikkevarer utvides ytterligere og mange av matvarene som tidligere var begrenset kan inntas i større mengder. I tredje fase er det også frie måltider. Modulen® IBD kan fortsatt benyttes og dekke 25% av energibehovet.

Etter fase 3 er målet at du under veiledning av helsepersonell skal finne en balanse i kostholdet ditt som passer deg. Kanskje du fortsetter å spise CDED-vennlig mat?

Instruksjoner for de tre fasene vil bli gitt av helsepersonell når det er på tide å starte med ModuLife™

FASE 1

50% fra en liste med tillatte matvarer og 50% av daglig energibehov fra Modulen® IBD



FASE 2

75% fra en utvidet matvareliste og 25% av daglig energibehov fra Modulen® IBD



FASE 3 (vedlikehold)

75% fra en ytterligere utvidet matvareliste og 25% av daglig energibehov fra Modulen® IBD



MODULEN® IBD - KOSTTILSKUDD VED CDED

Modulen® IBD er et kosttilskudd i pulverform, for kostbehandling av Crohns sykdom. Det kan med fordel brukes som eneste næringskilde ved Crohns sykdom, men egner seg også som et supplement til CDED og inngår derfor i ModuLife™.

Modulen® IBD har en sammensetning som er spesielt tilpasset deg med Crohns sykdom, med et balansert innhold av protein, fett, karbohydrater, vitaminer og mineraler.

KARBOHYDRATER

Karbohydratene i Modulen® IBD gir en mild og god smak, og blir lett absorbert av kroppen. Lavt innhold av laktose, også kjent som melkesukker, er viktig fordi personer med Crohns sykdom kan få skader på tynntarmens slimhinne. Lavt fiberinnhold kan også være gunstig i perioder for personer med aktiv sykdom. Under CDED blir kostholdet supplert med nøye utvalgte fibre fra vanlig mat.

FEDT

Modulen® IBD inneholder MCT-fett, som er en type fett som raskt kan omdannes til energi i kroppen. Dette er spesielt viktig i tilfeller der opptaket av næringsstoffer er utilstrekkelig.

PROTEIN

Proteinet i Modulen® IBD kommer fra melkeprotein kasein, et høyverdig protein som er spesielt egnet for personer med Crohns sykdom.

VED CDED ANBEFALES

- 50 % Modulen® IBD av daglig energibehov i FASE 1
- 25 % Modulen® IBD av daglig energibehov i FASE 2
- 25 % Modulen® IBD av daglig energibehov i FASE 3

TILSETNINGSSTOFFER

Modulen® IBD inneholder få og nøye utvalgte tilsetningsstoffer.

MINERALER OG VITAMINER

Modulen® IBD inneholder mange tilsatte mineraler og vitaminer for å støtte inntaket av disse viktige næringsstoffene ved Crohns sykdom.



Modulen® IBD er et ernæringsmessig fullverdig kosttilskudd for spesielle medisinske formål for kostbehandling av Crohns sykdom. Det skal brukes etter råd fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog. Kun egnet for bruk fra 5 år og oppover.



TILBEREDNING AV MODULEN® IBD

Start med å vaske hendene. Følg deretter instruksjonene nedenfor.



Mål opp vann og hell det i en mugge eller shaker.



Bruk den medfølgende skjeen, alternativt en vekt, for å måle opp ønsket mengde pulver.



Tilsett pulveret i vannet og visp eller rist til alt er oppløst.



Etter bruk, oppbevar skjeen inne i boksen, som vist på bildet.

Viktig: Ikke endre proporsjonene. Følg doseringsinstruksjonene eller anbefaling fra helsepersonell.



SMAKSTILSETNING

Modulen® IBD kan blandes med kaldt eller lunkent vann. Drikken kan også smaksettes med honning, ren kakao (uten tilsetningsstoffer) eller frukt og bær for å lage milkshakes. Sjekk hvilke matvarer som er tillatt i de ulike fasene. I ModuLife™-mobilappen finner du et bredt utvalg av oppskrifter med Modulen® IBD.

Det anbefales å servere drikken avkjølt, men den kan også varmes opp. Ved oppvarming bør temperaturen ikke overstige 70 °C. Unngå bruk av mikrobølgeovn da temperaturen kan bli ujevn og for høy. Kan også frys og spises som is krem.

OPPBEVARING

Tilberedt produkt oppbevares tildekket og brukes innen 6 timer ved oppbevaring i romtemperatur, eller innen 24 timer ved oppbevaring i kjøleskap. Anbefales å serveres avkjølt. Uåpnet emballasje oppbevares i romtemperatur og er holdbar til best før-dato. Åpnet emballasje oppbevares med tett lokk på et kjølig og tørt sted, og skal brukes innen fire uker.



Bland Modulen® IBD for ett døgn og sett det i kjøleskapet. Smakssett deretter etter ønske.



DOSERING AV MODULEN® IBD



DOSERING MED 1 KCAL/ML

ENERGI	TOTAL VOLUM	VANN	ANTALL SKJEER
125 kcal	125 ml	100 ml	3 skjeer (25 g pulver)
250 kcal	250 ml	210 ml	6 skjeer (50 g pulver)
500 kcal	500 ml	420 ml	12 skjeer (100 g pulver)
750 kcal	750 ml	630 ml	18 skjeer (150 g pulver)
1000 kcal	1000 ml	850 ml	24 skjeer (200 g pulver)
1250 kcal	1250 ml	1060 ml	30 skjeer (250 g pulver)
1500 kcal	1500 ml	1270 ml	36 skjeer (300 g pulver)

DOSERING MED 1,25 KCAL/ML

ENERGI	TOTAL VOLUM	VANN	ANTALL SKJEER
125 kcal	100 ml	80 ml	3 skjeer (25 g pulver)
250 kcal	200 ml	160 ml	6 skjeer (50 g pulver)
500 kcal	400 ml	320 ml	12 skjeer (100 g pulver)
750 kcal	600 ml	480 ml	18 skjeer (150 g pulver)
1000 kcal	800 ml	640 ml	24 skjeer (200 g pulver)
1250 kcal	1000 ml	800 ml	30 skjeer (250 g pulver)
1500 kcal	1200 ml	960 ml	36 skjeer (300 g pulver)

DOSERING MED 1,5 KCAL/ML

ENERGI	TOTAL VOLUM	VANN	ANTALL SKJEER
125 kcal	80 ml	60 ml	3 skjeer (25 g pulver)
250 kcal	150 ml	125 ml	6 skjeer (50 g pulver)
500 kcal	350 ml	250 ml	12 skjeer (100 g pulver)
750 kcal	500 ml	375 ml	18 skjeer (150 g pulver)
1000 kcal	750 ml	500 ml	24 skjeer (200 g pulver)
1250 kcal	850 ml	625 ml	30 skjeer (250 g pulver)
1500 kcal	1000 ml	760 ml	36 skjeer (300 g pulver)

ANBEFALT MENGDE ENERGI FRA MODULEN® IBD

Fyll inn selv:

UKE 1-6

UKE 6-12

MODULIFE™ VERKTØY

For at du skal lykkes med kostbehandlingen din, har vi utviklet ulike verktøy som kan støtte deg på veien.

OPPSKRIFTHEFTE

I oppskriftsheftet finner du et utvalg av gode oppskrifter. Du finner det digitalt på www.nestlehealthscience.no eller hos din kliniske ernæringsfysiolog, lege eller IBD-sykepleier.



ONLINE STØTTE

På støtteplattformen for ModuLife™ finner du nyttige verktøy. Dette gjør det enklere å lære og følge CEDED-kostholdet.

OPPLÆRING

For å lykkes med ModuLife™ kan du få hjelp og tips gjennom videoer, lister, informasjonssjark og mye mer



DAGBOK

Registrer matinntak, etterlevelse av kostholdet og hvordan du føler for å få motivasjonshjelp



MÅLTIDSPLANER

Gjør det enkelt å planlegge måltider og ukemenyer for akkurat din diettfase



OPPSKRIFTER

Få tilgang til hundrevis av enkle CEDED-vennlige oppskrifter på ett og samme sted



KOSTHOLDSRÅD

Be når som helst om kostholdsråd gjennom å sende melding direkte til ernæringsspesialister



TRENING OG HELSE

Få tilgang til ulike treningsprogram innen styrke, kardiovaskulær trening, yoga og meditasjon



Tilgjengelig via en mobilapp for iOS eller Android, eller annen internettilkoblet enhet. Be din kliniske ernæringsfysiolog, lege eller IBD-sykepleier om tilgang.

Har du spørsmål om Modulen® IBD eller ModuLife?

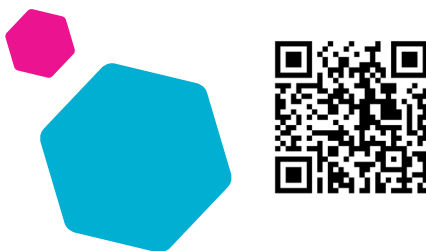
Ring eller send mail til kundeservice:

Telefon: 800 31 425

E-post: nestlehealthscience@no.nestle.com

Mer informasjon om Modulen® IBD og
ModuLife™ finner du på vår hjemmeside:

www.nestlehealthscience.no



Modulen® IBD er et ernæringsmessig fullverdig kosttilkudd til spesielle medisinske formål for kostbehandling av Crohns sykdom. Det skal brukes etter råd fra lege eller klinisk ernæringsfysiolog. Kun egnet for bruk fra 5 år og oppover. **ModuLife™** bør brukes i samråd med helsepersonell. Programmet er ikke ment å være en erstatning for legen din, og det utgjør heller ikke medisinsk rådgivning. Snakk med legen din eller klinisk ernæringsfysiolog hvis du har spørsmål om næringsløsningen som presenteres i programmet.

**Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo, Telefon: 800 31 425,
E-post: www.nestlehealthscience.no**

©Nestlé 2019. Forbeholdt alle rettigheter. Hvis ikke annet er angitt eies alle varemerker av Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Schweiz.