TIL DEG SOM HAR FÅTT RESEPT PÅ

RESOURCE® ULTRA FRUIT

Informasjon til pasienter

Nestlé HealthScience

Hva er underernæring?

Underernæring oppstår når kroppens behov for energi og næring ikke er oppfylt, ofte på grunn av utilstrekkelig matinntak og/eller økt behov for energi på grunn av sykdom. Det kan også være forårsaket av spiseutfordringer, som for eksempel svelgvansker. Underernæring fører til vektnedgang, redusert muskelmasse og ofte har man også lett for å bli dehydrert.

Underernæring kan påvirke helsen på flere måter:

- Tretthet
- Redusert sårtilheling
- Svakhet
- Økt risiko for fallskader
- Skjørhet og redusert muskelmasse
- Redusert immunforsvar mot infeksjoner

Slik kan du påvirke vektnedgang, redusert muskelmasse og dehydrering

- Berike din vanlige kost med protein og energi ved å spise mer egg, ost, fløte, olje og smør.
- **Protein er kroppens byggestener**. Det er derfor viktig å få i seg tilstrekkelig mye protein for å vedlikeholde kroppens funksjon, muskelmasse og helse, og være fysisk aktiv.
- Gjør det til en vane å drikke regelmessig gjennom hele dagen.
- Dersom dette ikke lenger er tilstrekkelig kan din lege skrive ut resept på næringsdrikker til spesielle medisinske formål som et tillegg til din vanlige kost. **Resource® Ultra Fruit*** er en **klar og energirik næringsdrikk** med ekstra mye protein, om hjelper deg med å øke ditt næringsinntak og samtidig tilfører viktig væske.

En klar næringsdrikk som inneholder **75 % mer protein** enn andre klare næringsdrikker som finnes på markedet!

Appelsin-smak | Ananas-smak | Bringebær-Solbærsmak | Eplesmak

**Resource® Ultra Fruit er et næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. Til kostholdsbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring.*

RESOURCE® ULTRA FRUIT – En fruktig og frisk næringsdrikk

Resource® Ultra Fruit er en leskende og velsmakende næringsdrikk, som med fordel kan brukes som et næringsrikt alternativ til vann, saft og juice. Et godt valg til deg som har bruk for et fettfritt alternativ, eller som ikke tolererer melkelignende næringsdrikker.

Resource® Ultra Fruit inneholder **100 % myseprotein** fra melk, som er et protein av høy kvalitet og som er naturlig rik på den essensielle aminosyren leucin. Med sitt konsentrerte innhold av protein og energi, er Resource® Ultra Fruit spesielt tilpasset deg, som har vanskeligheter med å få tilstrekkelig inntak av energi og protein gjennom den normale kosten.

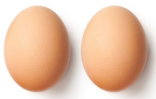
72 kcal
0 g protein
Per 200 ml

TIPS!
Et glass saft inneholder litt energi, men ingen proteiner. Hvis du erstatter det med et glass Resource® Ultra Fruit, får du **fire ganger så mye energi** og **14 g protein**.

300 kcal
14 g protein
Per 200 ml

En flaske Resource® Ultra Fruit (200 ml) tilsvarer:

300 kcal
= 2 brødskiver med smør og ost



14 g protein
= 2 egg

4 ug D-vitamin
= 160 g torskefilét

34 mg C-vitamin
= 1 klementin

Råd om hvordan du bruker dine næringsdrikker

For å oppnå best mulig effekt av din kostbehandling er det viktig at næringsdrikkene som inntas er et supplement til din vanlige kost. Det er viktig at inntaket av næringsdrikkene er i henhold til foreskrivningen. **Hver porsjon teller!**

Antall flasker Resource® Ultra Fruit, i henhold til min foreskrivning:

.....

.....

Hvordan skal jeg bruke næringsdrikkene?

- **Resource® Ultra Fruit** er drikkeklare.
- Drikkene nytes best avkjølt.
- Rist flasken før bruk.
- Produktene er konsentrerte, så du bør drikke de langsomt.
- Kan deles opp i **mindre porsjoner**.
- Kan drikkes med jevne mellomrom i løpet av dagen.
- Godt tip! Lag deg gjerne en daglig rutine ved å drikke næringsdrikken til samme tid hver dag, og evt. sammen med annen medisin.
- Kan fryses til is.
- Flaske som er åpnet, skal oppbevares i kjøleskap og drikkes i løpet av 24 timer.

Når bør jeg drikke en næringsdrikk?

- Som et mellommåltid, minst to timer før eller etter et måltid.
- Som måltidsdrikk.

Slik kan en dag se ut

Varier din RESOURCE® Ultra Fruit!
Prøv å fryse Resource® Ultra Fruit til en god sorbet eller til isbiter. Tilsett litt kullsyreholdig vann til din yndlingssmak av Resource® Ultra Fruit, så får du en kald og leskende drikk!

Leskende epledrikk

1 porsjon

- 1 dl Resource® Ultra, eplesmak
- 1 dl Sprite
- 1 limeskive

Bland alle ingrediensene sammen og hell drikken i et serveringsglass. Press en limeskive i og server med isterninger.

EN PORSJON GIR:
Energi: 190 kcal
Fett: 0 g
Karbohydrater: 40,6 g
Protein: 7 g

Spør din lege eller kliniske ernæringsfysiolog om råd

Dersom du er underernært og har nedsatt appetitt kan din lege skrive ut nærings-drikker på blå resept, som supplement til din vanlige kost. Næringsdrikker kan på en effektiv måte hjelpe deg til et økt næringsinntak. Rådspør din lege eller kliniske ernæringsfysiolog om hvordan du skal bruke næringsdrikkene.

Bestillingsinformasjon Resource® Ultra Fruit

Smak	Pakning	Varenr.
Appelsin	4 x 200 ml	96 90 57
Eple	4 x 200 ml	84 33 32
Bringebær-Solbær	4 x 200 ml	81 49 83
Ananas	4 x 200 ml	85 49 91

Produkter kan kjøpes på apoteket

RESOURCE®

Næringsmidler til spesielle medisinske formål.

Til kostholdsbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring.

Brukes under medisinsk tilsyn.

Informasjon til pasienter

Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo
Tlf. kundeservice 67817400 | Email: nestlehealthscience@no.nestle.com
www.nestlehealthscience.no

NHS/RESOURCE® Ultra Fruit /Patientbroschyr/ 2104 NO