

Dato: _____

Navn på pasient: _____

Anbefalt daglig energiinntak: _____

Anbefalt mengde Modulen per dag: _____

Foreskrevet av: _____

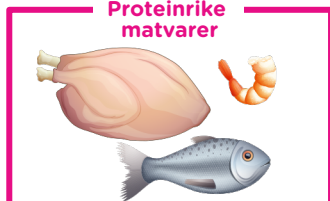
I **vedlikeholdsfasen (fra uke 13)** er alle tillatte mat- og drikkevarer fra fase 2 fortsatt tillatt å spise. I tillegg er ytterligere matvarer lagt til, i gruppen tillatte mat- og drikkevarer. Det er ingen anbefalte matvarer, men potensielt skadelige matvarer skal likevel begrenses eller unngås. I hverdagen er det strengere, men i helgene (lørdag og søndag) kan noen av de tillatte matvarene inntas i større mengder, og noen matvarer som helst skal unngås, kan også inntas. Det er viktig å ikke innta for mye matvarer som bør unngås, for eksempel desserter, iskrem, snacks, alkohol osv.

Hverdager (mandag–fredag)

Fase 2-dietten gjelder for fem dager i uken med følgende tillegg:

Tillatte mat- og drikkevarer som kan inntas i tillegg til de som er tillatt i fase 2

Proteinrike matvarer



Du kan spise andre deler av kylling, men unngå skinn, vinger og innmat

Fersk sjømat, mager fisk eller laks én gang i uken. Unngå ferdigpakket eller fryst sjømat og fisk

Én porsjon daglig av ubehandlet naturell yoghurt med fullt fettinnhold og uten tilsetninger

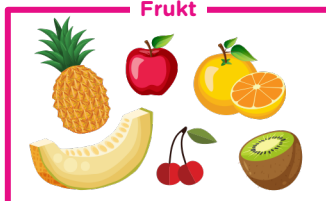
Karbohydratrike matvarer



2 skiver fullkornsbrød/dag (gjærne hjemmelaget)

En liten porsjon pasta kan inntas istedenfor brød (maks 2,5 dl kokt)

Frukt



Alt av frukt og bær inkludert sulfittfri tørket frukt, unntatt frukt som alltid bør unngås

Grønnsaker



Alle grønnsaker unntatt grønnsaker som alltid bør unngås (dersom tarmforsnevring ikke oppstår)

Drikke



1 kopp svart kaffe eller te (ikke pulverkaffe eller kapsler)

Samme begrensninger for andre matvarer, drikkevarer og smakstilsetninger som i fase 2

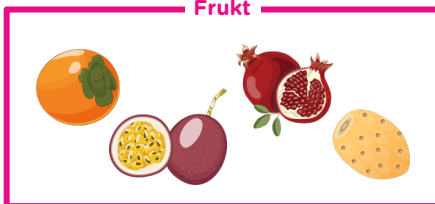
Mat- og drikkevarer som alltid bør unngås

Proteinrike matvarer



Fryst deig (pai- eller pizzabunn), behandlet kjøtt som pølse i brød, andre pølser eller bacon, ferdigmat (fryst eller fersk) og brus

Frukt



Persimon
Pasjonsfrukt
Granateple
Kaktusfiken

Grønnsaker



Purreløk
Rå stangselleri
Store mengder grønnkål

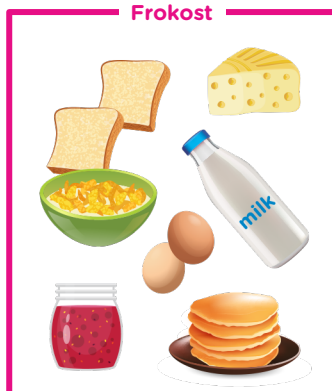
Helger (lørdag-søndag)

- Kan inneholde ikke-CDED-vennlige matvarer i de frie måltidene
- Det er viktig å unngå å spise for mye av matvarene som ikke er CDED-vennlige
- Prøv å variere valg av matvarer, også ved de frie måltidene i helgene
- Hjemmelaget mat foretrekkes fremfor fryst mat eller ferdigmat

Tillatte mat- og drikkevarer

Én fri hjemmelaget frokost og ett fritt hjemmelaget måltid (lunsj eller middag) per dag på lørdag og søndag

Frokost



Kan inneholde:

- Brød
- Ost, melk
- Egg
- Pannekaker
- Syltetøy
- Pålegg
- Én bolle frokostblanding med melk

Lunsj eller middag



Kan inneholde:

- Biff, hamburger, svinekjøtt, sjømat, laks eller tunfisk, alle typer pasta
- Meieriprodukter inkludert ost
- Én dessertporsjon som består av valgfri hjemmebakt kake eller småkaker, eller én skje iskrem
- Kakaopulver og sjokolade kan brukes til baking
- Én flaske øl eller ett glass vin

Spise ute

I denne fasen kan ett måltid per uke inntas på restaurant, men det forutsetter at du avstår fra frie måltider én hel dag.

Ett måltid på restaurant = Frie måltider for én helgedag
(én fri frokost og én fri lunsj eller middag). Dette betyr at kostholdet på enten lørdag eller søndag skal være det samme som på en hverdag.

Hurtigmat og kinesisk mat bør unngås.

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: 81568332, 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