

Kad **grūtības ar norīšanu**
iegūst reālus apveidus – jeb
kā tikt galā ar disfāģiju?



NUTRICIA
Nutilis
Clear

Satura rādītājs:

1. Ievads	4
2. Padomi drošai barības norīšanai	6
3. Kā tikt galā ar norīšanas grūtībām?	7
4. Kāda ēdiena konsistence Jums būs visatbilstošākā?	8
5. Kāda šķidrumu konsistence Jums būs visatbilstošākā?	13
6. Kas ir Nutilis Clear?	15
7. Kā papildināt Jūsu diētu ar nepieciešamām uzturvielām?	20
8. Kā pagatavot sabiezinošu šķidrumu uz Nutilis Clear bāzes?	22
9. Kā pagatavot ēdiena disfāģijas slimniekam?	23
Praktiski padomi.	
10. Visbiežāk uzdotie jautājumi	25

1. IEVADS

Šī rokasgrāmata ir paredzēta cilvēkiem, kuriem ārsts, dietologs vai logopēds ir diagnosticējis disfāģiju vai traucējumus, vai grūtības ar norīšanu.

Kas ir disfāģija?

Disfāģija ir norīšanas traucējumi jebkurā dzīves posmā. Tā var skart vecāka gadagājuma cilvēkus vai cilvēkus, piemēram, ar neiroloģisku vai onkoloģisku slimību. Disfāģija var būt saistīta ar tādām slimībām kā:

- insults;
- Alcheimera slimība;
- multiplā skleroze;
- brūces un galvas traumas;
- Parkinsona slimība;
- onkoloģiskā slimība: galvas un kakla audzēju apstarošanas laikā, pēc galvas un kakla operācijām.

Pacientiem, kuri izjūt grūtības norīt, nekavējoties jāsazinās ar ģimenes ārstu, dietologu vai neirologu.

Kas notiek ar mani?

Norīšanas traucējumi var izraisīt situāciju, kad šķidrums, pārtika vai siekalas nenonāk kuņģa zarnu traktā, bet nonāk elpošanas sistēmā. Tas nozīmē, ka viela (šķidrums, pārtika, siekalas vai citi izdalījumi) nonāk plaušās, nevis kuņģī, kas var izraisīt plaušu karsoni. Aspirācijas pneimonija ir viens no galvenajiem nāves cēloņiem pacientiem ar disfāģiju.



DER IEGAUMĒT – sekojošie simptomi var liecināt, ka Jums vai Jūsu tuviniekam ir norīšanas grūtības. Ja tie parādās, lūdzu, informējiet savu ārstu:

- ✓ rīstīšanās un aizrīšanās šķidrumu un pārtikas norīšanas laikā,
- ✓ pastāvīgs klepus maltītes laikā vai pēc tās,
- ✓ balss aizsmakums pēc maltītes vai biežas atraugas,
- ✓ pēc maltītes mutē paliek ēdiena paliekas,
- ✓ lēnāka ēšana, atstājot ēdienu uz šķīvja,
- ✓ svara zudums,
- ✓ spiediena sajūta krūšu kurvī.

Pie kā griezties pēc palīdzības?

Pie ārsta, kurš:

- veiks rīšanas traucējumu diagnostiku,
- ieteiks vieglāk norījamus dzērienus un ēdienus, kā arī noteiks, kāda ēdienu konsistence Jums būs visatbilstošākā,
- nozīmēs nepieciešamās pārbaudes un ieteiks tālāko rīcību Jums diagnosticētas disfāģijas gadījumā.

Pie logopēda, kurš:

- noteiks mutes un kakla muskuļu tonusu un spēju droši norīt ēdienu,
- ieteiks vieglāk norījamus dzērienus un ēdienus, kā arī noteiks, kāda ēdienu konsistence Jums būs visatbilstošākā,
- ja būs nepieciešams, parādīs Jums vingrinājumus un pozīcijas, kas atvieglēs norīšanu.

Pie dietologa, kurš:

- novērtēs Jūsu ķermeņa svaru,
- noteiks atbilstošu uzturu, kas nodrošinās visas nepieciešamās uzturvielas Jūsu organismam,
- sniegs padomu, kā Jums vislabāk bagātināt un dažādot uzturu,
- gadījumā, ja Jums disfāģijas dēļ nav iespējams uzņemt pietiekami daudz uztura, dietologs ieteiks Jums piemērotus speciālos uztura produktus, kas būs piemēroti Jūsu organisma vajadzībām.



2. PADOMI DROŠAI BARĪBAS NORĪŠANAI

Par ko vajadzētu atcerēties norīšanas laikā?

1. Ja vispārējais stāvoklis ļauj Jums uzturēties sēdus pozīcijā, tad ēšanas reizē ieteicams turēties iztaisnotā pozīcijā, tā, lai pleci un rokas būtu izvirzīti uz priekšu. Mēģiniet neatbalstīt uz galda rokas un apakšdelmus. Palieciet šādā pozā aptuveni 30 minūtes pēc maltītes.
2. Izvairieties no dzeršanas vai ēšanas guļošā pozīcijā.
3. Maltītes laika nerunājiet.
4. Vienā reizē norijiet nelielus ēdiena vai dzēriena daudzumus.
5. Izvairieties no ēdieniem ar jauktu konsistenci, piem., zupām ar grauzdīņiem vai dārzeņu gabaliem, augļiem vai dārzeņiem ar miziņu, tādiem kā zirņi vai lūksni saturošiem, kā piem., selerija. Iepazīstieties ar ēdienu sarakstu, ko nav ieteicams lietot sarežģījumu gadījumā – to Jūs atradīsiet šīs rokasgrāmatas 4. nodaļā.
6. Norīšanas traucējumu gadījumā ieteicams dzert no īpašām krūzēm ar īpašu izgriezumam. Dzerot no šādām krūzēm nav nepieciešams galvu atliekt atpakaļ, pateicoties tam samazinās aizrīšanās risks ar šķidrumu. Tādēļ neiesakām lietot krūzes (glāzes, glāzītes) ar taisnām malām.
7. Nedzeriet ar salmiņu, ja vien tā nav ieteicis dietologs vai logopēds.

Piezīme aprūpētājiem:

- nepasniedziet dzērienus vai ēdienus personai, kurai ir disfāģija, ja tā nav pie pilnas apziņas,
- ja slimnieks ēšanas laikā nespēj turēties sēdus pozīcijā – sazinieties ar ārstu vai neirologu, kurš ieteiks Jums visdrošāko pozīciju barošanai.

3. KĀ TIKT GALĀ AR RĪŠANAS GRŪTĪBĀM?

Viens no drošiem norīšanas veidiem ir biezinātāja pievienošana ēdieniem un dzērieniem saskaņā ar ārsta, logopēda vai dietologa norādījumiem. Iebiezinātu pārtiku ir vieglāk kontrolēt mutē un reizē drošāk norīt.

Dzērieni

Lai cilvēks ar rīšanas traucējumiem varētu droši dzert dzērienu, tam ir nepieciešams pievienot biezinātāju. Šajā nolūkā ārsts, dietologs vai logopēds var nozīmēt Jums produktu – biezinātāju Nutlis Clear.

Iebiezinātais dzēriens mutē un kaklā pārvietojas lēnāk, un tas dod Jums vairāk laika drošai norīšanai.

Pārtika

Var gadīties, ka Jums var rasties grūtības ar viendabīgas konsistences ēdiena norīšanu – tādā gadījumā būs nepieciešams sablenderēts ēdiens biezeņa formā, kuru būs vieglāk norīt. To iespējams sabiezināt arī ar tādu preparātu kā biezinātājs Nutlis Clear.

Iespējams, ka Jums būs jāatsakās no rupjmaizes, riekstiem, drupaniem cepumiem, krekeriem utt. Iepazīstieties ar pārtikas produktiem, kurus nav ieteicams lietot sarežģījumu gadījumā ar rīšanu – tās Jūs atradīsiet šīs rokasgrāmatas 4. nodaļā.

Vingrinājumi

Sarežģījumu gadījumā ar norīšanu Jums, iespējams, būs nepieciešama mutes un kakla muskuļu nostiprināšana, lai labāk varētu kost, košļāt un norīt. Šādu vingrinājumu kompleksu Jums izvēlēsies Jūsu logopēds.



4. KĀDA ĒDIENU KONSISTENCE JUMS BŪS VISATBILSTOŠĀKĀ?

Tālāk ir aprakstīti ēdienu konsistences veidi, kas ir ieteicami cilvēkiem ar disfāģiju, kuriem pastāv aizrīšanās vai aspirācijas risks (ēdieni vai dzērieni var nonākt elpceļos).

Jūsu, dietologs vai logopēds noteiks, kādas konsistences barība Jums ir visatbilstošākā.

Atšķirīgas barības konsistences, apraksts, nemodificēta diēta:

Produkti, kas sasmalcināti ar dakšiņu



Produkti, kas ir samalti putrā



Biezas konsistences blenderēti produkti

Nosaukums	Produkti, kas ir sasmalcināti ar dakšiņu
Apraksts	- Pārtika ir mīksta, gluda un mitra, tā ir jāsakošļā. - Šajā gadījumā ir nepieciešams pievienot biezu mērci vai zupu. - Svarīgi nodrošināt viendabīgu ēdiena konsistenci un vajadzētu pievērst uzmanību tam, lai pārtika nenoslāpotos un no tās neizdalītos šķidrums. - Aizliegts lietot: - cietus, šķiedrainus, sausus, drupanus produktus, - sēklas, miziņas, - cīpslu fragmentus, kaulus, - apaļus vai iegarenus produktus, tādus kā desiņas, vīnogas, konfektes, - cietus gabalus, piemēram, ābolu gabalus, - lipīgus produktus – sieru, zefīru, u.c., - mīkstus produktus – salātus, svaigu spinātu lapas, svaiga gurķa šķēles, - ūdeņainus augļus, piemēram, arbūzu, kura sula atdalās no mīkstuma.
Raksturojums	- Ēdienam ir jābūt biežam – plastmasas karotei tajā jāstāv vertikālā pozīcijā. - Ēdienu var ēst ar dakšiņu, tas neizplūst caur dakšas zariem. - Saglabā savu formu uz šķīvja vai uz karotes. - Nevar tikt izliets un pēc uzklāšanas neveido izplūdušus plankumus. - Var ēst ēdienu ar šķidrāku konsistenci, ja to atļauj ārsts vai logopēds.
Nav ieteicams	- Ēdienā nedrīkst atrasties drupatas, cieti fragmenti vai ādas. - Mērcei vai pārlējumam pie maltītes jābūt ar tikpat biezu konsistenci kā galvenajam ēdienam.
Pagatavojamo ēdienu piemēri	Gaļa: mīksta gaļa gabaliņu lielums nedrīkst pārsniegt 15 mm vai gaļai jābūt samaltai bez cietiem gabaliņiem. Vislabāk pasniegt ar biezu mērci vai pārlējumu. Zivis: sagriezta tiktāl, lai to varētu sasmalcināt ar dakšiņu, pasniegt ar biezu mērci. Jāuzmanās no asakām un pirms sasmalcināšanas tās jāatdala. Augļi: rūpīgi sasmalcināti, jānoņem sula. Var pasniegt sautētus ābolus ar pārlējumu. Gulaši, piedevas: jābūt bieziem, mīksta gaļa vai zivis pasniedzami sīkos gabaliņos. Maize: nav ieteicama, ja vien logopēds nav nozīmējis citādi. Putraimi: pasniedzami biežputras veidā ar gludu konsistenci vai pilnībā iemērkti pienā. Deserts: ieteicams pasniegt desertu jogurta konsistencē ar mīksti augļu gabaliņiem vai pudiņa konsistencē. Pieļaujams viegls biskvīts ar pildījumu, kas iebiezināts ar biezinātāju. Saldējumi un želejas nav ieteicami, jo mutē tie izkūst.

Nosaukums	Produkti, kas ir samalti putrā
Apraksts	• Pārtika ir mīksta, gluda un mitra, tā ir viegli jāsakošļā. • Sasmalcināta ar dakšiņu vai blenderi. • Svarīgi nodrošināt viendabīgu ēdiena konsistenci un vajadzētu pievērst uzmanību tam, lai pārtika nenoslāpotos un no tās neizdalītos šķidrums. • Aizliegts lietot: – cietus, šķiedrainus, sausus, drupanus produktus, – sēklas, miziņas, – cīpslu fragmentus, kaulus, – apaļus vai iegarenus produktus, tādus, kā desiņas, vīnogas, konfektes, – cietus gabalus, piemēram ābolu gabalus, – lipīgus produktus – sieru, zefīru, u.c., – mīkstus produktus – salātus, svaigu spinātu lapas, svaiga gurķa šķēles, – ūdeņainus augļus, piemēram, arbūzu, kura sula atdalās no mīkstuma.
Raksturojums	• Ēdienam ir jābūt biežam – plastmasas karotei tajā jāstāv vertikālā pozīcijā. • Ēdienu var ēst ar dakšiņu, tas neizplūst caur dakšas zariem. • Saglabā savu formu uz šķīvja vai uz karotes. • Nevar tikt izliets un pēc uzklāšanas neveido izplūdušus plankumus. • Var ēst ēdienu ar šķidrāku konsistenci, ja to atļauj ārsts vai logopēds.
Nav ieteicams	• Ēdienā nedrīkst atrasties drupatas, cieti fragmenti vai ādas. • Mērcei vai pārlējumam jābūt ar tikpat biezu konsistenci kā galvenajam ēdienam.
Pagatavojamo ēdienu piemēri	Gaļa: rūpīgi samalta (diametrā aptuveni 2 mm), bez cietiem gabaliņiem. Vislabāk pasniegt ar biezu mērci vai pārlējumu. Ja gaļu nav iespējams samalt, tad tā jāsmalcina ar blenderi līdz biezeņa konsistencei. Zivis: pasniegt rūpīgi sasmalcinātas, kopā ar biezu mērci. Pirms sasmalcināšanas asakas jāizņem. Augļi: rūpīgi sasmalcināti, jānoļej sula. Gulaši, piedevas: jābūt ļoti bieziem, gaļai vai zivīm tajos jābūt ļoti rūpīgi sasmalcinātiem. Maize: nav ieteicama, ja vien logopēds nav nozīmējis citādi. Putraimi: pasniedzami biežputras veidā ar gludu konsistenci vai pilnībā izmērcēti pienā. Deserts: ieteicams pasniegt desertu jogurta konsistencē bez augļu gabaliņiem, vai pudiņa konsistencē. Pieļaujams viegls biskvīts ar pildījumu, kas rūpīgi sasmalcināts līdz pudiņa konsistencei. Saldējumi un želejas nav ieteicami, jo tie izkūst mutē.

Nosaukums	Biezas konsistences blenderēti produkti
Apraksts	• Ēdiens ir sablenderēts vai tam ir bieza biezeņa konsistence, tas nav jākošļā. • Ēdienam ir gluda konsistence, bez gabaliņiem, šķiedrām, ādiņām vai čaumalām, kaulu, cīpslu u.c. fragmentiem. Dažreiz šādas drošas konsistences sasniegšanai nepieciešams biezeni izberzt caur sietu. Var izmantot blenderi vai mikseri, lai iegūtu vajadzīgo konsistenci. • Mutē saglabā savu konsistenci. • Ēdiens ir mitrs. • Ēdiens nesadalās biežā un šķidrā daļā. • Ēdiens mutē nelīp, tas nav arī staipīgs. • Nesatur nekādus dekoratīvus elementus.
Raksturojums	• Saglabā savu formu uz šķīvja vai uz karotes. • Ēdienu var ēst ar dakšiņu, tas neizplūst caur dakšas zariem.
Nav ieteicams	• Ēdienā nedrīkst atrasties drupatas, cieti fragmenti vai ādiņas. • Mērcei vai pārlējumam jābūt tādas pašas konsistences, kā galvenajam ēdienam un tā nedrīkst atslāņoties vai atdalīties no pamatēdiena.
Pagatavojamo ēdienu piemēri	Brokastis: viendabīga bieza auzu pārslu biežputra, kas pagatavota no putraimiem. Pienā pilnīgi izmērcēti kviešu cepumi vai brokastu pārslas. Gaļa un zivis: sablenderēti līdz biezeņa konsistencei. Deserts: pudiņi, uzpūteņi – bez augļu gabaliņiem. Nav ieteicamas želejas un saldējumi, ja vien logopēds vai dietologs nav atļāvis to lietošanu.



Dažus pārtikas produktus ir īpaši grūti norīt, no dažiem jāizvairās vispār, bet citi atbilstoši jāpagatavo. Ārsts, logopēds vai dietologs palīdzēs Jums izvēlēties vispiemērotākos ēdienus.

Kādi ēdieni var izraisīt grūtības norīšanas laikā?

- Šķiedraini vai šķiedru saturoši produkti: ananāsi, spargēļi, spargēļpupiņas, selerija utt.
- Pākšaugi – piem., pupas, lēcas, sojas pupas, zirņi, jo tiem ir miziņa, kas var pielipt pie aukslējām.
- Daži augļi – vīnogas, ērkšķogas, jānogas.
- Gaļas ēdieni ar dažādu konsistenci: piem., blenderētas zupas ar dārzeņu gabaliņiem, sutināti augļi, nemīkstinātas brokastu pārslas, malta gaļa šķidrā mērcē.
- Kraukšķīgi ēdieni, tādi kā: tostī, čipsi, kārtainās mīklas izstrādājumi.
- Drūpoši ēdieni, tādi kā: drupanas kūkas, mīklas produkti ar drupačām, krekeri.
- Cieta pārtika, kas ir rūpīgi jāsakojā, piemēram, rieksti, pākšaugi, īrisa tipa saldumi.
- Pārtika, kas satur klijas, piemēram, pilngraudu maize.



Piezīme aprūpētājiem:

Saldējumu un želejas cilvēks var lietot, ja to atļauj ārsts vai logopēds.



5. KĀDA ŠĶIDRUMU KONSISTENCE JUMS BŪS VISATBILSTOŠĀKĀ?

Ja Jums ir grūtības ar norīšanu, tad ne tikai pārtikas produktiem jāmaina konsistence, bet atcerieties, ka dzērieniem arī jābūt iebiezinātiem.

Koncentrēti dzērieni

Dzērienu ir iespējams iebiezināt, pievienojot dzērienam iebiezinātāju, piemēram, Nutilis Clear. Iebiezinātāju, piemēram, Nutilis Clear, var pievienot gan siltiem, gan aukstiem šķidrumiem. Pateicoties iebiezināšanai dzērienu būs vieglāk un drošāk norīt. Preparātu Nutilis Clear Jums ieteiks ģimenes ārsts.

Tālāk uzrādīta dzērienu konsistence, kādu vajadzētu iegūt atkarībā no Jūsu norīšanas grūtību pakāpes:

Dzēriens, kas iebiezināts līdz sīrupa konsistencei:	• var tikt dzerts caur salmiņu; • var tikt dzerts no krūzes ar izgriezumu degunam; • no tā karotītes apakšējā daļā paliek plāna kārtiņa.
Dzēriens, kas iebiezināts līdz krēma konsistencei: (biezas mērces)	• nevar tikt dzerts caur salmiņu; • nevar tikt dzerts no krūzes; • no tā karotītes apakšējā daļā paliek plāna kārtiņa.
Dzēriens, kas iebiezināts līdz pudiņa konsistencei:	• nevar tikt dzerts ne caur salmiņu, ne no krūzes; • uzliekams uz šķīvja ar karoti.

Kā iebiezināt dzērienu?

Ja ārsts vai logopēds ir ieteicis Jums lietot preparātu Nutilis Clear dzērienu iebiezināšanai – tālāk ir uzrādīts pulvera daudzums, kuru nepieciešams pievienot pie **200 ml** šķidruma (ūdenim, pienam, tējai, kafijai, sulai vai citam).



Lai iebiezinātu 200 ml šķidruma (ūdens, kafijas, tējas, sulas, piena utt.), atkarībā no disfāģijas pakāpes, tam jāpievieno:

Dzērienam ar sīrupa konsistenci	1 x  Nutilis Clear
Dzērienam ar biezas mērces konsistenci	2 x  Nutilis Clear
Dzērienam ar pudiņa konsistenci	3 x  Nutilis Clear

Ļoti svarīgi ir, lai visi šķidrumi būtu sabiezināti atbilstoši Jūsu ārsta vai logopēda norādījumam.



Jāatceras, ka, lietojot Nutilis Clear, jālieto oriģinālā mērkarotīte, kas ir pievienota iepakojumam. Tas ļaus Jums pievienot dzērienam atbilstošu preparāta daudzumu.



6. KAS IR NUTILIS CLEAR?

Nutilis Clear:

- ✓ ir pulverveida biezinātājs, kas paredzēts pacientiem, kuriem ir grūtības norīt šķidrumu vai ēdienu,
- ✓ atvieglo drošu ēdienu un dzērienu norīšanu, un ir noturīgs pret amilāzi, ko satur siekalas. Preparāts nemaina dzērienu un ēdienu garšu, smaržu un krāsu,
- ✓ preparāts tika izstrādāts, lai iegūtu atbilstošu šķidrumu un ēdienu konsistenci, kas pacientiem ar disfāģiju atvieglotu šķidrumu un ēdienu drošu norīšanu,
- ✓ produkts ir pieejams 175 gramu bundžās ar mērkarotīti,
- ✓ nesatur laktozi vai glutēnu, ir piemērots veģetāriešiem,
- ✓ ir paredzēts pieaugušajiem un bērniem no 3 gadu vecuma. Pirms Nutilis Clear bundžas atvēršanas uzglabāt to vēsā, sausā vietā (neuzglabāt ledusskapī),
- ✓ pēc atvēršanas Nutilis Clear bundžu uzglabāt blīvi noslēgtā vēsā, sausā vietā (nevis ledusskapī) un izlietot divu mēnešu laikā, skaitot no bundžas pirmās atvēršanas dienas,
- ✓ viegli sajaucas ar šķidrumiem un ēdieniem biezeņa formā, var tikt pievienots pie karstiem vai aukstiem dzērieniem. Iebiezināti produkti var tikt atdzesēti, sasaldēti vai atkārtoti sasildīti.
- ✓ ir pieejams bez receptes aptiekās un internetā.



Nutilis Clear ir noturīgs pret amilāzi, kas atrodas siekalās. Tas nozīmē, ka ēšanas un dzeršanas laikā maltīte nenoslāņojas un saglabā atbilstošu konsistenci.



Nutilis Clear ir diētiskā pārtika cilvēkiem ar veselības traucējumiem. Lietošanai uzturā disfāģijas gadījumā. Lietot ārsta uzraudzībā.



Kā lietot Nutilis Clear?

Tālāk esošā tabulā norādīts ieteicamais Nutilis Clear mērkarotīšu daudzums, kāds jāpievieno pie 200 ml šķidruma, lai iegūtu vēlamu dzēriena vai ēdiena konsistenci.

Jāatceras, ka preparāta Nutilis Clear daudzums, kas jāpievieno ēdienam vai dzērienam, var nedaudz mainīties atkarībā no pagatavojamā ēdiena temperatūras vai blīvuma.

	Ēdieni un dzērieni ar sīrupa konsistenci	Ēdieni un dzērieni ar biezas mērces konsistenci	Ēdieni un dzērieni ar pudiņa konsistenci
Lai iebiezinātu 200 ml šķidruma (ūdens, kafija, tēja, sula, piens utt.) vai 200 ml blenderēta ēdiena – atkarībā no disfāģijas pakāpes, tam jāpievieno:	1 x  Nutilis clear (1 mērkarotīte = 3 g)	2 x  Nutilis clear (1 mērkarotīte = 3 g)	3 x  Nutilis clear (1 mērkarotīte = 3 g)

Jūsu ārsts vai logopēds var noteikt preparāta dozēšanu pēc saviem ieskatiem.



Kā lietot Nutilis Clear?

Nomēriet atbilstošu šķidruma daudzumu un pēc tam ar mērkarotīti, kas pievienota iepakojumam, pievienojiet atbilstošu preparāta Nutilis Clear daudzumu.

Kā pagatavot dzērienus, izmantojot Nutilis Clear?



- Ielejiet dzērienu, kuru vēlaties iebiezināt, glāzē, bļodā vai šeikerī.
- Pievienojiet atbilstošu preparāta Nutilis Clear daudzumu.
- Enerģiski samaisiet ar dakšu vai putotāju (Jūs variet izmantot arī mikseri vai blenderi) 15–30 sekundes.
- Ja izmantojat šeikeri – labi nostipriniet vāku un enerģiski kratiet 15–30 sekundes.
- Ļaujiet nostāvēties vienu minūti.
- Uzmanīgi sajauciet vēl 5 sekundes.
- Tādā veidā iebiezinātu dzērienu Jūs varat pasniegt.

Noderīgi padomi par šķidrumu iebiezināšanu:



- Karstiem šķidrumiem un pārtikai ļaujiet atdzist, pirms pievienojiet produktu Nutilis Clear.
- Ja vēlaties iebiezināt kafiju ar pienu vai tēju ar cukuru, tad pirms pulvera iebēršanas, pievienojiet pienu un (vai) cukuru.
- Karsto dzērienu iebiezināšanai maisītāja un šeikera izmantošana nav ieteicama.
- Atceries – ja Jūs vēlaties iebiezināt gāzētos dzērienus – no sākuma samaisiet glāzē ielietu dzērienu, lai no tā izdalītos gāzes burbulīši. Tad pievienojiet preparātu Nutilis Clear.
- Ja iebiezināt ūdeni – izmantojiet ūdeni pudelēs.
- Ūdens caurspīdīgums pēc tā sabiezēšanas var atšķirties atkarībā no reģionālās ūdens cietības pakāpes.



Kā pagatavot maltīti, izmantojot Nutlis Clear?



- Pārlieciet sasmalcināto ēdienu bļodā.
- Pievienojiet atbilstošu preparāta Nutlis Clear daudzumu.
- Enerģiski samaisiet ar dakšu vai putotāju (Jūs varat arī izmantot mikseri vai blenderi) 15–30 sekundes.
- Ļaujiet nostāvēties vienu minūti.
- Uzmanīgi sajauciet vēl 5 sekundes.
- Tādā veidā sabiezinātu ēdienu pārlieciet uz šķīvja un pasniedziet pacientam.



Ieteicams iebiezinātu ēdienu vai dzērienu (ja tas nav paredzēts sasaldēšanai) apēst vai izdzert divu stundu laikā pēc biezināšanas.

Ēdienu, kas ir iebiezināts ar preparātu Nutlis Clear, var arī sasaldēt:



- Sasmalcinātajam ēdienam pievienojiet attiecīgu daudzumu pulvera Nutlis Clear, enerģiski izmaisiet un ļaujiet nostāvēties 60 sekundes.
- Ēdienu salieciet veidnēs, lieko noņemot ar nazi.
- Katru veidni atsevišķi pārklājiet ar pārtikas plēvi.
- Ja ēdiens veidnē ir karsts – tad pirms ievietošanas saldētavā tas jāatdziest.
- Atzīmējiet katru veidni atsevišķi, aprakstot:
 - veidnes saturu;
 - pagatavošanas datumu;
 - derīguma termiņu (atcerieties, ka tas nedrīkst būt ilgāks par trim mēnešiem).
- Tā pagatavotus un aprakstītus ēdienus tagad Jūs varat droši sasaldēt.

Sasaldētu ēdienu atsaldēšana:



- Sasaldētu ēdienu novietojiet uz šķīvja, apsedziet un atsaldējiet to ledusskapī 2–3 stundas.
- Pēc sākotnējās atsaldēšanas ledusskapī, ēdienu var sasildīt cepeškrāsnī vai mikroviļņu krāsnī (650W, 1–1,5 minūtes).

Vispārējie norādījumi Nutlis Clear lietošanai:



Izmantojiet tikai oriģinālo mērkarotīti no iepakojuma. Tas ļaus Jums pievienot ēdieniem vai dzērieniem atbilstošu preparāta daudzumu.



Vienmēr pievienojiet Nutlis Clear noteiktam šķidruma vai pārtikas daudzumam – 200 ml.



Sabiezinātu šķidrumu vai pārtiku pasniedziet tūlīt pēc tā sagatavošanas.



Pēc attiecīga daudzuma Nutlis Clear pievienošanas maisīšanu vai miksēšanu uzsāciet uzreiz – lai izvairītos no kunkuļu veidošanās.



Maisīšanu vai miksēšanu mēģiniet izdarīt ātri.



Lai izvairītos no gaisa burbuļu veidošanās, pārtrauciet maisīšanu vai miksēšanu, tiklīdz pulveris savienojas ar šķidrumu.



Karstiem un aukstiem dzērieniem pievienojiet vienādu pulvera daudzumu.



Pirms Nutlis Clear pievienošanas karstam šķidrumam vai ēdienam, ļaujiet tam atdzist.



Karstu šķidrumu vai ēdienu sabiezīšanai nav ieteicams lietot mikseri vai šeikeri.



Atceries – pagatavojot maltīti, izmantojot preparātu Nutlis Clear, nav ieteicams izmantot citus biezinātājus, jo to īpašības var atšķirties no pulvera Nutlis Clear īpašībām. Izmantojot tikai preparātu Nutlis Clear, Jūs varat būt pārliecināti, ka katru reizi to pagatavojot, Jūs iegūsiet vajadzīgo konsistenci.

7. KĀ PAPILDINĀT JŪSU DIĒTU AR NEPIECIEŠAMĀM UZTURVIELĀM?

Disfāģijas gadījumā organisma uztura prasību apmierināšana var būt grūta. Gadījumā, ja ir jālieto sasmalcinātus, putas konsistences produktus, slimnieki parasti patērē arvien mazāk ēdiena, līdz ar to viņu uztura vajadzības var netikt apmierinātas.

Ja Jūs esat vai bijāt slims, ļoti svarīga ir atbilstoša uztura un šķidruma daudzuma uzņemšana un ikdienas aktivitātes. Tas palīdzēs Jums saglabāt atbilstošu svaru un labu pašsajūtu.

Atceries par dzērieniem!

Ļoti svarīgi ir, lai Jūs dzertu pietiekamu daudzumu šķidruma: **vismaz 8 glāzes dienā** – tas nepieciešams, lai izvairītos no dehidratācijas, kas parasti ir problēma pacientiem ar disfāģiju.

Ja Jums ir grūtības ar šķidruma uzņemšanu, sazinieties ar ārstu vai dietologu, kurš Jums ieteiks, kā pareizi rīkoties šādā situācijā, piem., dzērienu iebiezināšanu ar Nutilis Clear.

NORĀDĪJUMS:

Ir iespējams iebiezināt gan karstus, gan arī aukstus dzērienus.

Ir iespējams veidot dažādus garšas variantus.



Sazinieties ar savu ārstu vai dietologu – viņš palīdzēs izvēlēties Jums atbilstošu diētu.

Noderīgi norādījumi, kas palīdzēs papildināt Jūsu diētu ar nepieciešamām uzturvielām

- ✓ Ēdiet bieži, bet mazākām porcijām, starp ēdienreizēm lietojiet vieglas uzkodas, kas atbilst Jūsu ārsta rekomendētajai konsistencei.
- ✓ Ja Jūs zaudējat svaru – lietojiet vairāk produktu ar augstu kaloriju saturu, lai palielinātu ēdiena uzturvērtību, piemēram, majonēzi vai krējumu.
- ✓ Var gadīties, ka Jūsu ārsts vai dietologs iesaka lietot specializētus uztura produktus. Tie ir augstu kaloriju un augstu olbaltumvielu koncentrāciju saturoši dzerami produkti, kas papildinās Jūsu ēdienkarti ar nepieciešamajām uzturvielām.
- ✓ Sasmalciniet un samaisiet ēdienu ar pienu, krējumu vai krēmsieru, mēģiniet pievienot mazliet rīvētu sieru.
- ✓ Auzu putra ir ļoti barojošas brokastis – pagatavojiet to ar pienu un pievienojiet medu vai cukuru.
- ✓ Šķīstošo kafiju vai karsto šokolādi samaisiet ar pienu un pievienojiet karoti saldā krējuma, iebieziniet ar biezinātāju līdz vēlamajai konsistencei.
- ✓ Pagatavojiet kokteiļus ar saldējumu, jogurtu un svaigiem augļiem. Pārliecinieties, ka tajos nav nesa-smalcinātu daļiņu un tiem ir atbilstoša konsistence. Lai pagatavotu dzērienus un ēdienus, lietojiet pienu ar augstu tauku saturu.
- ✓ Lai nodrošinātu lielāku drošību un izvairītos no aspirācijas, iebieziniet ēdienu ar biezinātāju Nutilis Clear.



Piezīme: ja Jums ir grūtības ar ēšanu vai dzeršanu, Jūs notievējat, esat novājināts – sazinieties ar ārstu, kas Jums ieteiks labāko diētas risinājumu.



8. KĀ AR NUTILIS CLEAR PAGATAVOT IEBIEZINĀTU ŠĶIDRUMU?

Maize un citi miltu ēdieni, tādi kā cepumi vai mīklas izstrādājumi rada īpašas problēmas pacientiem, kuriem ir problēmas ar norīšanu. Ņemot vērā to graudaino struktūru, šie ēdieni ir īpaši grūti norijami. Gludāku konsistenci iespējams iegūt, izmantojot iebiezinošu šķidrumu, kas pagatavots ar Nutilis Clear.

Kā pagatavot sabiezinošu šķidrumu uz Nutilis Clear bāzes?

Ir nepieciešams:

- 200 ml šķidruma (piem., piens, augļu sula, dārzeņu buljons)
- ½ mērkarotes Nutilis Clear

Kā lietot sabiezinošo šķidrumu?

1. Sagatavoto šķidrumu (pienu, sulu vai dārzeņu buljonu) ielejiet bļodā, pievienojiet ½ mērkarotes Nutilis Clear un samaisiet.
2. Šķidrums ir jāizmanto tūlīt pēc pagatavošanas – lai tas pārāk nesabiezētu pirms vēlāmā produkta pievienošanas.
3. Iemērciet cepumu vai maizi šķīdumā un atstājiet to uz aptuveni vienu minūti. Pēc minūtes izņemiet un nolieciet uz šķīvja.
4. Pagatavoto ēdienu – piem., cepumu vai maizi – apsedziet un pirms lietošanas paturiet ledusskapī aptuveni pusotru stundu.

Priekšlikumi ēdiena pagatavošanai

- Cepumus un biskvītus var izmērcēt sabiezinošā šķīdumā, kas pagatavots no augļu sulas vai piena, un Nutilis Clear.
- Maizi var izmērcēt šķīdumā, kas pagatavots no Nutilis Clear un dārzeņu buljona.

9. KĀ PAGATAVOT ĒDIENU DISFĀGIJAS SLIMNIEKAM? PRAKTISKI PADOMI

Derīgi padomi

- Ikdienas ēdiens var tikt sasmalcināts sablenderējot vai samaļot to – atkarībā no norīšanas grūtības pakāpes un ārsta ieteikumiem.
- Mīksto pārtiku var pagatavot bez mērcēšanas šķīdumā, kas pagatavots ar Nutilis Clear, bet tai ir jābūt pietiekami mīkstai, lai to varētu sasmalcināt ar dakšiņu.
- Kartupeļu spiede ļauj atbrīvoties no kunkuļiem un lielākiem gabaliem.
- Ar dakšiņu Jūs varat sasmalcināt mīksto pārtiku, piemēram, banānus.
- Izmantojiet virtuves kombainu (vai blenderi), lai sasmalcinātu vārītu pārtiku līdz biezeņa konsistencei.
- Mainiet ēdiena garšu, vārīšanas laikā pievienojot tiem sojas mērci, kečupu, kariju, garšaugus un garšvielas, vai ievārījumu, lai saldinātu. Atcerieties, pirms ēdiena pasniegšanas vienmēr pielāgojiet ēdiena konsistenci atbilstoši norīšanas traucējumu smaguma pakāpei.

Kā pasniegt ēdienu?

- Pasniedz katru ēdienu atsevišķi.
- Ja pievienojat mērci, samaisiet to ar ēdienu.
- Izvairieties no mazkaloriju šķidrumiem pārtikas pagatavošanai, labāk pievienojiet krējumu vai pilnpienu, nevis ūdeni.
- Pirms ēdiena pasniegšanas nolejiet šķidrumu, ja tāds ir izveidojies.
- Ēdienus pasniedziet karstus vai aukstus, nevis istabas temperatūrā.



Nepieciešamie virtuves priekšmeti

Tālāk uzskaitītie virtuves priekšmeti palīdzēs Jums pagatavot atbilstošas konsistences ēdienus.



Šeikeris – piemērots biezinātāja Nutlis Clear sajaukšanai ar aukstiem dzērieniem.



Sietiņš – ēdienu izrīvēšanai ar mērķi novērst radušos kunkuļus.



Rīve – dārzeņu rīvēšanai pirms vārīšanas.



Mikseris un putotājs – sauso sastāvdaļu maisīšanai, mērču un pārlējumu pagatavošanai. Nepieciešami biezinātāja samaisīšanai ar zupām, dažāda veida biezeņiem vai saldo krējumu. Nav piemērots biezeņa pagatavošanai no vārītas gaļas.



Virtuves kombains – ideāls instruments smalcināšanai, rīvēšanai, malšanai, putošanai – atvieglo un saīsina ēdienu pagatavošanas laiku. Izmantojot to, iegūstam ēdienu ar gludu un biezu konsistenci.



Blenderis – neaizstājams biezu un gludu maltīšu pagatavošanai, tāpat piemērots iebiezinātu dzērienu sajaukšanai, piemēram, augļu kokteiļiem.



Formiņas – pievilcīga izskata piešķiršanai pasniedzamajam ēdienam.



10. VISBIEŽĀK UZDOTIE JAUTĀJUMI

Kā tikt galā ar sausumu mutē?

- Maltīšu laikā vienmēr malkojiet šķidrumus un bezalkoholiskos dzērienus (iebiezinātus līdz vēlamai konsistencei).
- Izvairieties no produktiem, kas žāvē muti un kaklu – kafijas, alkohola, nesmēķējiet cigaretes. Mēģiniet elpot caur degunu.
- Dzeriet šķidrumus dienas laikā. Turiet pie gultas glāzi ar dzērienu, kura konsistence ir piemērota Jūsu situācijā.
- Izvairieties no pikanta, sausa vai drupana ēdiena, piemēram, krekeru lietošanas.
- Samaziniet uzņemtas sāļās pārtikas daudzumu, jo tā var izraisīt mutes dobuma kairinājumu un sausumu.
- Ēdiet mīkstu, krēmveida ēdienu, piemēram, sautējumus vai zupas.
- Pārlejiet ēdienus ar mērcēm, pārlējumiem, olīveļļu, sviestu, margarīnu, majonēzi vai jogurtu.
- Izvairieties no lipīgiem, īrisa tipa produktiem.
- Regulāri tīriet zobus un smaganas, lai izvairītos no kariesa un smaganu iekaisuma.
- Izmantojiet zobu pastu ar fluoru.
- Pie zobārsta regulāri pārbaudiet zobu stāvokli. Ja Jums ir protēze – regulāri rūpējieties par tās higiēnu.
- Ja Jums mājās ir pārāk sauss gaiss, izmantojiet gaisa mitrinātāju vai novietojiet ūdens pudeli siltuma avota tuvumā, lai samitrinātu gaisu telpā.

Kā tikt galā ar garšas maiņu mutē?

- Rūpējieties par regulāru mutes dobuma higiēnu.
- Dzeriet daudz šķidruma.
- Augļu sulu vai dzērienu asā garša palīdzēs mazināt slikto garšu mutē.
- Aromātiski piesātinātas mērces arī var palīdzēt – izmēģiniet karija, čili, saldās vai skābās mērces.
- Asas garšas, bet atcerieties, ka šāda veida mērces nav ieteicamas sausumam mutē.
- Izmantojiet garšvielas un garšaugus – piem. oregano, baziliku, timiānu, estragonu vai ķiplokus.

Kā tikt galā ar vēdera aizcietējumiem?

Pareizu zarnu funkcijas nodrošināšana ir ļoti svarīga. Ja Jums ir problēmas ar regulāru zarnu darbību, izmēģiniet kādu no šādiem ieteikumiem:

- dzeriet vismaz 8 glāzes šķidruma dienā. Zarnu darbība ir kavēta, ja organisms ir dehidratēts,
- ēdiet šķidrvielas – bet tikai pēc konsultācijām ar ārstu un atbilstošās devās.
- palieliniet uzņemto augļu daudzumu: banānu vai sautēto ābolu – atcerieties par biezinātāja pievienošanu maltītei,
- vingrojiet regulāri, atbilstoši savām iespējām. Par vingrinājumiem noteikti konsultējieties ar savu ārstu.



Piezīme: pirms Jūs sekojiet iepriekš minētajiem norādījumiem, konsultējieties ar ārstu vai logopēdu.



Kad **grūtības ar norīšanu**
iegūst reālus apveidus.

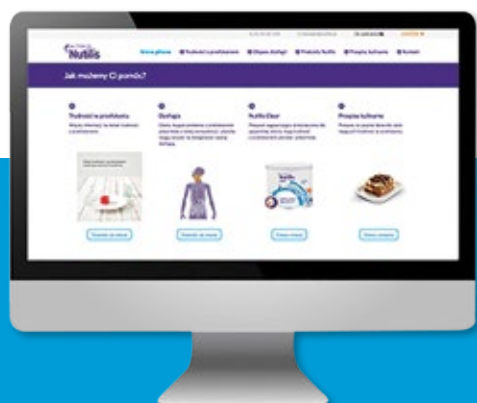


Nutilis Clear ir pulveris ēdienu un dzērienu iebiezināšanai, kas ir paredzēts pacientiem, kuriem ir sarežģījumi ar dzērienu un ēdienu norīšanu.

Nutilis Clear:

- ✓ atvieglo drošu dzērienu un ēdienu norīšanu,
- ✓ ir noturīgs pret amilāzes iedarbību, kas ir siekalu sastāvā,
- ✓ neizmaina dzērienu un ēdienu garšu, smaržu un krāsu,
- ✓ pieejams bundžās – ar pievienotu mērkarotīti un vāciņu bundžas aiztaisīšanai.

Nutilis Clear ir noturīgs pret amilāzes iedarbību, kas ir siekalu sastāvā – tas nozīmē, ka ēšanas un dzeršanas laikā mutē maltīte saglabā atbilstošu konsistenci.



Apmeklējiet mājas lapu www.nutriciamedical.lv
NUTRICIA SIA

Gustava Zemgala gatve 74, Rīga, LV-1039, Latvija
Tālrunis: +371 67784372 • E-pasts: infoLINIJA@danone.com
www.nutriciaoncology.lv • www.nutriciamedical.lv