



ThickenUP[®] clear

ENKLE OG GODE OPPSKRIFTER

Til deg som har problemer med å svelge og skal bruke ThickenUp[®] Clear

 **Nestlé**
HealthScience



Med hjelp av **ThickenUp® Clear** begrenser du ikke lenger valget av mat og drikke, men kan velge akkurat det du har lyst på!

Hva er dysfagi?

Dysfagi er det medisinske navnet for svelgevansker. En person som lider av dysfagi kan enten ha vanskeligheter med å forme en matmasse som skal svelges, eller vanskeligheter med å flytte massen/væsken fra munnen til magesekken. Dysfagi blir ofte forårsaket av sykdommer eller skader på nervesystemet, og kan på sikt føre til alvorlige helsekomplikasjoner som underernæring, dehydrering, vekttap eller luftveisinfeksjoner.

Tygge- og svelgevansker øker med økende alder, og samtidig sykdom. Nesten 14 % av befolkningen over 50 år har tegn på dysfagi. Opptil 75 % av personer med dysfagi har ingen diagnose og er ubehandlet.

Screeningsverktøyet EAT-10 hjelper til med å måle svelgevansker og evaluere effektiviteten av pågående behandling. Spørreskjemaet består av 10 deler og tar et par minutter å gjennomføre. Ettersom dysfagi kan føre til andre helseproblemer, er tidlig diagnose sammen med riktig behandling den beste anbefalingen for god livskvalitet hos pasienter med svelgevansker.

ThickenUp® Clear

ThickenUp® Clear er et pulverbasert fortykningsmiddel for personer med tygge- og svelgevansker. Ved fortykning endres konsistensen på mat og væske uten å påvirke smak, lukt eller farge. Pulveret kan tilsettes varme, kalde eller kullsyreholdige drikker, samt flytende mat. Det kan brukes både av barn (over 3 år) og voksne. ThickenUp® Clear er også amylaseresistent, noe som sikrer at væsken beholder samme konsistens gjennom hele svelgeprosessen. ThickenUp® Clear er enkel å bruke, virker umiddelbart, gir et klart resultat i væsker og ettertykner ikke.



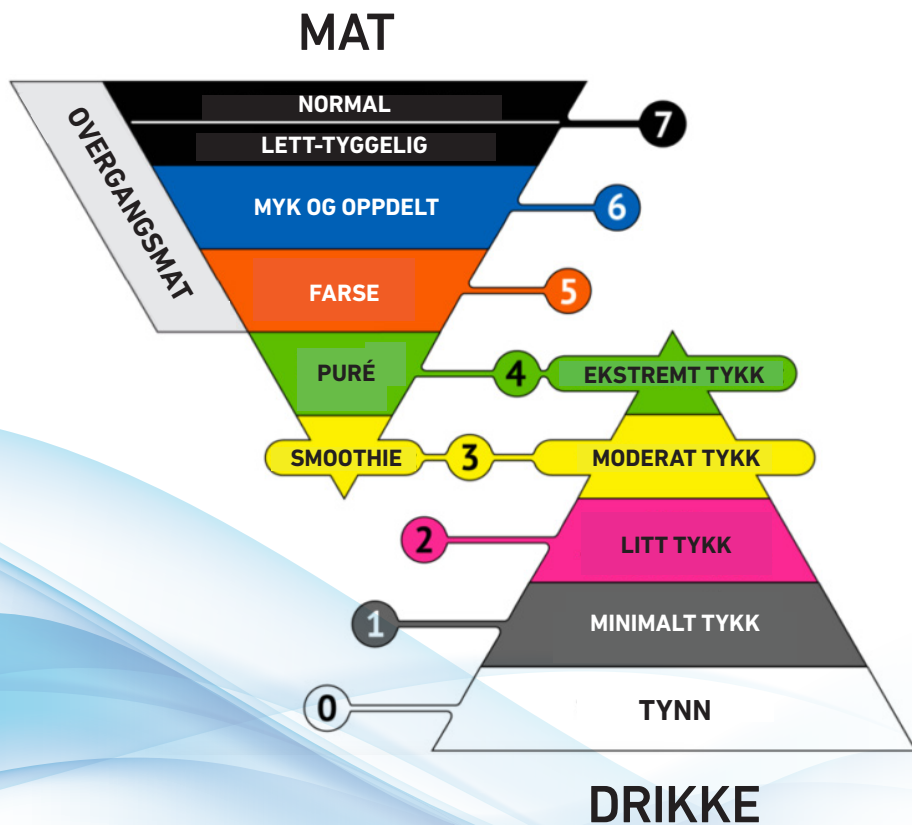
Mat og vann er livsviktig for tilværelsen. Personer som lider av tygge- og svelgevansker kan oppleve redusert matlyst, dårligere livskvalitet og være mer utsatt for dehydrering og underernæring – derfor er det viktig å få hjelp!

I denne brosjyren tilbyr vi gode og enkle oppskrifter, spesielt utformet for deg med dysfagi. Fra næringsrik smoothie og kremet lasagne til en god eplepai med vaniljesaus. Vi gir også tips om hvordan du enkelt og effektivt kan bruke ThickenUp® Clear for å fremme god appetitt og helse. La deg inspirere!

IDDSI-nivåer

IDDSI står for International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. IDDSI-rammeverket ble grunnlagt av en gruppe eksperter fra hele verden, med mål om å utvikle en global standardisert terminologi for konsistenstilpasset mat og drikke til personer med dysfagi.

IDDSI-rammeverket består av åtte nivåer (0-7). Hvert nivå har identifikatorer og testmetoder som kan brukes til å klassifisere konsistensjustert mat eller fortykkede drikker. For mer informasjon, se: <http://iddsi.org>. Rådfør deg med logoped, klinisk ernæringsfysiolog eller lege, for å finne ut hvilket fortykningsnivå som passer for deg.



Dosering

Tabellen nedenfor viser dosering med 200 ml væske (for eksempel vann, juice, te, kaffe). 1 strøken måleskje = 1,2 g pulver. Det er opp til personen som administrerer ThickenUp® Clear å sikre at væsken blandes til riktig konsistens.

IDDSI-NIVÅER:	SKJEER	BESKRIVELSE AV IDDSI-NIVÅER:
MINIMALT TYKK	 x 1	Tykkere enn vann. Renner gjennom sugerør, sprøyte og smokk.
LITT TYKK	 x 2	Renner raskt av en skje. Krever litt anstrengelse å drikke gjennom et sugerør.
MODERAT TYKK	 x 4	Kan drikkes fra et glass. Kan spises med skje. Moderat anstrengelse med sugerør.
EKSTREMT TYKK	 x 6	Spises vanligvis med gaffel/skje. Kan ikke drikkes fra et glass/sugerør. Krever ikke tygging.

Nivå 4, ekstremt tykk er basert på IDDSI Spoon Tilt Test



1. Mål først opp ønsket mengde pulver i et tomt glass eller beholder.
2. Tilsett deretter væske.
3. Rør umiddelbart og rør til pulveret er helt oppløst.
4. La blandingen hvile i 1-20 minutter, avhengig av væsken. Rør rundt og server.

OBS!

- Bruk strøkne mål ved dosering, for eksempel ved hjelp av en kniv.
- Sørg for at glasset/skålen har en jevn bunn slik at pulveret blir helt oppløst.
- Tilsett ikke mer pulver i drikken etter at den har blitt fortykket en gang.
- Fortykningsnivået kan variere avhengig av vannets hardhet (mykt eller hardt), drikkenes syre, fett- og proteininnhold, samt produsent og merke.



Tips og triks

- Merk gjerne boksen med datoen når du åpner den. ThickenUp® Clear holder i 8 uker etter åpning, deretter kan evnen til å løse seg opp avta.
- For best resultat, doser ThickenUp® Clear først og deretter væsken.
- Å fortykke kullsyreholdig drikke gir et godt og friskt resultat. Husk å røre ut litt av kullsyren før du fortykker drikken.
- Fortykket kaffe kan oppleves som mer bittert enn vanlig kaffe. Bland gjerne litt sukker, en søtningsmiddel eller melk i kaffen før du fortykker den.
- Ha alltid en tørstedemper klar! Bland en mugge med drikke og la den stå i kjøleskapet i opptil ett døgn.
- Bland 1 dl vann med 3 skjeer ThickenUp® Clear og frys det til isbiter i minst 6 timer. Perfekt å ta frem når du har lyst på en iskald drikk.
- For å få et krystallklart resultat i klare drikker - sett den fortykkede væsken i kjøleskapet i minst 30 minutter.

Å svelge sikkert og effektivt

- Sitt i en oppreist stilling når du spiser og drikker.
- Ta deg tid! Sitt lenge og spis/drikk sakte.
- Ta små biter eller slurker av mat, og drikke.
- Ta pauser mellom måltidene og forsikre deg om at maten er svelget før neste bit.
- Ved tretthet og manglende matlyst kan det være lettere å spise mindre, men oftere.

Matlagingsstips

- Kjøtt og grønnsaker bør kokes møre i vann.
- Unngå seig og hard mat, samt matvarer med skall/nøtter/frø.
- For å få en ekstra glatt og myk puré, krem eller saus, kan du bruke en sil.
- Tenk på farger og presentasjon ved servering. Bruk gjerne sprøyte for ønsket form eller bruk silikonformer for ulike mønstre og motiver. En innbydende rett kan øke appetitten og spyttproduksjonen.
- Vær ikke redd for å smaksette med andre krydder, i tillegg til salt og pepper.
- Server porsjoner av passende størrelse.
- Varm opp maten til 70 grader for å unngå vekst av bakterier.

ThickenUp® Clear kan forbedre livskvaliteten hos personer med dysfagi. Hvis produktet brukes på riktig måte, kan selvstendighet og verdighet øke ved å tilby valgfrihet og smaksbredde.

Noen oppskrifter i denne brosjyren er tilpasset IDDSI-nivå 4. Hvis du ønsker en lavere IDDSI-nivå (1-3), kan det hende du trenger å tilsette mindre mengde ThickenUp® Clear. Hvis du ønsker en høyere IDDSI-nivå (5-7), er det ikke alltid nødvendig å tilsette mer ThickenUp® Clear – kontroller mykheten med fork/spoon pressure test*.

*Les mer på: www.iddsi.org.

Frokost



Frokost gir en god start på dagen! Hvis det er vanskelig å spise noe om morgenen, kan det være lettere å drikke enn å spise. En kald og oppkvikkende smoothie er da et godt alternativ. Hvis du ønsker te, kaffe, juice eller varm sjokolade til frokost, kan du bruke doseringstabellen på sidene 20-21 som hjelp.

Bananpannekake med blåbærsyltetøy, Nivå 4

(1-2 porsjoner)

- 1 egg
- 1/2 moden banan
- 1 ss fløte
- 1 ss smør
- 1 dl melk
- 2 måleskjeer ThickenUp® Clear
- Blåbærsyltetøy

Visp sammen egg, most banan og fløte i en bolle. Smelt smøret i en stekepanne og stek pannekaken på begge sider. Bland pannekaken med melken i en blender. Tilsett ThickenUp® Clear og bland litt til. Hell blandingen i en skål eller på en tallerken og server oppvarmet sammen med blåbærsyltetøy. OBS! For helt jevnt syltetøy, bland blåbærsyltetøyet med litt vann og sil det.

Scones med appelsinmarmelade, Nivå 5 6

(1 porsjon)

- 1 stk scones, ca 50 g (laget på hvetemel, bakepulver, smør, melk, salt)
- 1 dl melk
- 1 måleskje ThickenUp® Clear
- 2 ss appelsinmarmelade
- 1 ss vann

Bland scones og melk i en blender. Tilsett ThickenUp® Clear og bland sammen litt til. Bland syltetøy med vann og sil det i en skål. Server sconesene lett oppvarmet sammen med syltetøyet.

Eggerøre, Nivå 4

(1-2 porsjoner)

- 2 egg
- 2 ss fløte
- Salt og pepper, etter smak
- 1 ss smør
- 0,75 dl melk
- 1 måleskje ThickenUp® Clear

Visp sammen egg, fløte og krydder. Smelt smøret i en stekepanne. Hell i eggeblanding og la den stivne mens du rører, på svak varme. Bland eggerøren med melken. Tilsett ThickenUp® Clear og bland til pulveret er oppløst.

Jordbærsmoothie, Nivå 2

(1 porsjon)

- 1 dl Resource® Protein Jordbær
- 3 stk ferske eller frysede jordbær
- 0,5 dl naturell yoghurt (3 % fettinnhold)
- 1 måleskje ThickenUp® Clear

Miks Resource® Protein Jordbær, jordbær og yoghurt sammen. Tilsett ThickenUp® Clear og bland til pulveret er oppløst. Hell blandingen i et glass og la den stå i kjøleskapet en stund hvis du foretrekker drikken kald. Rør om før servering.

TIPS!

Smaksett gjerne eggerøren med for eksempel paprikapulver, chilipulver eller finhakket persille.



Mellommåltid



Hvis du føler deg trøtt eller sulten mellom måltidene, kan det være bra med et lett mellommåltid. Prøv å planlegge mellommåltidene dine og spis dem gjerne både om morgenen og ettermiddagen. En næringsdrikk er lett og praktisk å ta med hvis du er på farten.

Semulegrynsgrøt med eplemos og kanel, Nivå 4

(1 porsjon)

- 1 dl melk
- 1 ss mannagryn
- 0,75 dl melk
- 2 måleskjeer ThickenUp® Clear
- Eplemos og kanel

Kok opp 1 dl melk og semulegryn i en kjele. Rør til grøten har tyknet. Miks grøten med 0,75 dl melk. Tilsett ThickenUp® Clear og bland sammen. Server sammen med eplemos og kanel.

TIPS!

Ønsker du en grøt som ikke ettertykner? Miks ferdigblandet grøt med melk og tilsett ThickenUp® Clear.

Sunn drikk med spinat, eple og ingefær, Nivå 3 4

(1 porsjon)

- 1 dl fersk bladspinat
- 1 dl eplejuice
- 1-2 krm revet ingefær
- 1/2 moden banan
- 1-2 måleskjeer ThickenUp® Clear etter behov (1 skje for nivå 3 og 2 måleskjeer for nivå 4)

Miks spinat, eplejuice, revet ingefær og banan sammen. Hell evt. drikken gjennom en sikt. Tilsett ThickenUp® Clear og bland til pulveret er oppløst. Hell blandingen i et glass og la det stå i 10 minutter.

Nype- og blåbærssuppe, Nivå 2 3 4

(1 porsjon)

- 1 dl nype eller blåbærssuppe
- 1-3 måleskjeer ThickenUp Clear etter behov (se doseringstabell!)

Mål opp ThickenUp® Clear i et glass og fyll på med nypesuppe/blåbærssuppe. Rør til pulveret er oppløst.



TIPS!

For et mellommåltid med ekstra tilskudd av energi, protein, vitaminer og mineraler, kan du konsistentilpasse Resource® melkebaserte næringsdrikker* med ThickenUp® Clear. Følg doseringsanvisningene på sidene 20-21.

**RESOURCE® næringsdrikker er næringsmiddel til spesielle medisinske formål og skal brukes under medisinsk tilsyn. De er ment for kostbehandling av pasienter med underernæring eller i risiko for underernæring. Det er kun mulig å tykne Resource® melkebaserte næringsdrikker med ThickenUp® Clear! Eksempler på melkebaserte næringsdrikker inkluderer Resource® 2.0/2.0+fibres/Protein/Minimax®.*

Forrett



Hvorfor ikke starte lunsjen eller middagen med en liten luksuriøs og deilig forrett? Velg mellom en varm eller kald variant. En forrett smaker like godt til hverdags som til fest. Legg litt tid på presentasjonen - det blir mye hyggeligere å spise ved et vakkert dekket bord og med en fin presentasjon.

Supper, Nivå 2 3 4

(1-2 porsjoner)

- 2 dl jevn suppe, f. eks. tomat, kantarell eller asparges
- 2, 4 eller 6 måleskjeer ThickenUp® Clear etter behov (se doseringstabell!)

Varm opp suppen. Tilsett ThickenUp® Clear og rør om.

Grønnsakspaté med urtesaus, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 30 g brokkoli
- 30 g gulrot
- 30 g pastinakk
- 2 ss vann (per grønnsak)
- 1 måleskje ThickenUp® Clear (per grønnsak)
- Urtesaus, valgfri i egnet konsistens
- Salt og pepper etter smak

Skrell og kok rotgrønnsakene i lettsaltet vann til de er møre. La dem renne av på et papir. Spar på kokevannet! Miks de ulike grønnsakene hver for seg med 2 ss kokevann, salt, pepper og ThickenUp® Clear. Fortsett å mikse til pulveret er oppløst. Legg opp hver grønnsaksblanding ved siden av hverandre i form av striper på en tallerken. Først brokkoli, deretter pastinakk og til slutt gulrot. Server med kald eller varm valgfri urtesaus i passende konsistens.

TIPS!

Du kan også lage smakfulle patéer eller puréer av for eksempel mais, rødbeter, erter og blomkål.

Brød, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 skive brød (lyst formbrød eller rugbrød uten frø, frukt og skorpe)
- 0,75 dl vann
- 1 ts smør
- 2 måleskjeer ThickenUp® Clear

Varm opp vannet og smelt smøret i væsken. Kjør brødet i en matprosessor til det blir smuldrete. Tilsett den varme væsken og ThickenUp® Clear. Bland alt sammen.

Eggekrem, Nivå 4

(1 porsjon)

- 1 stk hardkokt egg
- 4 ss melk
- Kaviar etter smak
- 3 måleskjeer ThickenUp® Clear

Miks egg og melk til en jevn konsistens. Smak til med kaviar. Tilsett ThickenUp® Clear og rør godt sammen. Eggesausen passer også godt til bakt potet.

TIPS!

Server gjerne brødet med pålegg som for eksempel eggesaus, skinke- eller postei/paté (eks. leverpostei eller most kjøtt-pålegg).





Trenger du en energirik lunsj eller middag fylt med næring og protein? Velg mellom fisk, kjøtt eller vegetarisk. En god og smakfull saus, dressing eller puré til retten kan gjøre det lettere å svelge. Ikke glem å drikke! Doseringstabellen på side 20-21 viser hvordan du kan tykne ulike drikker.

Vegetarlasagne, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 dl vegetarlasagne (laget med ferske lasagneplater, knuste tomater, skrelt squash, skrelte gulrøtter, ost, crème fraiche eller bechamelsaus, salt og pepper.
- 0,5 dl melk
- 1 måleskje ThickenUp® Clear

Miks lasagnen med melken. Tilsett ThickenUp® Clear og miks litt til. Legg opp på en tallerken og server retten varm.

Laksegrateng med parmesanpoteter, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 dl kokt, most og benfri laksefilé
- 0,75 dl melk
- 1 ts finhakket dill
- 1 ts. søtsur saus
- 1 måleskje ThickenUp® Clear
- 1 kokt middels stor potet
- 1 ts smør
- 0,5 dl finrevet parmesan
- 0,5-1 dl melk
- Salt og pepper etter smak

Miks laks med 0,75 dl melk, salt, pepper, dill og søt-sursaus. Tilsett ThickenUp® Clear og miks litt til. Mos varm potet med en gaffel. Tilsett smør, ost, 0,5-1 dl melk, salt og pepper. Bland til en kremet mos. Legg opp laksegratengen og potetmosen på en tallerken. Server retten varm.

Ost- og skinkepai, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 dl ost- og skinkepai (pai laget med hvetemel, smør og vann. Fyll laget av egg, letrømme, ost, kokt skinke uten skinn, salt og pepper).
- 0,5 dl melk
- 0,5 måleskje ThickenUp® Clear

Miks paien med melken. Tilsett ThickenUp® Clear og miks litt til. Legg opp på en tallerken og server retten varm.

Avokadorøre (salattilbehør), Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1/2 moden avokado
- 1 ss melk
- 1 sitron- eller limejuice

Mos avokadoen med en gaffel. Tilsett melk, sitron eller limejuice.

Tomat- og paprikakrem (salatdressing), Nivå 4

(1 porsjon)

- 0,5 dl syltet rød paprika
- 1 ss olivenolje
- 0,5 dl knuste tomater
- 1 krm paprikapulver
- 2 måleskje ThickenUp® Clear
- Salt og pepper etter smak

Miks paprikaen sammen med olivenolje, knuste tomater og krydder. Tilsett ThickenUp® Clear og miks litt til.

Dessert



Hvis du ønsker å unne deg noe søtt etter måltidet eller ønsker noe godt til kaffen, har vi mange deilige alternativer å tilby. Er du en sjokoladeelsker eller foretrekker du noe syrlig eller søtt? En god dessert kan gi litt hverdagsglede.

Sjokoladecake med sjokoladekrem, Nivå 4 5

(1-2 porsjoner)

- 25 g mørk sjokolade
- 0,5 måleskje ThickenUp® Clear
- 0,5 dl Resource® 2.0+fiber Sjokolade (romtemperert)
- 2 dl smuldret sjokoladecake (uten sjokoladebiter)
- 0,5 dl melk
- 2 måleskjeer ThickenUp® Clear

Sjokoladekrem: Smelt sjokoladen i mikrobølgeovnen. Tilsett 0,5 skje ThickenUp® Clear og Resource® 2.0+fiber Sjokolade. Rør umiddelbart. Sett i kjøleskapet i 20 minutter.

Sjokoladecake: Miks sukkerbrød og melk. Tilsett 2 skjeer ThickenUp® Clear og miks litt til. Hell blandingen på en tallerken og form den til en eller to runde kaker. Rør i sjokoladeglasuren og smør den utover kaken/kakene.

Elepai med vaniljesaus, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 dl eplepai (laget med smør, hvetemel, sukker, skrelte eplebiter)
- 3 ss melk
- 0,5 ts kanel
- 1 måleskje ThickenUp® Clear
- Vaniljesaus, valgfri i egnet konsistens

Miks eplepaien med melk og kanel. Tilsett ThickenUp® Clear og miks litt til. Server med ønsket vaniljesaus i passende konsistens.

Tropisk is, Nivå 4

(2 is)

- 1 dl Resource® 2.0 Vanilje
- 1 middels stor moden banan
- 2 ts eplejuice
- 3 måleskjeer ThickenUp® Clear

Miks Resource 2.0, vanilje, banan, appelsinjuice og ThickenUp® Clear. La det hvile i 20m inutter. Hell opp i isformer og sett i fryseren i minst 6 timer.

Saftis, Nivå 4

(2 saftis)

- 1 dl ferdigblandet saft (gjerne ekstra sterk)
- 3 måleskjeer ThickenUp® Clear

Mål opp ThickenUp® Clear i et tomt glass og fyll på med saften, mens du rører. Hell blandingen i iskremformer og sett i fryseren i minst 6 timer.

Bærkompott, Nivå 4

(1 porsjon)

- 1 dl opptinte fryste bær eller ferske bær
- 0,5 ts sukker
- 1 ss vann
- 3 måleskjeer ThickenUp® Clear

Miks bær, sukker og vann til en jevn konsistens. Tilsett ThickenUp® Clear og rør godt. Hvis ønskelig, avkjøl blandingen til kjøleskapstemperatur før servering.



Småkaker, Nivå 5 6

(3 kaker)

- 50 g småkaker, naturelle eller i ønsket smak (uten sjokoladebiter, rosiner, nøtter eller lignende som ikke kan moses)
- 1,5-3 ss melk
- 0,5 måleskje ThickenUp® Clear

Miks kakene i en mikser eller blender. Tilsett ThickenUp® Clear og 1,5 ss melk. Fortsett å mikse til du får en lett klissete deig. Skrap sidene og rør rundt i bunnen med en skje for å sikre at pulveret er helt oppløst. Avhengig av typen kjeks kan det være nødvendig å tilsette mer melk. Deigen skal slippe litt fra kantene og kunne formes til en ball. Pakk deigen inn i plastfolie og la den hvile i kjøleskapet i 1 time. Rull og form til tre småkaker. Rifle eller prikk gjerne kakene med en gaffel. Serveres romtemperert eller lett oppvarmet (ikke stekt!).

Bananpudding, Nivå 3 4

(1 porsjon)

- 1 middels stor moden banan
- 1 ss appelsinjuice
- 2-3 måleskjeer ThickenUp® Clear etter behov (2 måleskjeer for nivå 3 og 3 måleskjeer for nivå 4)

Bland banan og appelsinjuice til en jevn konsistens. Tilsett ThickenUp® Clear og rør godt. La det stå i 10 minutter. Server gjerne umiddelbart da bananens farge kan mørkne over tid.

Gulrotkake med limekrem, Nivå 4 5

(1 porsjon)

- 1 dl smuldret gulrotkake (uten glasur)
- 3 ss melk
- 1 måleskje ThickenUp® Clear
- 1 ss kremost
- 1 ts melis
- 1 ts limejuice

Gulrotkake: Miks gulrotkaken med melken. Tilsett ThickenUp® Clear og rør godt. Legg opp på en tallerken og form til en rund kake.

Limekrem: Bland kremost med melis og limejuice. Smør kremen jevnt over gulrotkaken.

TIPS!

Limekremen passer også godt som topping til andre myke kaker som for eksempel pepperkake eller sitronkake.

Drikke



Hvis du har vanskeligheter med å svelge tynne drikker, kan en tykkere konsistens gjøre det lettere. Tabellen nedenfor viser antall skjeer ThickenUp® Clear du skal blande med. Ingen drikk er lik den andre! Merk punktene under den drikken du ønsker å fortykke og følg doseringsanvisningene på side 5.

Se tabell på side 3!

1 MINIMALT TYKK

2 LITT TYKK

3 MODERAT TYKK

4 EKSTREMT TYKK



TYNTFLYTENDE (vann, juice, saft, kaffe, te)		MELKELIGNENDE (melk, Resource® næringsdrikker)	
200 ml	1 L	100 ml	200 ml
1	5	0,5	1
2	10	1	2
4	20	2	4
6	30	3	6

- Vannets hardhet (mykt eller hardt) kan påvirke fortykningen.
- Bland/brygg først saft/kaffe/te før du fortykker drikken.
- La drikken hvile i 1-5 minutter (juice i 10 minutter)

- Tilsett litt drikke om gangen under kraftig omrøring.
- For å unngå klumper i næringsdrikker kan pulveret først blandes ut med 1-3 ss vann (tilsett alt vann på en gang!) før drikken tilsettes gradvis.
- La drikken hvile i 20 minutter.

KULLSYREHOLDIG (øl, brus, mineralvann)		VIN		ØVRIG	
100 ml	200 ml	Rødt	Hvit	Movicol®	Resorb® Original
100 ml	200 ml	150 ml	150 ml	125 ml	120 ml
0,5	1	1	1	-	0,5
1	2	3	2	1	1
2	4	4	4	2	2
3	6	5	5	3	3

- Reduser først kullsyren (la den stå i 5 minutter eller visp den ut) før du blander med ThickenUp® Clear.
- Hell drikken sakte og forsiktig i glasset.
- La drikken hvile i 1-5 minutter.

- Antallet skjeer er testet med romtemperert rødvin og avkjølt hvitvin.
- Syren i vinen kan påvirke fortykningen.
- La drikken hvile i 1-5 minutter.

- Løs først opp Movicol®/Resorb® i henhold til instruksjonene før du blander det med ThickenUp® Clear.
- La drikken hvile i 20 minutter.



Samme klare væske uansett dosering

Vanlige spørsmål og svar

• Hvor raskt virker ThickenUp Clear?

ThickenUp® Clear virker raskt i klare væsker og tar litt lengre tid i andre væsker som melk og melkebaserte næringsdrikker. Forvent en virkningstid på 1-20 minutter, avhengig av væsken.

• Er ThickenUp® Clear glutenfri og laktosefri?

Ja, ThickenUp® Clear er glutenfri og laktosefri. ThickenUp® Clear er også melkefri og har Halal- og Kosher-sertifisering.

• Hvor lenge er ThickenUp® Clear holdbar?

Åpnet emballasje bør lukkes godt og brukes innen 8 uker. Ferdig tilberedt produkt bør oppbevares tildekket og brukes innen 4 timer ved romtemperatur eller innen 24 timer i kjøleskapet.

• Er ThickenUp® Clear amylyaseresistent?*

Ja, det er den. Derfor spiller det ingen rolle om kremen eller suppen tar lengre tid å nyte. Konsistensen holder seg både i munnhulen og gjennom hele svelgeprosessen.

• Kan fortykket væske oppbevares i termos?

For de som liker å ha med seg en kopp kaffe, te eller kakao, fungerer det utmerket å fortykke dette og så helle over i termos. Perfekt å ta med på tur.

• Hvordan skal ThickenUp® Clear avfallsorteres?

Sorter lokket og skjeen som plast. Sorter aluminiumsfolien som metall og boksen som restavfall.

*Amylase er et enzym som blant annet finnes i munnhulen. Amylasens egenskaper er hovedsakelig å bryte ned stivelse i munnen for å forberede fordøyelsen. Innenfor dysfagi snakker man om amylyaseresistens som en god egenskap da det øker stabiliteten til væsken/matbiten man har i munnen.



Dosering med 200 ml væske, til eksempel vann, juice, te, kaffe



**Har du spørsmål angående våre produkter?
Ring eller send oss en mail**

Tlf.: 800 31 425

E-post: nestlehealthscience@no.nestle.com

Du finner mer informasjon på
www.nestlehealthscience.no

ThickenUp® Clear er et fortykningsmiddel for personer med svelgevansker som trenger konsistenstilpasset mat og drikke. Eget for voksne og barn fra 3 år. Anbefalt fortykningsnivå bør bli anbefalt av logoped eller annet kvalifisert helsepersonell.



Nestlé Health Science, postboks 683, Skøyen, 0214 Oslo
67 81 74 00, www.nestlehealthscience.no