

FortiCare

Ravitsemusopas
syöpää
sairastaville



 **NUTRICIA**
Forticare

Sisältö

Miksi ravitseminen on niin tärkeää?	3
Miten syöpä vaikuttaa ravitsemukseen?	3
Syö usein	4
Mitä hyvä ruokavalio sisältää?	4
Apua täydennysravintovalmisteista	5
Ravitseminen ja syöpään liittyvät oireet	6
Ruokahaluttomuus ja laihtuminen	6
Pahoinvointi ja oksentelu	7
Kuiva ja kipeä suu	7
Nielemisvaikeudet	8
Ummetus	8
Ripuli	8
Milloin ja miten ravitsemusta kannattaa tehostaa?	9
Testaa vajaaravitsemusriskisi	10
Täydennysravintojuoma FortiCare	11
EPAn hyödyllisiä vaikutuksia	11
EPAA maistuvassa muodossa	11
FortiCare: kysymyksiä ja vastauksia	12
FortiCaren ravintosisältö	14



Miksi ravitseminen on niin tärkeää?

Laihtuminen on syöpää sairastavalle tuttu ongelma. Laihtumisen syynä voivat olla monet eri tekijät kuten

- Ruokahaluttomuus, pahoinvointi tai nälän tunteen puute
- Sairauden aiheuttama lisääntynyt energiantarve
- Muutokset kehon kyvyssä hyväksikäyttää ravintoaineita
- Hoitojen sivuvaikutukset

Riittämätön ravinnonsaanti ja laihtuminen johtavat helposti vajaaravitsemukseen, jolla on ei-toivottuja seurauksia. Vajaaravitsemuksen vuoksi yleiskunto heikkenee ja vastustuskyky tartuntataudeille huononee. Myös sairauden hoitojen sietokyky alenee, jolloin tehokkain mahdollinen hoito voi jäädä saamatta. Vajaaravitseminen on myös osasy sypään liittyvään väsymykseen ja uupumukseen. Kaiken kaikkiaan elämänlaatu heikkenee vajaaravitsemuksen myötä. Heikkous ja väsymys vähentävät aktiivisuutta ja liikkumista, ja ruokahalu voi heiketä entisestään. Vajaaravitseminen johtaakin herkästi

hankalaan noidankehään. Siksi riittävän energian ja ravintoaineiden saannin varmistaminen kaikin mahdollisin keinoin on tärkeä osa syövän hoitoa.

Miten syöpä vaikuttaa ravitsemukseen?

Kasvaimen aiheuttamat muutokset elimistössä, syöpähoitojen sivuvaikutukset sekä lääkitys voivat lisätä energian ja eri ravintoaineiden tarvetta. Leikkaushoito kasvattaa muun muassa energian ja proteiinin tarvetta, sillä näitä ravintoaineita tarvitaan toipumiseen, kudosten uusiutumiseen ja haavojen paranemiseen. Sädehoito ja kemoterapia saattavat häiritä normaalia syömistä aiheuttamalla muun muassa pahoinvointia, oksentelua, ripulia, ummetusta sekä kipeää ja kuivaa suuta ja nie-lua. Hoidot voivat myös häiritä ravintoaineiden imeytymistä, jolloin ravintoa tarvitaan tavallista enemmän. Syöpäkasvain tuottaa ruokahalua vähentäviä ja aineenvaihduntaa kiihdyttäviä aineita.

Syöpä ja sen hoidot saattavat muuttaa myös maku- ja hajuaistimuksia, jolloin ruoka voi maistua mauttomalta tai taval-





lisesta poikkeavalta. Kaikista näistä syistä johtuen ruokaan ja ravitsemukseen on kiinnitettävä aikaisempaa enemmän huomiota.

Syö usein

Tärkeintä on, että ravinnosta saa runsaasti energiaa ja proteiinia. Myös riittävä rasvojen, vitamiinien ja kivennäisainesten saanti tulee varmistaa. Syövän takia energian tarve on useimmiten tavallista suurempi, joten ruokaa tulisi syödä jopa enemmän kuin aikaisemmin. Tämä ei aina ole helppoa esimerkiksi huonon ruokahalun takia. Riittävän ravinnonsaannin varmistamiseksi kannattaa syödä pieniä aterioita ja välipaloja niin usein kuin mahdollista, tarvittaessa myös yöllä. Pääsääntönä on, että syödään sitä mikä maistuu aina kun vain mahdollista.

Hoitojen aikana käsitys terveellisestä ruoasta saa tarvittaessa kääntyä pääläelleen. Jos energiansaanti on vaarassa jäädä liian vähäiseksi, on sen turvaamiseksi suositeltavaa käyttää vaikkapa runsaasti kermaa ja voita! Lisäravintoa kätevässä ja monipuolisessa

muodossa saa myös kliinisistä täydennysravintovalmisteista.



Mitä hyvä ruokavalio sisältää?

Mikään tavallinen ruoka-aine ei sisällä kaikkia tarvittavia ravintoaineita, joten on tärkeää syödä mahdollisimman monipuolista ruokaa.

- **Hiilihydraatteja** elimistö käyttää ensisijaisena energian lähteenä. Hyviä lähteitä ovat leipä ja puurot, leivonnaiset, peruna, riisi ja pasta sekä hedelmät, marjat, energiaa sisältävät mehut ja limonadit. Sokeri on puhdasta hiilihydraattia. Myös **ravintokuitu** on useimmiten hiilihydraattia, ja se pitää huolta vatsan ja suolen toiminnasta. Ravintokuitua saa kokojaväivil-



jasta, kasviksista, marjoista ja hedelmistä.

- **Proteiinia eli valkuaisaineita** tarvitaan lihasten ja muiden kudosten rakennusaineiksi sekä vastustuskyvyn ylläpitämiseen. Parhaita proteiinin lähteitä ovat liha, kala, kananmunat sekä maito, juusto ja muut maitovalmisteet. Kasvikunnassa hyviä proteiinin lähteitä ovat erilaiset pavut ja pähkinät.
- **Rasva** on hyvä energianlähde, mutta siitä saadaan myös elimistölle **elintärkeitä välttämättömiä rasvahappoja**. Runsaasti rasvaa saa kasviöljyistä, margariinista ja voista sekä rasvaisista liha- ja maitovalmisteista, juustoista ja leivonnaisista. Kalan rasva sisältää rasvahappoja, joilla on hyödyllisiä vaikutuksia syöpäpotilaalle.
- Elimistö tarvitsee myös **vitamiineja ja kivennäisaineita** kudosten muodostamiseen ja korjaamiseen sekä moniin välttämättömiin elintoimintoihin. Yksipuolisen ruokavalion

tai pienten ruokamäärien takia näiden ravintoaineiden saanti jää helposti liian vähäiseksi.

Apua täydennysravintovalmisteista

Aina ei ole helppoa syödä riittävästi ravitsevaa ruokaa. Sairauden takia ravintoa tarvittaisiin enemmän, mutta ruoka ei maistu. Sopivilla ruokavalinnoilla ja ateriarytmillä tilannetta voidaan helpottaa. Tehokasta apua saa myös täydennysravintovalmisteista. Niitä käyttämällä voi helposti turvata riittävää ravinnonsaantia ja osa sopii tarvittaessa myös ainoaksi ravinnoksi.

Täydennysravintovalmisteet ovat vajaaravitsemuksen ehkäisyyn ja hoitoon kehitettyjä valmisteita, joissa on runsaasti energiaa, proteiinia ja kaikkia muitakin elimistön tarvitsemia ravintoaineita. Täydennysravintovalmisteet ovat joko pirtelömäisiä tai mehumaisia juomia tai lusikoitavia vanukkaita. Tarjolla on useita makuvaihtoehtoja.



Syöpää sairastavan ravitsemuksessa on erityispiirteitä, joiden vuoksi Nutricia on kehittänyt uuden, nämä erityispiirteet huomioon ottavan täydennysravintovalmisteen. Lisätietoa tästä FortiCare –täydennysravintovalmisteen löydät tämän vihkosen loppuosasta.

Ravitsemus ja syöpään liittyvät oireet

Syöpäsairaus ja sen hoidot aiheuttavat monenlaisia oireita, jotka vaikuttavat syödyn ruoan määrään ja laatuun ja sitä kautta ravitsemustilaan. Jo pienestä painon laskusta on haittaa, sillä se väsyttää, huonontaa kykyä suorittaa jokapäiväisiä askareita, heikentää vastustuskykyä ja saattaa voimistaa hoitojen sivuvaikutuksia. Alle on koottu vinkkejä, joiden avulla voi helpottaa oireita ja parantaa ravinnonsaantia.

Ruokahaluttomuus ja laihtuminen

- Syö hyvin, silloin kun tunnet voivasi hyvin ja aina kun tuntuu siltä, että ruoka

maistuu.

- Lisää ruokiin esimerkiksi kermaa, juustoraastetta ja margariini- tai voisulaa tai majoneesia, jotta saat ateriastasi enemmän energiaa. Jos makea maistuu, voit huoletti maustaa välipaloja ja jälkiruokia vähän tavallista isommalla määrällä sokeria.
- Syö usein, pieniä aterioita, välipaloja tai naposteltavaa. Voit syödä parin, kolmen tunnin välein ja tarvittaessa myös yöllä.
- Pieni määrä viiniä tai olutta ennen ateriala voi parantaa ruokahalua, mikäli se on muuten sallittua.
- Pidä saatavilla helposti syötäviä välipaloja kuten jäätelöä, jogurttia, juustoa, perunalastuja, pähkinöitä, (kuivattuja) hedelmiä tai suolaisia tai makeita keksejä.
- Täydennysravintovalmiste on valmis, maukas ja helposti nautittava välipala.
- Ulkoileminen ennen ruokailua voi parantaa ruokahalua.
- Älä juo runsaasti ennen aterioita tai niiden yhteydessä, sillä runsas juominen saa vatsasi täyttymään nopeammin.



Pahoinvointi ja oksentelu

- Pahoinvointi saattaa tuntua voimakkaimmalta silloin, kun vatsasi on tyhjä. Syö siis tavallista useammin, ja nauti pieniä aterioita ja välipaloja.
- Kuivat, suolaiset ruoat kuten näkkileipä, paahtoleipä, suolatikut tai voileipäkeksit voivat helpottaa pahanolontunnetta.
- Viileä poreileva juoma voi auttaa.
- Inkiväärillä on todettu pahanolontunnetta helpottavaa vaikutusta, joten sen käyttöä mausteena voi kokeilla.
- Jos oireet lisääntyvät hoitojen yhteydessä, kannattaa välttää mieliruokien syömistä juuri ennen hoitoja, jotteivät mielisat ruoat alkaisi tuntua vastenmielisiltä.
- Ruoanlaittoa on hyvä välttää, mikäli se aiheuttaa pahoinvointia. Joku läheinen tai tuttava voi ehkä valmistaa ruokaa ja myös valmisruokia voi käyttää.
- Vatsa kestää ehkä helpommin viileitä, kevyitä ruokia, kuin hyvin makeita ja runsasrasvaisia ruokia.
- Raitis ilma ja miellyttävä

ruokailuympäristö saattavat helpottaa pahanolontunnetta.

Kuiva ja kipeä suu

- Juo usein, jotta suu pysyy kosteana.
- Miedot, kosteat ruoat ovat sopivia (padat, laatikot, kastikkeet, soseet, keitot) ja ruokiin kannattaa lisätä kastiketta, paistinlientä, margariinia, voita, majoneesia tai lihalientä.
- Vältä tarvittaessa voimakkaasti happamia tai mausteisia ruokia tai juomia. Miedosti etikkaiset elintarvikkeet, kuten etikkakurkku, voivat voimistaa syljentuotantoa aterian ajaksi.
- Kylmät ruoat (mehujää, jäätelö) voivat tuntua miellyttäviltä.
- Jääpalojen tai -murskan imeskely voi auttaa.
- Purukumin pureskelu tai pastillin imeskely voivat lisätä tilapäisesti syljentuotantoa.



Nielemisvaikeudet

- Hyvä ruokailuasento helpottaa syömistä.
- Syö tiheästi pieniä aterioita ja välipaloja.
- Pehmeä, sileä ruoka on helpointa niellä; vältä kokkareita ruoissa ja juomisissa.
- Kiisseli, keitto tai sose on helpompaa niellä kuin ohut neste – nesteet voi tarvittaessa sakeuttaa apteekista saatavalla sakeuttajalla (Nutilis).
- Vältä ruokia, joissa on paljon erilaisia rakenteita sekä ruokia, joissa on pitkiä kuituja tai kuorta/nahkaa.
- Täydennysravintovalmisteet sopivat hyvin ja niistä löytyy myös vanukasmaisista, helposti nieltäviä vaihtoehtoja. Juotavat valmisteet voi tarvittaessa sakeuttaa.
- Joissain tilanteissa ravinnonsaanti on tarpeen turvata letkuravitsemuksella.

Ummetus

- Lisää runsaasti ravintokuitua sisältävien ruokien, kuten täysjyväleivän, puurojen, kasviksien, marjojen ja hedelmien käyttöä.
- Kuituvalmisteen avulla voi kätevästi lisätä ravintokuitun saantia (esim. Stimulance Multi Fibre Mix –valmistetta saa apteekista).
- Juo tavallista enemmän nestettä.
- Syö säännöllisesti.
- Lisää liikuntaa mahdollisuuksien mukaan.

Ripuli

- Riittävä juominen on erityäin tärkeää.
- Pienet, usein nautitut ateriat tai välipalat ovat suosittelavia.
- Vältä hyvin rasvaisia tai makeita ruokia sekä paistettuja tai hyvin mausteisia ruokia.
- Käytä ruokia, joissa on runsaasti niin sanottuja liukenevia ravintokuituja (esim. banaani, omena, kaurapuuro) tai käytä myös näitä kuituja sisältävää kuituvalmistetta (Stimulance Multi Fibre Mix, apteekista).



Milloin ja miten ravitsemusta kannattaa tehostaa?

Vajaaravitsemusta on helpompi ehkäistä kuin hoitaa. Siksi ravitsemusta kannattaa tehostaa heti, kun näyttää siltä, ettei ravinnontarvetta voida tyydyttää tavallisen ruoan avulla. Merkkejä tästä ovat syömisen väheneminen ja laihtuminen. Tehokkaita ravitsemushoidon keinoja ovat suun kautta nautittavat täydennysravintovalmisteet sekä suoraan mahalaukuun tai ohutsuoleen annosteltava letkuravinto. Letkuruokintaa käytetään silloin, kun ravintoa ei pystytä syömään riittävästi suun kautta.

Vajaaravitsemusriskiä voidaan arvioida eri tavoin. Helppo, kotikonsteinkin toteutettava keino on painon seuranta. Mikäli paino laskee tahattomasti ilman laihtumistarkoitusta, vajaaravitsemusriski on ilmeinen. Mitä enemmän tai mitä nopeammin paino laskee, sitä tehokkaammin siihen tulisi puuttua välittömästi. Syöväen aikaansaamaa laihtumista ei voida aina täysin ehkäistä tai korjata, mutta tehokkaalla ravitsemushoidolla laihtumisen haitallisia seurauksia voidaan kuitenkin selvästi vähentää.

Jos paino laskee 1 - 3 kuukauden kuluessa 5 % tai puolen vuoden aikana 10 %, on vajaaravitsemusriski ilmeinen. Esimerkiksi jos 60 kg painanut henkilö on laihtunut kuukaudessa 3 kg tai puolen vuoden kuluessa 6 kg, tulee tehostettu ravitsemushoito aloittaa välittömästi. Mikäli suun kautta syömiselle ei sinänsä ole estettä, on sopiva täydennysravintovalmiste ensisijainen keino.





Testaa vajaaravitsemusriskisi

Parhaan arvion ravitsemustilastasi tekee ravitsemusterapeutti, lääkäri tai hoitaja useisiin eri tietoihin perustuen (mm. paino ja pituus, painon muutokset, ravinnonsaanti ja siihen vaikuttavat oireet ja hoidot, laboratorioarvot). Voit myös itse arvioida vajaaravitsemusriskiäsi vastaamalla seuraavan testin kysymyksiin.

Jos olet piirtänyt rastin ainakin yhteen punaiseen ruutuun tai kahteen oranssiin ruutuun, sinulla on kohonnut vajaaravitsemusriski. Kysy neuvoa ravitsemustilasi kohentamiseen ravitsemusterapeutilta, lääkäriltä tai hoitajalta niin pian kuin mahdollista.

	Kyllä	Ei
Oletko laihtunut ilman laihtumistarkoitusta viime kuukausien aikana? • 3 kg 1 kk:n aikana		
• 6 kg 6 kk:n aikana		
Onko ruokahalusi ollut huono yli 2 päivän ajan?		
Oletko syönyt hyvin vähän tai et lainkaan yli 3 päivän ajan?		
Oletko syönyt tavallista vähemmän yli viikon ajan?		
Oletko ollut väsynyt yli viikon ajan?		
Onko sinulla ollut ripulia yli kahden päivän ajan?		



Täydennysravintojuoma FortiCare

FortiCare on uusi, erityisesti syöpää sairastaville kehitetty ja tieteellisesti tutkittu keino vähentää sairauden aiheuttamaa laihtumista ja vajaaravitsemusta. FortiCare sisältää runsaasti energiaa ja proteiinia sekä kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita. Lisäksi FortiCare sisältää eikosapentaeenihappoa (EPA), jolla on todettu useita hyödyllisiä vaikutuksia syöpää sairastaville.

EPAn hyödyllisiä vaikutuksia

Eikosapentaeenihappo (EPA) on kalan rasvassa esiintyvä tyydyttymätön, ns. $\omega-3$ -sarjaan kuuluva rasvahappo. Useissa tieteellisissä tutkimuksissa EPAlla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia syöpää sairastavien ravitsemustilaan ja hyvinvointiin.

Tutkimusten mukaan EPAn päivittäinen käyttö vähentää syövän aiheuttamia haitallisia muutoksia kehon aineenvaihdunnassa ja immuunivasteessa. Tätä kautta se edistää

painon nousua ja parantaa vastustuskykyä mm. tulehduksille. EPAlla on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia myös syöpää sairastavien elämänlaatuun.

Paras vaikutus saadaan silloin kun EPA nautitaan osana kliinistä ravintovalmistetta kuten FortiCare -täydennysravintojuomaa, sillä juomasta saadaan samalla elimistön tarvitsemää energiaa ja rakenusaineita. EPAa sisältävän täydennysravintojuoman säännöllisen käytön onkin todettu edistävän painon nousua, parantavan lihasvoimaa, lisäävän fyysistä aktiivisuutta sekä kohentavan elämänlaatua.

EPAA maistuvassa muodossa

FortiCare -täydennysravintojuomassa on eri makuvaihtoehtoja, jotka suuri joukko syöpää sairastavia henkilöitä on valinnut makutesteissä. Syöpää sairastavat ovat myös todenneet maun olevan erinomainen, eikä kalaöljyn makua voi huolellisen raaka-aineiden valinnan ja edistykellisen valmistustekniikan ansiosta havaita.



FortiCare: kysymyksiä ja vastauksia

Mitä FortiCare on?

FortiCare on kliinisiin ravintovalmisteisiin kuuluva täydennysravintovalmiste, joka on tarkoitettu syöpää sairastavien henkilöiden ravitsemushoitoon. FortiCare on hyvänmakuinen pirtelömainen juoma, joka sisältää runsaasti energiaa, proteiinia, hiilihydraatteja ja rasvoja sekä kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita tasapainoisessa suhteessa. Lisäksi FortiCare sisältää kalaöljyä ja sen mukana EPA-rasvahappoa, jolla on todettu hyödyllisiä vaikutuksia syöpäpotilaalle.

FortiCaren kolme hyvää makuvaihtoehtoa (appelsiinisitruuna, cappuccino ja



persikka-inkivääri) ovat syöpää sairastavien makutesteissä valitsemia. Annospakkaus on pieni (125 ml), ja siinä on mukana pilli.

Miten FortiCare käytetään?

FortiCare juodaan päivittäin aterioiden välillä välipalana. Kerta-annoksen koko on pieni (125 ml), joten yleensä yksi pakkaus on helppo juoda kerralla kokonaan. FortiCare kulkee kätevästi mukana, joten sitä voi pitää eväänä vaikkapa ulkoillessa tai kauppareisulla käydessä. FortiCare säilyy avaamattomana myös huoneenlämmössä, mutta se maistuu parhaimmalta jääkaappikylmänä.

Korvataanko FortiCarella aterioita?

FortiCare on täydennysravintovalmiste, joten se on tarkoitettu täydentämään muuta ravinnonsaantia. Näin ollen FortiCarella ei ole tarkoitus korvata muuta ruokaa. FortiCare juodaan välipalana, myöhäisenä iltapalana tai varhaisena aamupalana tai tarpeen vaatiessa vaikkapa



yöpalana – se on kätevää, hyvänmakuista ravintoa, jolla voi täydentää muuta päivittäistä ruokavaliota.

Tarvittaessa FortiCare voi nauttia myös ainoana ravintona, jolloin sillä voi korvata kaikki päivittäiset ateriat. Tällöin FortiCare tulee käyttää energiantarvetta vastaava määrä eli noin 8-12 tetraa vuorokaudessa. Lisäksi tarvitaan vain esim. vettä janojuomaksi. Keskustele FortiCaren käytöstä ainoana ravintona lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Miten paljon FortiCare tulisi käyttää?

Käyttösuositus on 3 tetraa päivässä. Kolmesta tetrasta saa 2,2 g EPA-rasvahappoa, mikä on tutkimusten mukaan ihannemäärä myönteisten vaikutusten aikaansaamiseksi. Kolmesta tetrasta saa myös runsaasti energiaa (600 kcal), proteiinia (noin 34 g) sekä muita tarvittavia ravintoaineita. Sopivasta yksilöllisestä FortiCare –annostuksesta voi keskustella lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa.

Miten pitkään FortiCare tulisi käyttää?

Tutkimusten mukaan EPAn myönteiset vaikutukset alkavat näkyä noin neljän viikon käytön jälkeen. FortiCare voi käyttää niin pitkään kuin se maistuu, mutta kuitenkin mielellään ainakin niin kauan kuin syöpäsairauden hoidot jatkuvat.

Sopiiko FortiCare lapsille?

FortiCare ei sovi alle 3-vuotiaille lapsille sisältämiensä väriaineiden ja korkean proteiinipitoisuuden takia. Käytetään varoen 3–6 -vuotiaille korkean proteiinipitoisuuden takia.

Sopiiko FortiCare keliakiaa tai laktoosi-intoleranssia potevalle?

Sopii. FortiCare on gluteeniton ja erittäin vähälaktoosinen tuote. Kolme tetraa sisältää vain < 0,12 g laktoosia eli määrän, joka vastaa noin yhtä ruokalusikallista vähälaktoosista maitoa.

Miksi FortiCaren annospakkaus on niin pieni?

Pakkaus on pieni, jotta juomaannoksen jaksaa nauttia silloinkin kun ruokahalu on huono tai kylläisyyden tunne tulee nopeasti pienenkin aterian jälkeen. Pieni pakkaus on myös helppo kuljettaa mukana.

Miten FortiCare säilyy?

Avaamattomana FortiCare säilyy huoneenlämmössä vähintään parasta ennen –päiväykseen saakka. Avattu pakkaus säilytetään jääkaapissa, ja se tulee käyttää 24 tunnin kuluessa. FortiCare maistuu parhaalta jääkaappikylmänä. Cappuccinonmakuisen voi myös lämmittää.

Mistä FortiCareä voi ostaa?

Apteekit myyvät FortiCareä.

Mitä hyötyä FortiCaren käytöstä on?

FortiCaresta saa energiaa ja ravintoaineita, joita tarvitaan hyvän ravitsemustilan ja yleis-

kunnon ylläpitämiseen tai parantamiseen. Lisäksi FortiCaren sisältämä EPA edistää lihaskudoksen muodostumista, myötävaikuttaa painon nousuun ja parantaa vastustuskykyä.

FortiCaren ravintosisältö

	per 1 tetra (125 ml)	per 3 tetraa (375 ml)
Energiaa kcal	200	600
Proteiinia g	11,3	33,9
Hiilihydraattia g	16,9	50,7
• Laktoosia g	< 0,04	< 0,12
Rasvaa g	6,6	19,8
• EPAa g	0,75	2,2
Ravintokuitua g	2,6	7,8

Tarkka ravintosisältö on pakkausyksessä. FortiCare sisältää myös kaikkia tarvittavia vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita tärkeitä ravintotekijöitä. Makuvaltoehdot ovat appelsiini-sitruuna, cappuccino ja persikka-inkivääri.

FortiCaren edut pähkinäkuoressa

- ◆ Kolme hyvää makua: appelsiini-sitruuna, cappuccino ja persikka-inkivääri
- ◆ Pieni annospakkaus: 125 ml
- ◆ Sisältää tärkeää EPA-rasvahappoa
- ◆ Runsaasti energiaa ja proteiinia
- ◆ Kaikkia vitamiineja ja kivennäisaineita
- ◆ Suositeltu käyttömäärä: kolme pakkausta päivässä





Copyright® Nutricia Medical Oy

Nutricia Medical Oy
Linnankatu 26 A, 20100 Turku
Puh. (02) 274 4111, faksi (02) 274 4100
www.nutricia.fi info@nutricia.fi



Newprint Oy 4/2009