



## MILDE OG GODE DRIKKER MED MODULEN® IBD



Modulen® IBD er et ernæringsmessig fullverdig kosttilskudd, for kostbehandling av Crohns sykdom

Næringsmessig komplett livsmedel for kostbehandling av Crohn-sykdom. Næringsmessig fullverdig kosttilskudd til ernæringsmessig behandling av/til kostbehandling av Chron's sykdom. Ravinenes mest tåyspaimoinen (täysvalohotton).



Nestlé  
HealthScience®  
**MODULEN™**  
IBD

Näringsmessigt kostbehandling av Crohn-sykdom. Näringsmessig fullverdig kosttilskudd til ernæringsmessig behandling av/til kostbehandling af Chron's sykdom. Ravinenes mest tåyspaimoinen (täysvalohotton).

Livsmedel för speciella medicinska ändamål / Fodraren till viktige medicinske formål / Næringsmiddelet til spesielle medisinske formål / Käsinen ravintovalmiste

Neutral smak / Neutral smag  
Neutral maku

400g e

1.0  
kcal/ml\*

35 g  
protein/ml\*

\* vid standardanvändning (ekvation)  
per 100 milliliter

Til deg som har fått anbefalt  
ModuLife™ av helsepersonell



Nestlé  
HealthScience

## HVA ER ...

### CROHNS SYKDOM?

Crohns sykdom er en inflammatorisk sykdom, som spesielt påvirker tarmen. Ved aktiv sykdom kan symptomene være magesmerter, tretthet, diaré og vanskeligheter med å spise. Kostholdet kan ha stor innvirkning på Crohns sykdom. Noen matvarer kan bidra til betennelse i tarmen, mens andre hjelper med å bygge opp en sunn tarmflora.

### MODULEN® IBD?

Modulen® IBD er et ernæringsmessig fullverdig kosttilskudd i pulverform for kostbehandling av Crohns sykdom. Det inneholder en balansert sammensetning av protein, fett, karbohydrater, vitaminer og mineraler, og er spesielt tilpasset personer med Crohns sykdom. Modulen® IBD kan brukes som eneste kilde til ernæring ved Crohns sykdom, men kan også brukes som et supplement til CDED og er derfor inkludert i kostholdsprogrammet ModuLife™.

### DELVIS ENTERAL ERNÆRING (PEN)?

Delvis enteral ernæring, også kjent som PEN, er et kosthold som består av flytende næring (kosttilskudd) i kombinasjon med fast føde (fra vanlig mat).

### CROHN'S DISEASE EXCLUSION DIET (CDED)?

CDED (Crohn's Disease Exclusion Diet) er en kostbehandling som har dokumentert klinisk effekt i behandlingen av Crohns sykdom. I CDED kombineres PEN med spesielt utvalgte matvarer som skal hjelpe deg med å få kontroll over din sykdom. CDED består av tre faser.

### MODULIFE™?

ModuLife™ er basert på eksklusjonsdieten CDED. I dette kostprogrammet kombineres produktet Modulen® IBD med spesielt utvalgte matvarer for hver fase. Målet med ModuLife™ er å hjelpe deg med å få kontroll over din sykdom.

## MODULIFE™ - ERNÆRINGSBEHANDLING VED CROHNS SYKDOM

### 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 ytterliggere utvidet matvareliste og **25%** av daglig energibehov fra Modulen® IBD



- Modulife™ er et kostprogram bestående av flere deler for å kunne følge en tilpasset kostplan ved Crohns sykdom.
- I programmet inngår eksklusjonsdieten CDED – en kostbehandling med spesielt utvalgte matvarer.
- For å sikre adekvat inntak og opptak av næring kombineres CDED med Modulen® IBD.

## 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.



Tilberedt produkt oppbevares tildekket og brukes innen 6 timer ved oppbevaring i romtemperatur, eller innen 24 timer ved oppbevaring i kjøleskap



## 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)



# SMOOTHIE MED FRUKT OG BÆR



Ved å fryse smoothien i minst 6 timer får du en kald og god is

## JORDBÆRSMOOTHIE FASE 1, 2, 3

5 MIN

1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1 moden banan
- 3 jordbær, ferske eller fryste\*
- 5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn smoothie.



## TROPISK SMOOTHIE FASE 2, 3

5 MIN

1 PORSJON



### INGREDIENSER:

- 1 moden banan
- 50 g mango, fersk eller fryst\*
- 50 g ananas, fersk eller fryst\*
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn smoothie.

\*Tillatt frukt og grønnsaker uten konserveringsmidler går bra i frossen form.

## BLÅBÆRSMOOTHIE

FASE 2, 3

5 MIN

1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1 moden banan
- 1 dl blåbær, ferske eller fryste\*
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn smoothie.



## SMOOTHIE MED BANAN OG EPLE

FASE 1, 2, 3

5 MIN

1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1 eple, skrelt og kuttet i biter
- 1 moden banan
- 1 ts honning
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn smoothie.

\*Tillatt frukt og grønt uten konserveringsmiddel går bra i fryst form.



Ved hjelp av en blender  
kan du lage sunn juice av  
frukt og grønnsaker

**JUICE**  
**FYLT MED VITAMINER**  
**OG MINERALER**



## APPELSINJUICE MED INGEFÆR

FASE 2, 3

5 MIN

1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1 dl appelsinjuice, ferskpresset fra en appelsin
- 0,5 ts revet ingefær
- 0,5 ts gurkemeie
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn juice.



## SPINAT- OG AVOKADOJUICE

FASE 1, 2, 3

5 MIN

1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1/2 moden avokado
- 1 dl ferske spinatblad
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Miks sammen alle ingrediensene til en jevn juice.



Smakssett din varme drikk med f. eks. krydder eller sitrusfrukter

# VARME DRIKKER MED KRYDDERSMAK

## SJOKOLADEDRIKK MED KANEL FASE 1, 2, 3

5 MIN | 1 PORSJON

### INGREDIENSER:

- 1 ss ren kakao/bakekakao, uten tilsetninger
- 0,5 ts malt kanel
- 1 ts honning
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Bland sammen alle ingrediensene i en kasserolle. La det trekke på middels varme (skal ikke koke), under omrøring.



## DEN GODE SUPPEN FASE 1, 2, 3

5 MIN | 1 PORSJON



### INGREDIENSER:

- 1 dl tomat- eller spinatsuppe
- 2,5 dl tilberedt Modulen® IBD

### SLIK GJØR DU:

Bland suppe og tilberedt Modulen® IBD i en kasserolle. La den trekke på middels varme (skal ikke koke), under omrøring.

## NOTATER

## VERKTØY

For at du skal lykkes med kostbehandling 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](http://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 CDEDkostholdet.

Appen er gratis og er tilgjengelig via en mobilapp for iOS eller Android eller en hvilke helst annen internetttilkoblet enhet.  
Be din kliniske ernæringsfysiolog/lege/IBD-sykepleier om tilgang.



**UTDANNING** – få hjelp og tips via videoer, lister m.m.

**DAGBOK** – registrer matinntaket og hvordan du har det

**MÅLTIDSPLANER** – planlegg ukemenyer

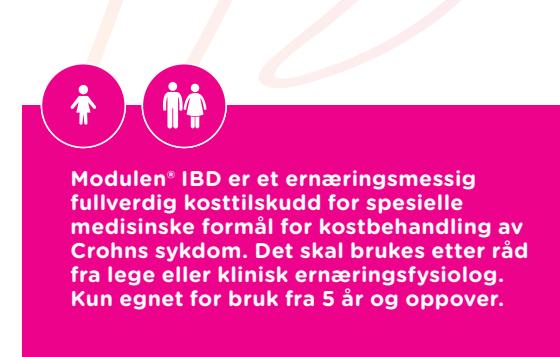
**OPPSKRIFTER** – få tilgang til CDED-oppskrifter som er enkle å lage

**KOSTHOLDSRÅD** – be når som helst om kostholdsråd

**TRENING OG HELSE** – få tilgang til ulike treningsopplegg



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.



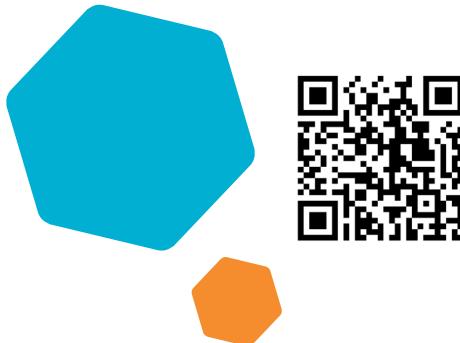
Har du spørsmål om Modulen® IBD?  
Ring eller send mail til kundeservice:

**Telefon:** 800 31 425

**E-post:** [nestlehealthscience@no.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@no.nestle.com)

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

[www.nestlehealthscience.no](http://www.nestlehealthscience.no)



**Modulen® IBD** er et næringsmessig fullverding næringsmiddel til  
spesielle medisinske formål for kostbehandling av Crohns sykdom.  
Skal brukes i samråd med 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 næringstilpasningen som  
presenteres i programmet.



Nestlé Health Science, Postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo,

Telefon: 67 81 74 00

E-post: [www.nestlehealthscience.no](http://www.nestlehealthscience.no)