



Dato: \_\_\_\_\_

Navn på pasient: \_\_\_\_\_

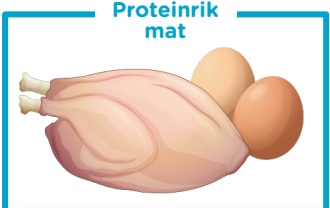
Anbefalt daglig energiinntak: \_\_\_\_\_

Anbefalt mengde Modulen per dag: \_\_\_\_\_

Foreskrevet av: \_\_\_\_\_

## Anbefalte matvarer

### Proteinrik mat



Fersk **kyllingbryst**, minimum 150-200 gram/dag (ubegrenset)

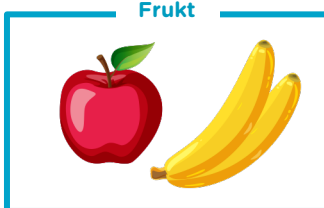
2 **egg**/dag

### Karbohydratrik mat



2 **poteter**/dag – skrelles, kokes og avkjøles før servering

### Frukt



2 **bananer**/dag

1 **eple**/dag (skrelt)

## Tillatte mat- og drikkevarer

### Proteinrik mat



Kylling kan byttes ut med én porsjon fersk, mager fisk (100-150 g) én gang i uken

### Karbohydratrik mat

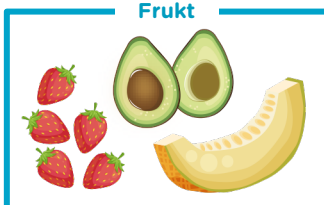


Hvit ris (ubegrenset)

Risnudler uten konserveringsmidler (ubegrenset)

Rismel (ubegrenset)

### Frukt

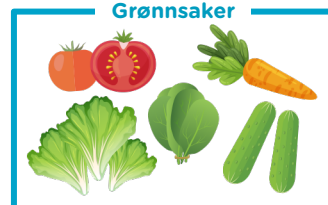


1 **avokado**/dag (maks ½ avokado per måltid)

5 **modne jordbær**/dag

1 **melonskive**/dag

### Grønnsaker



2 **tomater**/dag (alternativt 6 cherrytomater)  
Til hjemmelaget tomat saus kan det brukes flere tomater

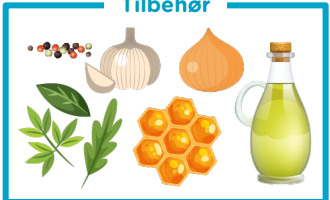
2 **agurker**/dag (skrelt)

1 **gulrot**/dag

Fersk spinat (2,4 dl rå blader/dag)

3 **salatblader** én gang daglig

### Tilbehør



**Olje:** olivenolje, rapsolje

**Krydder (rene):** salt, pepper, paprika, kanel, spisskummen, gurkemeie

**Ferske urter:** mynte, oregano, koriander, rosmarin, salvie, basilikum, timian, dill, persille

**Andre smakstilsetninger:** løk (alle typer), hvitløk, ingefær, fersk sitronsaft

**Søtningmidler:** honning (3 ss/dag), bordsukker (4 ts/dag)

### Drikkevarer



Vann

Kullsyreholdig vann

**Urtete** (mynteblader eller en sitron-, lime- eller appelsinskive kan brukes som smakstilsetning)

1 **glass ferskpresset appelsinjuice**/dag

Tillatt frukt og grønt går fint i fryst form så lenge det ikke er tilsatt konserveringsmidler

**Hvis en mat- og drikkevarer ikke står oppført på listen over anbefalte eller tillatte mat- og drikkevarer, betyr det at den ikke er tillatt**



## Ikke tillatte mat- og drikkevarer

### Proteinrik mat



Kjøtt og fisk som er bearbejdet, forkokt eller røkt

Sjømat

Rødt kjøtt, svin, kalkun eller andre deler av kyllingen

Soyaprodukter

Meieriprodukter

Iskrem

Vegetabilsk alternativ til melk, soyadrikk, risdrikk eller mandeldrikk

### Karbohydratrik mat



Hveteprodukter som frokostblandinger, brød og alle typer bakevarer, gjær til baking

Glutenfrie produkter som ikke er oppført ovenfor

Soyaprodukter

Belgfrukter (linsjer, erter, kikerter og bønner)

Mais

Frosne poteter

Alt annet mel

### Frukt



Tørket frukt

All annen frukt

### Grønnsaker



Frosne grønnsaker tilsatt konserveringsmidler

Grønnskål

Purreløk

Asparges

Artisjokk

Stangselleri

Alle andre grønnsaker som ikke er nevnt under "Tillatte mat- og drikkevarer".

### Tilbehør



Margarin

Sauser

Salatdressinger

Siruper (lønnesirup, maissirup osv.)

Alle typer syltetøy, marmelade

Kunstige søtningsmidler

Krydderblandinger

Andre oljer (soyaolje, solsikkeolje, maisolje osv.) og oljesprayer

### Drikkevarer



Alle typer brus

Fruktjuice

Andre søte drikker

Alkoholholdige drikkevarer

Kaffe

Te (unntatt urtete)

### Andre



Hermetiske produkter

Snacks i pose (potetgull, saltstenger, popkorn osv.)

Sukkertøy, sjokolade, kaker, kjeks

Tyggegummi

### Nøtter

Alle typer nøtter

CDED bør gjennomføres i samråd med helsepersonell. Snakk med din lege/klinisk ernæringsfysiolog/IBD-sykepleier hvis du har spørsmål om CDED.

Notater: \_\_\_\_\_

**Modulen® IBD** er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål til kostbehandling av Crohns sykdom. Skal brukes under medisinsk tilsyn. Kun egnet fra 5 års alder. **ModuLife™** skal brukes i samråd med helsepersonell. Programmet er ikke ment å være en erstatning for din lege, og utgjør heller ikke medisinsk rådgivning. Snakk med legen din eller klinisk ernæringsfysiolog hvis du har spørsmål om kostholdsprogrammet.

Nestlé Health Science, postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo. Tlf. 67817400. Ved produktspørsmål: 800 31 425, [www.nestlehealthscience.no](http://www.nestlehealthscience.no)  
© 2019 Nestlé. Forbeholdt alle rettigheter. Hvis ikke annet er angitt eies varemerket av Société des Produits Nestlé SA, Avenue Nestlé 55, 1800 Vevey, Switzerland - October 2022