ThickenUp® Clear
TIPS OCH TRIX

Nestlé HealthScience

För hälso- och sjukvårdspersonal

En praktisk vardag med THICKENUP® CLEAR

God livskvalitet genom *säkerhet* och *valfrihet* i dryckesvalen

ThickenUp® Clear* kan förbättra livskvaliteten hos personer** med dysfagi. En säker och tilltalande dryck ökar möjligheten till ett fullgott vätskeintag och minskar därmed risken för uttorkning.

Om ThickenUp® Clear används på rätt sätt begränsar inte dysfagin längre dryckesvalet, istället ökar självbestämmandet och värdigheten när det bjuds på valfrihet och smakbredd. I den här foldern visar vi exempel på hur!

*ThickenUp® Clear är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning. Avsedd för kostbehandling av patienter med dysfagi.

**Lämplig från 3 år.

Tips och trix

- Datummärk gärna burken när du öppnar den. ThickenUp® Clear håller i 8 veckor efter öppnande, därefter kan lösningsförmågan avta.
- Var rädd om skopan som följer med! Du behöver den för att doseringen ska bli rätt. Använd strukna mått vid dosering.
- För bäst resultat, dosera ThickenUp® Clear först och därefter vätskan. Tillsätt inte ytterligare pulver till drycken efter att den förtjockats en gång.
- Se till att glaset, muggen eller bägaren har en jämn botten så att pulvret blir helt upplöst.

Dosering

Tillsätt först önskad mängd pulver till ett tomt glas eller behållare.

Tillsätt sedan vätska.

Rör om med detsamma och rör tills pulvret är helt upplöst.

Låt beredningen vila i 1-20 minuter, beroende på vätska. Rör runt och servera.

Nedan tabell visar dosering med 200 ml vätska (t.ex. vatten, juice, te, kaffe).
1 struken måttskopa = 1,2 g pulver.

TIDIGARE FÖRTJOCKNINGS-NIVÅER	IDDSI*-NIVÅER	ANTAL SKOPOR PER 200 ml**	BESKRIVNING AV IDDSI-NIVÅER
	NIVÅ 1: MYCKET LÄTT TRÖGFLYTANDE	x1	Tjockare än vatten. Rinner igenom sugrör, spruta och napp.
FLYTANDE	NIVÅ 2: LÄTT TRÖGFLYTANDE	x2	Rinner snabbt av en sked. Lätt ansträngning krävs för att dricka denna konsistens genom ett sugrör (5,3 mm i diameter).
TJOCKFLYTANDE	NIVÅ 3: TRÖGFLYTANDE	x4	Kan drickas ur ett glas. Kan ätas med sked. Måttlig ansträngning med sugrör.
GELÉ	NIVÅ 4: MYCKET TRÖGFLYTANDE	x6***	Äts vanligen med gaffel eller sked. Kan inte drickas ur ett glas eftersom vätskan rinner trögt. Fungerar inte med sugrör. Kräver inte tuggning.

*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. Läs mer på: www.iddsi.org **För att förtjocka 100 ml vätska, halvera mängden ThickenUp® Clear som finns angiven i ovan doseringstabell. ***Nivå 4 är baserat på IDDSI skedvinklingstest. Det är upp till personen som administrerar ThickenUp® Clear att säkerställa att vätskan blandas till lämplig konsistens.

Under dygnets 24 timmar gör sig kroppen av med vätska och det är viktigt att vi dagligen fyller på med ny. Personer som lider av dysfagi kan begränsa sitt mat- och dryckesintag och lättare drabbas av uttorkning och undernäring.

Förvara i kylen/frysen

- Ha alltid ha en törstsläckare redo! Drycker som är tillredda med ThickenUp® Clear eftertjocknar inte. Du kan därför blanda en tillbringare med dryck och låta stå i kylskåp i upp till ett dygn.
- Ge patienten en positiv upplevelse och lust att dricka! För att få ett kristallklart resultat i klara drycker – ställ in den förtjockade vätskan i kylen i minst 30 minuter.
- Förtjocka gärna kolsyrad dryck och förvara i kylskåp – det ger ett gott och friskt resultat. Tänk på att röra ut lite av kolsyran innan du förtjockar drycken.
- Förtjocka isbitar eller glass och förvara i frysen! Blanda 1 dl vatten eller färdigblandad saft med 3 skopor ThickenUp® Clear. Häll upp i formar och frys i minst 6 timmar. Perfekt att ta fram när du är sugen på en isande kall dryck eller glass.

ThickenUp® Clear och näringsdrycker

- Du kan förtjocka Resource® mjölkliknande näringsdrycker med ThickenUp® Clear. Mät upp önskad mängd ThickenUp® Clear i ett tomt glas. Tillsätt först halva mängden av näringsdrycken till pulvret under omrörning. Tillsätt därefter resterande mängd och fortsätt att röra tills pulvret är helt upplöst. Låt stå i upp till 20 minuter tills drycken har uppnått önskad konsistens.
- **Näringsrik jordgubb- och hallonmilkshake:** Mixa 1 dl Resource® Komplett Näring 1.5 Jordgubb-Hallon, 0,5 dl mjölk, 3 st färska jordgubbar och 1 skopa ThickenUp® Clear. Häll upp i ett glas och låt vila i kylen i 20 minuter innan servering.
- **Proteinrik aprikosgröt:** Mät upp 0,5 dl mixad havregryn, 1 dl vatten, 0,5 tsk kanel och en nypa salt i en kastrull. Koka på svag värme tills gröten har tjocknat. Låt svalna något. Tillsätt 1 dl Resouce® Protein Aprikos och 3 skopor ThickenUp® Clear. Låt stå i 20 minuter innan servering. Toppa gärna gröten med mosad banan.
- **Moussedröm med smak av mintchoklad:** Blanda 3 skopor ThickenUp® Clear med 1 dl Resource® 2.0 Mintchoklad (rumstempererad) och 15 g smält mörk choklad. Låt vila i 20 minuter. Vispa 0,5 dl grädde och blanda i moussen. Servera gärna med mosade jordgubbar.
- **Tropisk glass:** Mixa 1 dl Resource® 2.0 Ananas-Mango, 1 banan, 2 tsk apelsinjuice och 3 skopor ThickenUp® Clear. Låt vila i 20 minuter. Häll upp i glassformar och frys i minst 6 timmar.

Vanliga frågor och svar

- **Kan man blanda saftkoncentrat i redan förtjockat vatten?** Nej, det blir inte bra. Blanda saften innan du blandar med ThickenUp® Clear.
- **Löses ThickenUp® Clear lika bra i varma som kalla vätskor?** Absolut. Ibland löses pulvret upp snabbare i varma vätskor.
- **Är ThickenUp® Clear amylasresistent?*** Ja, det är det. Därför gör det inget om krämen eller soppan tar längre tid att avnjuta. Konsistensen står sig, både i munhåla och genom hela sväljprocessen.
- **Kan man blanda ThickenUp® Clear med kolsyrade drycker?** Ja, det går bra. Se bara till att röra ut lite av kolsyran innan du förtjockar drycken eller låt drycken stå en stund för att minska mängden kolsyra.
- **Går det att förvara förtjockad vätska i termos?** För de fikasugna går det alldeles utmärkt att förtjocka kaffe, te eller chokladdryck och hälla på termos. Perfekt att ta med på utflykten.
- **Hur snabbt verkar ThickenUp® Clear?** ThickenUp® Clear löses snabbt i klara vätskor och tar något längre tid i övriga vätskor, som t.ex. mjölk och mjölkliknande näringsdrycker. Räkna med 1-20 minuter, beroende på vätska.
- **Går det att förtjocka mat med ThickenUp® Clear?** Ja, det går jättebra att förtjocka t.ex. soppor, såser och puréer med ThickenUp® Clear.
- **Hur länge är ThickenUp® Clear hållbar?** Öppnad förpackning bör förslutas väl och användas inom 8 veckor. Tillredd produkt förvaras övertäckt och används inom 4 timmar vid förvaring i rumstemperatur eller inom 24 timmar vid förvaring i kylskåp.

**Amylas är ett enzym som bland annat finns i vår munhåla. Amylasets egenskaper är framför allt att spjälka (bryta ner) stärkelse i munnen i syfte att förbereda matspjälkningen. Inom dysfagi talar man om amylasresistens som en god egenskap då det ökar stabiliteten av vätskan/tuggan man har i munnen.*

Lika klar vätska oavsett dosering

Dosering med 200 ml vätska, till exempel vatten, juice, te, kaffe.

EGNA ANTECKNINGAR

Tack!

Tack till alla er användare som bidragit med sina tips till denna folder. År av blandande och trixande ger resultat!

Produktfrågor

Har du frågor om ThickenUp® Clear?
Vänligen kontakta din Nestlé Health Science Specialist
eller vår Konsumentrådgivning:
E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com, **Telefon:** 020-78 00 20.

Beställningsinformation

Produkterna kan köpas på apotek eller beställas direkt från:
Nestlé Sverige AB, Box 7173, 250 07 Helsingborg
E-post: order@se.nestle.com, **Telefon:** 020-32 35 00
Webbshop: www.nestlehealthscience.se/webbshop

Nestlé HealthScience

Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm
Tel: 08-561 525 00, www.nestlehealthscience.se

NHS/TUC tips&trix/2202 SV