

Решение в случае расстройств глотания



NUTRICIA
Nutilis
Clear

Содержание:

1. Введение	4
2. Советы для безопасного глотания	6
3. Как справляться с трудностями при глотании?	7
4. Какой консистенции еда является самой подходящей?	8
5. Какой консистенции жидкость является самой подходящей?	13
6. Что такое Nutilis Clear?	15
7. Как дополнять свое меню необходимыми питательными веществами?	20
8. Как размягчать и сглаживать еду при помощи Nutilis Clear?	22
9. Как готовить еду для пациента с дисфагией? Практические советы.	23
10. Часто задаваемые вопросы	25

1. ВВЕДЕНИЕ

Эта брошюра предназначена для тех людей, которому логопед или врач сказал, что у них расстройство глотания или дисфагия.

Что такое дисфагия или расстройство глотания?

Расстройство наступает, если ослабевают используемые для жевания и проглатывания мышцы (в губах, челюсти, языке, небе, горле). Это может произойти по очень разным причинам, например:

- Инсульт
- Болезнь Альцгеймера
- Рассеянный склероз
- Повреждение/травма головы
- Болезнь Паркинсона
- Мотонейронная болезнь
- Злокачественная опухоль в районе головы и шеи, операции в районе головы и шеи.

Как справляться?

В такой ситуации на помощь придут логопед и диетолог/терапевт по питанию, а также врачи и медсестры.

Что происходит с человеком с расстройством глотания?

В случае ослабления мышц рта и горла еда или питье может „неправильно продвигаться”. Это означает, что еда или питье движется не в желудок, а в легкие. В результате этого могут возникать воспаления в дыхательных путях, включая воспаление легких.



ПРИЗНАКИ, указывающие на трудности с глотанием. В случае возникновения таких проблем обязательно проинформируйте своего врача.

- ✓ кашель и чувство задыхания во время питья или еды,
- ✓ „неправильное движение” еды или питья,
- ✓ кашель возникает в связи с едой или после нее,
- ✓ голос после еды/питья звучит мокро и хрипло,
- ✓ еда остается во рту и после еды,
- ✓ питание занимает больше времени, чем обычно, или еда остается на тарелке,
- ✓ снижение веса,
- ✓ дискомфорт в груди или общее плохое самочувствие.

Кто может помочь?

Логопед:

- оценивает силу мышц рта и горла, а также Вашу способность безопасно глотать,
- рекомендует еду и напитки, которые легче глотать,
- показывает упражнения и положения, которые облегчают глотание и делают его безопаснее, если это целесообразно.

Диетолог/терапевт по питанию:

- следит за весом,
- рекомендует правильное меню, которое учитывает потребность в питательных веществах,
- дает рекомендации, как обогатить пищу с энергией,
- при необходимости диетолог рекомендует подходящие добавки для еды, как например загуститель жидкости и еды Nutlis или другие лечебные блюда,
- важно обеспечивать регулярную работу кишечника. В случае запора проверьте, что вы получаете достаточно жидкости (как минимум 8 чашек в день). Кишечник не может работать должным образом, если в организме недостаток жидкости.



2. ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ БЕЗОПАСНОГО ГЛОТАНИЯ

Основные пункты, которые следует иметь в виду:

1. Сидите прямо, руки и плечи направлены вперед, нельзя класть руки/локти на стол.
2. Оставайтесь в таком положении как минимум в течение 30 минут после приема пищи/питья.
3. Избегайте приема пищи/питья в лежачем положении, потому что глотание таким образом небезопасно.
4. Во время еды и питья нельзя разговаривать.
5. Берите за раз небольшое количество, особенно жидкостей – лучше всего 1 чайную ложку.
6. Каждый глоток проглатывать 2 раза.
7. Если вы услышите, что голос после глотания булькающий, покашляйте и проглотите снова.
8. Избегать еды смешанной консистенции, например, суп из разных ингредиентов, фрукты и овощи со шкуркой (горох), волокнистые продукты, как например, сельдерей. Смотрите, пожалуйста, главу „Продукты с высоким риском”.
9. Избегать посуду с вертикальным носиком, потому что она заставляет наклонять голову назад, что облегчает движение жидкости неправильным путем.
10. Не используйте для питья трубочку (если логопед или диетолог не рекомендуют наоборот).



Внимание! Для семьи/опекунов:

- Не предлагайте еду и питье пациенту с расстройством глотания, если он не полностью проснулся или не в сознании.
- Если пациент не может принимать пищу в сидячем положении, свяжитесь со своим врачом, которые даст рекомендации, как безопасно кормить пациента.

3. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ ПРИ ГЛОТАНИИ?

Одним из способов справиться с трудностями при глотании - это загущение еды и питья согласно предписаниям логопеда до безопасной для глотания консистенции. Загущенную еду/питье легче контролировать во рту и безопаснее проглатывать.

Напитки

У вас может возникнуть необходимость загущать свои напитки до безопасной для глотания консистенции. Для этого можно использовать загуститель Nutlis Clear.

Загущенная еда движется во рту и гортани медленнее. **Это дает вам возможность безопаснее и легче проглатывать.**

Еда

Вам может потребоваться мягкая или пюрированная еда, которую проще жевать и глотать. Для этого можно использовать загуститель Nutlis Clear.

Некоторые виды еды тяжело глотать. Вам, возможно, придется избегать черного хлеба, орехов, рассыпчатого печенья (см. „Продукты с высоким риском”).

Упражнения

При необходимости следует выполнять упражнения предусмотренные для укрепления мышц для кусания, жевания и проглатывания. Их порекомендует логопед.



4. КАКОЙ КОНСИСТЕНЦИИ ЕДА ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ПОДХОДЯЩЕЙ?

Ниже более подробно описывается, какая еда и какой текстуры еда подходят для человека с расстройством глотания, у которого существует опасность задыхания или аспирации (попадание еды/жидкости в дыхательные пути).



Ваш логопед разъяснит, какой текстуры еда подходит вам.

Описания еды разной консистенции:

Размятая вилкой еда



Пюрированная еда



Загущенная еда

Описание

- Еда мягкая, гладкая и влажная, но требует немного пережевывания.
- Ее можно разминать вилкой.
- Иногда в дополнение требуется густой мягкий соус или пудинг.
- Все жидкости, соусы и пудинги в еде или на ней – густые.
- Не подходят смешанные текстуры, не подходит жидкая (легкая) жидкость.
- Не подходит:
 - твердая, жесткая, волокнистая, жилистая, сухая, хрустящая и рассыпчатая еда,
 - кожура, семечки, шкурка, оболочки гороха, винограда,
 - сухожилия, кости,
 - округлые или удлиненные продукты, как например, колбасы, виноград, конфеты, твердые куски, как например, кусочки яблока,
 - клейкие продукты – сыр, пастила,
 - мягкие рыхлые продукты – листья салата, свежие листья шпината, огурец, неваренные листья молодого шпината,
 - сочные/водянистые фрукты, сок которых во время еды выделяется во рту, как например, арбуз.

Характеристика

- Все жидкости должны быть густыми – одноразовая пластиковая ложка должна стоять в них вертикально.
- Еда не протекает через зубья вилки.
- Сохраняет свою форму на тарелке или в ложке.
- Не может вытечь и не растекается.
- С разрешения логопеда можно употреблять некоторые жидкости/продукты и в более жидком виде.

Продукты, которых следует избегать

- Продукты не должны содержать возникшие во время приготовления кусочки, корочки.
- Проверять, чтобы жидкость/соус, который используется в еде или на ней, не становились жидкими и не отделялись от еды.

Примеры блюд

Мясо: мягкое и нежное мясо не должно содержать куски больше 15 мм. Можно сервировать фарш очень тонкой текстуры. Не должно быть твердых кусков. Сервировать в густом, гладком соусе.

Рыба: настолько мягкая, что ее можно размять вилкой. Сервировать в густом, гладком соусе. Кости перед разминанием удалить.

Фрукты: размятые, слить всю выделившуюся жидкость.

Тушеные блюда/карри: должны быть густыми, могут содержать мясо, рыбу или овощи, если они приготовлены по вышеприведенным инструкциям.

Хлеб: не рекомендуется, за исключением по разрешению логопеда.

Зерновые: густая и гладкая каша без кусочков. Полностью размяченное печенье/зерновые для завтрака полностью пропитанные молоком.

Десерты: густой йогурт, содержащиеся в котором кусочки размяты вилкой или размером не больше 15 мм. Печеное яблоко в густом соусе. Бисквитный пирог с мягкой начинкой, который полностью размячен густым гладким пудингом. Мороженое и желе не подходят, потому что они тают во рту.

Наименование	Рубленая, увлажненная текстура
Описание	• Еда мягкая, гладкая и влажная, но требует немного пережевывания. • Ее можно разминать вилкой. • В основном в дополнение требуется густой мягкий соус или пудинг. • Все жидкости, соусы и пудинги в еде или на ней – густые. • Не подходят смешанные текстуры, не подходит жидкая (легкая) жидкость. • Не подходит: – твердая, жесткая, волокнистая, жилистая, сухая, хрустящая и рассыпчатая еда, – кожура, семечки, шкурка, оболочки гороха, винограда, – сухожилия, кости, – округлые или удлиненные продукты, как например, колбасы, виноград, конфеты, твердые куски, как например, кусочки яблока, – клейкие продукты – сыр, пастила, – мягкие рыхлые продукты – листья салата, свежие листья шпината, огурец, неваренные листья молодого шпината, – сочные/водянистые фрукты, сок которых во время еды выделяется во рту, как например, арбуз.
Характеристика	• На тарелке сохраняет свою форму при поднимании ложкой – невозможно разлить и не растекается. • С разрешения логопеда можно употреблять некоторые жидкости/продукты и в более жидком виде.
Продукты, которых следует избегать	• Продукты не должны содержать возникшие во время приготовления кусочки, корочки. • Проверять, чтобы жидкость/соус, который используется в еде или на ней, не становились жидкими и не отделялись от еды.
Примеры блюд	Мясо: тщательно измельченная (кусочки диаметром примерно 2 мм), не содержащее твердые куски. Сервируется с очень густым, гладким соусом (не текучий)/пудингом. Если мясо невозможно достаточно мелко порубить, его следует пюрировать. Рыба: сервировать тщательно измельченной с густым соусом (не текучий). Перед измельчением удалить кости. Фрукты: сервировать размятыми. Весь выделившийся сок слить. Тушеные блюда/карри: должны быть очень густыми, могут содержать мясо, рыбу или овощи, если они приготовлены по вышеприведенным инструкциям. Хлеб: не рекомендуется, за исключением по разрешению логопеда. Зерновые: очень густая и гладкая каша без кусочков. Полностью размягченное печенье/зерновые для завтрака полностью пропитанные молоком. Десерты: очень густой йогурт (без кусочков). Печеное яблоко в очень густом соусе. Бисквитный пирог с мягкой начинкой, который полностью размягчен густым гладким пудингом. Мороженое и желе не подходят, потому что они тают во рту.

Наименование	Пюрированная текстура
Описание	• Еда пюрированная или консистенции пюре и не требует жевания. Это густое пюре. • Еда гладкая и мягкая, не содержит куски (комки, волокна, шелуху, кожу, шкурку, кости, части сухожилий). При необходимости еду следует протереть через сито. • Для достижения желаемой консистенции можно использовать блендер или миксер. • Во рту сохраняет тонкую текстуру, пока во рту не образуется готовый для проглатывания комок. • Еда влажная. • Вся жидкость в еде или на ней однородной густоты. Отсутствует выделившаяся жидкая жидкость. • Еда не клейкая во рту и не резиновая. • Не украшена.
Характеристика	• На тарелке или при поднимании ложкой сохраняет свою форму. • Можно есть вилок, потому что не протекает через ее зубья. • Зубья вилки оставляют на еде четкий след. • Еду можно формировать. • Не течет. Не растекается.
Продукты, которых следует избегать	• Продукты не должны содержать возникшие во время приготовления кусочки, корочки. • Проверять, чтобы жидкость/соус, который используется в еде или на ней, не становились жидкими и не отделялись от еды.
Примеры блюд	Завтрак: гомогенная густая каша, приготовленная из порошка и не содержащая выделившуюся жидкость. Полностью размягченное печенье/зерновые для завтрака полностью пропитанные молоком. Десерты: рисовый пудинг-пюре, мусс без кусочков. Не рекомендуется желе и мороженое.



Внимание! Некоторую еду особенно тяжело проглатывать, некоторой следует вообще избегать или готовить в соответствии с вышеприведенными инструкциями.

Правильный выбор поможет сделать логопед, диетолог или врач.

Какую пищу трудно проглотить?

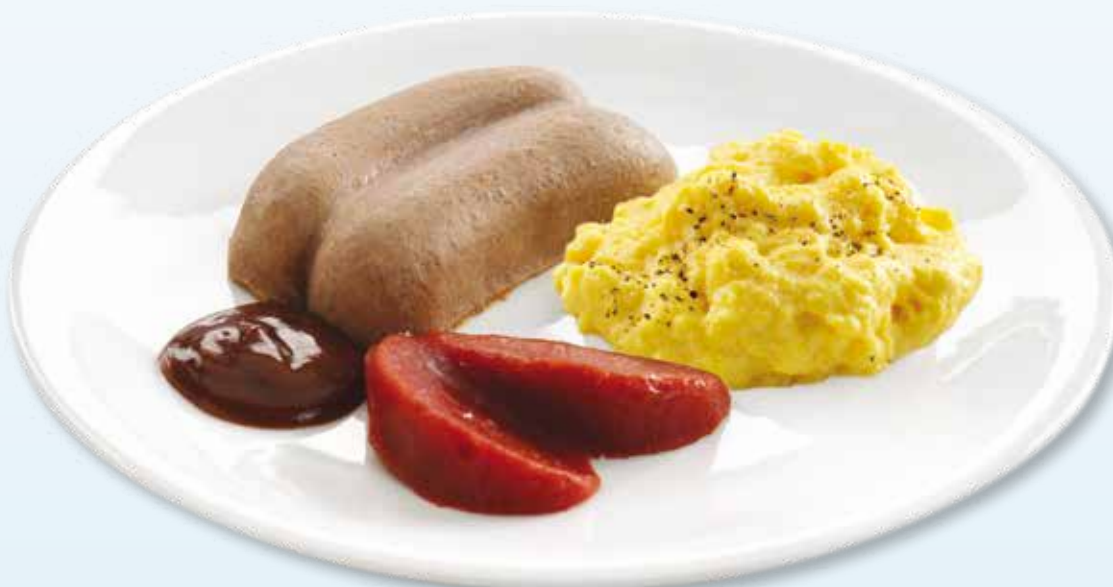
Проглатывание некоторой еды труднее. Часть блюд требуют тщательного подхода, некоторые вообще запрещены. Практические советы можно получить у логопеда.

- Еда волокнистой структуры: ананас, сельдерей, турецкие бобы, листья салата
- Шкурки/оболочки овощей: бобы, чечевица, соевые бобы, горох
- Шкурки/оболочки фруктов: виноград, крыжовник, смородина
- Еда смешанной консистенции: супы, компоты с кусочками, рагу/соус из фарша, хлопья для завтрака, которые полностью не размягчаются в молоке
- Хрустящие блюда: тосты, паста/лазанья, чипсы
- Крошащиеся блюда: основания для пирогов, выпечка, печенье
- Твердая еда, требующая тщательного пережевывания: орехи, ириски, семечки
- Еда, содержащая отруби, цельнозерновой хлеб



Внимание!

Мороженое и желе можно включать в рацион только с разрешения логопеда или врача.



5. КАКОЙ КОНСИСТЕНЦИИ ЖИДКОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ САМОЙ ПОДХОДЯЩЕЙ?

В случае расстройств глотания логопед рекомендует загущать жидкость, чтобы обеспечить максимально безопасное проглатывание. Загущенная жидкость загущается специальным загустителем жидкости (Nutilis clear).

Загущение облегчает и способствует более безопасному употреблению напитков. Загустители используются и в больницах. Дома следует соблюдать данные в больнице или семейным врачом рекомендации, как использовать Nutilis Clear. Загустители можно использовать для загущения как холодных, так и горячих напитков.

Загущенные до разной густоты жидкости:

загущенные на $\frac{1}{4}$ или слабозагущенные жидкости (киселеобразные)	• Можно пить через трубочку (если рекомендуется) • Свободно протекает через зубья вилки, оставляет на зубьях вилки слой
загущенные на $\frac{1}{2}$ или среднезагущенные жидкости (густой йогурт)	• Невозможно пить через трубочку • Медленно капает через зубья вилки, оставляет на зубьях вилки слой
густая консистенция (консистенция пудинга, каши)	• Невозможно пить через трубочку или из чашки • Жидкость остается на зубьях вилки

Как готовить загущенную жидкость?

Врач или логопед порекомендуют, какие жидкости следует загущать при помощи Nutilis Clear и как дозировать загуститель. В среднем при дозировании порошка учитывается количество, которое необходимо добавлять на 200 мл жидкости (воды, молока, чая, кофе, сока или других напитков)



Внимание! Для получения 200 мл загущенной жидкости (воды, кофе, чая, сока, молока и т.д.), в зависимости от степени тяжести дисфагии

загущенные на $\frac{1}{4}$ или
слабозагущенные жидкости
(киселеобразные)

1 x



Nutilis clear

загущенные на $\frac{1}{2}$ или
среднезагущенные жидкости
(густой йогурт)

2 x



Nutilis clear

густая консистенция
(консистенция пудинга, каши)

3 x



Nutilis clear

Внимание! Все жидкости следует загущать в соответствии с инструкциями врача или логопеда!



Внимание! Для загущения следует использовать только содержащуюся в упаковке мерную ложку. Только она гарантирует желаемый результат.



6. ЧТО ТАКОЕ NUTILIS CLEAR?

Nutlis Clear:

- ✓ порошкообразный загуститель еды/жидкости для пациентов с расстройствами глотания резистентный к амилазе слюны, что означает, что еда и питье сохраняют свою желаемую густоту и во время еды, а также делает проглатывание безопасным и простым
- ✓ не меняет цвет, вкуса и запаха еды/питья
- ✓ упаковка 175 грамм, банка, в которой имеется мерная ложка
- ✓ не содержит лактозы и глютена, подходит для вегетарианцев
- ✓ подходит для взрослых и детей в возрасте старше 3 лет
- ✓ неоткрытую банку хранить в сухом и прохладном месте (не хранить в холодильнике)
- ✓ после открывания банки с Nutlis Clear тщательно закрывать крышкой и хранить в прохладном и сухом месте (не в холодильнике), содержимое банки использовать в течение двух месяцев
- ✓ можно использовать для загущения жидкости и пюрированной еды, можно добавлять в горячие и холодные блюда/напитки, загущенную еду/питье можно охлаждать, замораживать и снова разогревать
- ✓ продукт продается в аптеке



Внимание! Nutlis Clear – резистентный к амилазе слюны, что означает, что еда и питье сохраняют свою желаемую густоту и во время еды.



Nutlis Clear – это пищевой продукт для использования в случае расстройств актов глотания по медицинским показаниям. Используется под наблюдением врача.

Как использовать Nutilis Clear?

В нижеприведенной таблице приведено рекомендуемое количество мерных ложек Nutilis Clear для загущения разных жидкостей.

Расчет дается на 200 мл жидкости.

Следует помнить, что количество дозируемого Nutilis Clear в некоторой степени зависит от температуры и консистенции загущаемой еды/питья.

	загущенные на $\frac{1}{4}$ или слабозагущенные жидкости (киселеобразные)	загущенные на $\frac{1}{2}$ или среднезагущенные жидкости (густой йогурт)	густая консистенция (консистенция пудинга, каши)
200 мл загущенной при помощи Nutilis Clear жидкости (вода, кофе, чай, сок, молоко и т.д.). В зависимости от степени тяжести расстройства актов глотания добавлять:	1 x  Nutilis clear (1 мерная ложка = 3 г)	2 x  Nutilis clear (1 мерная ложка = 3 г)	3 x  Nutilis clear (1 мерная ложка = 3 г)

Соблюдать инструкции врача или логопеда.



Как использовать Nutlis Clear?

Отмерьте подходящее количество жидкости и затем добавьте в нее необходимое количество Nutlis Clear при помощи имеющейся в упаковке мерной ложки.

Как готовить напитки при помощи Nutlis Clear?



- Положите необходимое количество порошка Nutlis Clear в стакан, миску или шейкер.
- Добавьте к порошку загущаемый напиток.
- Тщательно перемешать вилкой (можно использовать миксер, венчик или блендер) в течение 15-30 секунд.
- Если вы используете шейкер, закрыть сосуд и тщательно потрясти в течение 15-30 секунд.
- Оставить постоять одну минуту.
- Слегка перемешать в течение 5 секунд и сервировать.

При правильном использовании Nutlis Clear вкус, цвет и запах, а также консистенция еды/напитка остаются постоянными.

Дополнительные советы для загущения:



- Горячие жидкости/блюда перед загущением следует слегка остудить. Если вы хотите загустить чай или кофе, в которые добавлены молоко и сахар, то сначала следует добавить их и только потом порошок Nutlis Clear.
- Для загущения теплого напитка не рекомендуется использовать шейкер. В случае, если все же это делаете, необходимо следить, чтобы шейкер был должным образом закрыт.
- Для загущения газированных напитков налить напиток в стакан и немного помешать вилкой, чтобы вышли пузырьки газа. Затем добавить Nutlis Clear.
- Загущая воду, следует учитывать, что загущение и прозрачность зависят от жесткости воды данного региона. При необходимости использовать бутилированную воду.



Как загущать еду при помощи Nutilis Clear?



- Положить необходимое количество порошка Nutilis Clear в миску или шейкер.
- Добавить к нему загущаемую еду.
- Тщательно перемешать вилкой (можно использовать миксер, венчик или блендер) в течение 15-30 секунд.
- Если вы используете шейкер, закрыть сосуд и тщательно потрясти в течение 15-30 секунд.
- Оставить постоять одну минуту.
- Слегка перемешать в течение 5 секунд и сервировать.



Загущенную еду следует употребить в течение 2 часов (за исключением случая, когда ее планируется заморозить).

Загущенную Nutilis Clear еду можно также замораживать:



- Смешать загущаемую еду/напиток в соответствии с вышеприведенными рекомендациям и использовать необходимое количество Nutilis Clear.
- Поместить загущенную еду/напиток в подходящую для замораживания посуду. При необходимости убрать ножом чрезмерное количество загущенной еды.
- Закрыть посуду фольгой/пленкой/крышкой.
- Если еда горячая, то сначала дать ей остыть и только потом помещать в морозилку.
- Пометить каждое блюдо: название еды, дата приготовления. Замороженная еда хранится максимально 3 месяца.
- Теперь еду можно помещать в морозилку.

Размораживание замороженной еды:



- Положить замороженную еду на тарелку, накройте и размораживайте в холодильнике 2-3 часа.
- После предварительного размораживания ее можно разогреть в духовке или микроволновой печи (650W, 1-1,5 минуты).

Общие инструкции по использованию Nutlis Clear:



Используйте только имеющуюся в упаковке оригинальную мерную ложку. Она позволит вам получить загущенную подходящим образом еду.



200 ml

Добавлять Nutlis Clear в определенное количество жидкости или еды. Например, в 200 мл.



Еду сервировать и употреблять сразу после ее приготовления.



После добавления подходящего количества Nutlis Clear в жидкость/еду следует сразу начать перемешивать во избежание образования комков.



Перемешивание (в том числе шейкером) осуществлять тщательно и быстро.



Для загущения газированных напитков налить напиток в стакан и немного помешать вилкой, чтобы вышли пузырьки газа.



В случае загущения горячих и холодных напитков дозирование может зависеть от температуры.



Перед добавлением Nutlis Clear в горячую жидкость или еду дать ей немного остыть.



Для загущения горячей еды/жидкости не рекомендуется использовать миксер или шейкер.



Памятка: если вы готовите еду при помощи Nutlis Clear, не рекомендуется смешивать ее с другими загустителями, свойства которых могут отличаться от Nutlis Clear. Используя Nutlis Clear, вы можете быть уверены, что еда/напиток получатся желаемой консистенции.

7. КАК ДОПОЛНЯТЬ СВОЕ МЕНЮ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ?

В случае дисфагии может быть осложнено получение необходимых питательных веществ. Если для еды используются пюрированные или порубленные блюда, то пациенты чаще всего употребляют их меньше и возникает дефицит различных питательных веществ.

В случае болезни правильное питание и достаточное употребление жидкости очень важны. Это помогает сохранять нормальный вес и лучшее качество жизни.

Памятка:

Достаточное употребление жидкости играет очень важную роль. Для того, чтобы предотвратить часто сопутствующую дисфагии проблему – недостаток жидкости, следует ежедневно употреблять **как минимум 8 стаканов жидкости**. Если для вас употребление жидкости проблематично, посоветуйтесь со своим врачом или специалистом по питанию и при необходимости загущайте жидкость при помощи Nutilis Clear.



ВНИМАНИЕ!

Загущать можно как горячие, так и холодные напитки.

В напитки можно добавлять разные интересные вкусы.



Обратитесь к врачу, логопедом или специалисту по питанию, который поможет вам выбрать подходящую еду/питье!

Полезные советы для обогащения диеты для получения необходимых питательных веществ.

- ✓ Ешьте чаще и более маленьким порциями. Используйте между приемами пищи подходящие перекусы, одобренные врачом.
- ✓ Если проблемой является потеря веса, используйте еду с более высоким содержанием энергии, как например, майонез, сливки.
- ✓ Врач или специалист по питанию может порекомендовать специальные лечебные напитки, содержание энергии и белка в которых выше и которые обогащают диету необходимыми питательными веществами.
- ✓ Добавляйте в еду молоко, сливки или плавленый/обычный сыр.
- ✓ Каша является отличным завтраком, в нее можно во время варки добавлять молоко, мед или сахар.
- ✓ В кофе или какао можно добавлять молоко и сливки, загущая их в подходящей степени загустителем.
- ✓ Из мороженого, йогурта и фруктов можно делать коктейли. Проверяйте, что напиток не содержит кусочки и подходящей для употребления консистенции.
- ✓ Используйте для приготовления еды молоко с большим содержанием жира.
- ✓ Для более легкого и безопасного проглатывания добавляйте в еду/напитки загуститель Nutilis Clear в рекомендуемом врачом или логопедом количестве.



Если еда и питье для вас затруднительны, свяжитесь со своим врачом или логопедом который поможет вам выбрать подходящий лечебный напиток.



8. КАК РАЗМЯГЧАТЬ И СГЛАЖИВАТЬ ЕДУ ПРИ ПОМОЩИ NUTILIS CLEAR?

Пациентам с расстройствами глотания часто трудно проглатывать хлеб и другие зерновые блюда, как например, печенье и пасту, из-за их зернистой структуры. Их текстуру можно сделать более гладкой, используя для их замачивания приготовленный с Nutilis Clear раствор.

Как готовить подходящий для замачивания раствор Nutilis Clear?

Для приготовления раствора потребуется:

- 200 мл жидкости (например, молоко, сок, бульон)
- 1/2 мерной ложки Nutilis Clear

Как использовать раствор для замачивания?

1. Жидкость (молоко, сок или бульон) налить в миску, добавить $\frac{1}{2}$ мерной ложки Nutilis Clear и перемешать.
2. Раствор следует использовать сразу после приготовления, чтобы он не загустел перед использованием.
3. Опустить печенье или хлеб в раствор и оставить в нем примерно на 1 минуту. После этого выложить на тарелку.
4. Накрыть крышкой и поместить перед употреблением примерно на 30 минут в холодильник.

Рекомендации для сервировки:

- Простое печенье можно размягчать и делать более гладким, используя для раствора для замачивания фруктовый сок или молоко.
- Хлеб можно сделать мягким и гладким, используя для раствора для замачивания бульон.

9. КАК ДОПОЛНЯТЬ СВОЕ МЕНЮ НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ?

Практические советы

- Обычные блюда можно сделать мягкими, порезав их на очень маленькие кусочки, превратив их в пюре или перемолов. Степень зависит от разрешенной врачом или логопедом текстуры.
- Мягкие блюда можно готовить без замачивания, но они должны быть достаточно мягкими для разминания вилкой.
- Толкушку для картофельного пюре можно использовать для удаления кусков (например, картофеля, фруктов или овощей).
- Мягкую еду, как например, банан, можно разминать вилкой.
- Блендер можно использовать для измельчения мяса и птицы до подходящей консистенции.
- Вкусы можно разнообразить, используя в качестве добавки для соленых блюд соевый соус, вустерский соус, кетчуп, порошок карри, пряные травы и пряности, а для сладких блюд – варенья.

Как сервировать еду?

- Сервировать каждую еду отдельно.
- Избегать смешения всех продуктов.
- При использовании соусов их следует очень тщательно перемешивать с едой.
- Следует избегать использования для размягчения еды жидкостей с очень низким содержанием энергии или жира: например, используйте молоко или сливки вместо воды.
- Перед сервировкой слить излишнюю жидкость.
- Сервировать лучше горячим или холодным, а не комнатной температуры.



Полезные принадлежности на кухне:

Ниже приведены разные необходимые на кухне устройства, с помощью которых можно готовить загущенную еду.



Шейкеры – полезны для загущения жидкости при помощи Nutilis Clear. Имеются во всех магазинах, где продается кухонная утварь.



Сита – очень полезны для удаления кусочков из соусов, супов и пюре.



Терки – для измельчения овощей перед варкой.



Миксеры и взбивалки – полезны для вмешивания сухих веществ в соусы. Также для добавления загустителя в напитки, супы, взбитые сливки или для пюрирования небольшого количества еды. Они не подходят для пюрирования твердых продуктов, как например, мясо из-за их плотной структуры.



Кухонные комбайны – измельчают, трут, измельчают, крошат и взбивают, а также идеально подходят для экономии времени при приготовлении еды. Еда варится и/или перемалывается блендером в мягкую и густую.



Блендеры – необходимы для приготовления очень гладкой еды. Помогают готовить вкусные густые напитки.



Формы – помогают делать сервировку еды красивой.



10. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Как справляться с сухостью во рту?

- Во время еды всегда употреблять жидкости загущенные в соответствии с рекомендациями.
- Избегать блюд, сушащих рот - содержащие кофеин напитки, алкоголь, курение, дыхание через рот.
- Попробовать дышать через нос.
- Пить в течение дня жидкости по глотку. Держать стакан с загущенную жидкостью наготове возле кровати.
- При необходимости использовать заменители слюны.
- Стимулировать производство слюны – жевательная резинка, протирание области под языком смоченной в лимонной воде тряпкой, сосание не содержащих сахар конфет (с лимонным вкусом) (предварительно посоветоваться с логопедом об их подхождении).
- Избегать острой, сухой или крошащейся еды, например, печенья.
- Снизить потребление соли, потому что она может вызывать боль в сухом рту.
- Есть мягкую и кремообразную еду, как например, тушеные блюда или супы.
- Увлажнять еду соусами, растительным маслом, сливочным маслом, маргарином, соусами для салата, майонезом или йогуртом.
- Жевать ананас – содержит ферменты, помогающие очищать рот (предварительно посоветоваться с логопедом).
- Регулярно чистить зубы и десны для предотвращения кариеса и воспаления десен.
- Избегать липкой еды – ирис.
- Поддерживать рот очень чистым (чистить 2 раза в день).
- Регулярно посещать стоматолога. Использовать зубную пасту с фтором.
- Использовать жидкость для полоскания рта с фтором и без алкоголя.
- Если воздуха дома слишком сухой, использовать увлажнитель воздуха или поместить сосуд с водой возле источника тепла.

Как справляться с изменением вкуса во рту?

- Регулярно использовать жидкость для полоскания рта без алкоголя.
- Пить много жидкости.
- Для уменьшения неприятного вкуса во рту может помочь фруктовый сок с интенсивным вкусом.
- Острые соусы также – карри, чили, кисло-сладкий соус. Внимание! Острые блюда не подходят в случае сухости во рту.
- Использовать больше специй, например, душицу, базилик, тимьян, эстрагон или чеснок. Вустерский соус.
- Внимание! Все жидкости должны быть загущены в соответствии с инструкциями!

Что делать в случае запора?

Регулярная работа пищеварительного тракта очень важна. В случае запора действуйте следующим образом:

- Следить, чтобы ежедневно употреблялось достаточно жидкости. Цель – как минимум 8 стаканов в день. В случае недостатка жидкости кишечник не работает должным образом.
- Использовать богатые клетчаткой зерновые, если врач или логопед разрешают.
- Увеличить употребление фруктов: банан или печеные яблоки или ревень, загущенные подходящим образом.
- Добавлять в загущенные подходящим образом фруктовые соки, например, чернослив или апельсин.
- Регулярная физическая активность в соответствии с возможностями.



**Перед тем, как вносить изменения в диету,
всегда консультируйтесь с врачом или логопедом.**



Решение в случае расстройств глотания



Nutrilis Clear порошкообразный загуститель еды/жидкости для пациентов с расстройствами глотания.

Nutrilis Clear:

- ✓ делает проглатывание безопасным и простым,
- ✓ резистентный к амилазе слюны,
- ✓ не меняет цвет, вкуса и запаха еды/питья,
- ✓ упаковка 175 грамм, банка, в которой имеется мерная ложка.

Nutrilis Clear резистентный к амилазе слюны, что означает, что еда и питье сохраняют свою желаемую густоту и во время еды, а также делает проглатывание безопасным и простым



Дополнительная информация:

www.nutriciamedical.ee

NutriMedical OÜ

Türi 3, 11313 Tallinn

info@nutrimedical.ee