

Nutlis

Apu turvallisempaan nielemiseen



NUTRICIA
Nutlis

Helpotusta nielemishäiriöihin.

Nutilis liukenee helposti nesteisiin ja soseisiin. Sillä saa myös tavallisista ruuista helpommin nieltäviä.



- Nutilista voi lisätä mihin tahansa nesteeseen.
- Sakeuttaa nopeasti, ruoka ei lautasella seistessään paksuunnu lisää.
- Säilyttää ruuan miellyttävän ulkonäön eikä muuta sen makua.
- Ruokaa voi pakastaa, sulattaa tai lämmittää koostumuksen muuttumatta.
- Sopii laktoositonta ja gluteenitonta ruokavaliota noudattaville.
- Aikuisille ja yli 3-vuotiaille lapsille. Alle 3-vuotiaille Nutriton Instant.



Nutilis on paras valinta turvalliseen nielemiseen

Ohuiden nesteiden juomiseen ja soseiden syömiseen on avuksi Nutilis. Nutilis on tarkoitettu henkilöille, joilla on syömis- ja nielemishäiriöitä. Nutilis sakeuttaa helposti ja nopeasti sekä kylmät että lämpimät juomat ja ruuat halutun paksuiseksi.

Nutiliksen koostumus on nyt uudistettu

Uudella Nutiliksella sakeutettu juoma ja ruoka säilyttää rakenteensa koko nielemisen ja aterian syömisajan. Sakeutettu rakenne ei muutu suussa takaisin ohuemmaksi eli pilkkoudu syljessä luonnostaan olevan amylaasi-entsyymien vaikutuksesta. Tämän ansiosta nieleminen on turvallista ja nesteen ns. väärän kurkkuun joutuminen on vähäisempää.

Nielemisvaikeuksista kärsivien on hyvä kiinnittää huomiota seuraaviin asioihin hyvän ravitsemustilan ylläpitämiseksi

Ruokailussa huomioitavaa

Kun nieleminen on vaikeutunut, saattaa syöminen olla hidasta ja aikaa kuluu tavallista kauemmin. Ruokailutilanteesta on hyvä tehdä mahdollisimman rauhallinen ja häiriötön. Aterioissa on tärkeä keskittyä itse syömiseen, syödä rauhallisesti ja huomioida hyvä syömisasento. Virkeänä syöminen onnistuu usein turvallisemmin kuin väsyneenä, joten yöjuomat kannattaa sakeuttaa jo illalla valmiiksi.

Ateriarytmi

Pehmeä ja sosemainen ruoka on usein energiapitoisuudeltaan köyhää ja ateriakoko saattaa jäädä pieneksi, koska syöminen on hidasta. Tämän vuoksi on tärkeää syödä useita aterioita ja välipaloja päivän aikana.



Täydennysravintovalmisteita välipalaksi

Täydennysravintovalmisteet ovat helppo tapa lisätä päivittäistä energiansaantia. Nestemäiset täydennysravintovalmisteet, kuten esimerkiksi Nutridrink, Nutridrink Juice style, Nutridrink Protein ja Cubitan, voidaan sakeuttaa halutun paksuisiksi Nutiliksien avulla.



Pullopakkauksissa sakeuttaminen onnistuu myös kätevästi suoraan. Kaada ensin osa valmisteesta esim. lasiin, jotta haluttu määrä Nutilista mahtuu lisättäväksi suoraan pulloon. Sulje korkki ja ravista. Valmis sakeutettu juoma voidaan kaataa vaikka jälkiruokamaljaan ja lisätä päälle nokare kermavaahtoa. Näin helposti ja vaivattomasti saadaan valmistettua houkutteleva ja ravitseva jälkiruoka.

Vinkki

Nutricia Medicalin kattavassa täydennysravintovalmistevalikoimassa on myös kaksi valmiiksi sakeutettua vaihtoehtoa: hedelmäsosephjoinen Nutridrink Fruit ja vanukasmainen Nutridrink Creme. Nutridrink Fruit maistuu raikkaimmalta kylmänä ja Nutridrink Cremen maku ja rakenne on nielemisen kannalta sopivin huoneenlämpöisenä.



Nutridrink Fruit sopii hedelmäsoseen sijasta myös esim. lettujen kanssa tai puuron päälle. Nutridrink Cremen kanssa voidaan myös tarjota hedelmäsoseita tai hilloja.

Nutridrink Fruitissa on Nutiliksien tapaan amylaasiresistentti ominaisuus, joka auttaa suojaamaan amylaasientsyymin vaikutukselta suussa, ja on siksi turvallinen valinta nielemisvaikeuksista kärsiville.



Ruuan konsistenssi

Kiinnitä huomiota ruuan konsistenssiin eli rakenteen paksuuteen. Pehmeät ja tasaisen sileät ruuat ovat usein helpoimpia niellä. Paksuhkot nesteet ovat vastaavasti turvallisempia niellä kuin ohuet. Ohuiden nesteiden juomiseen ja soseiden syömiseen on avuksi Nutilis. Juomien ja ruokien konsistenssi saadaan halutunlaiseksi nopeasti ja vaivattomasti ruuan omaa makua muuttamatta. Riittävän nesteen saaminen on tärkeää kuivumisen ehkäisemiseksi.

Nutilis sopii soseutettujen ruokien sakeuttamiseen.

Sakeutettujen soseruokien houkutteleva tarjollepano lisää ruokahalua.

Sekoita harkitusti erilaisia ruoka-aineita keskenään. Soseiden väri säilyy kirkkaampana ja ruoka on helpompi tunnistaa, kun esimerkiksi perunaa, kasviksia ja lihaa tai kalaa ei yhdistellä. Tarjoa soseutetut ruoka-aineet ryhmiteltynä omiksi annoksikseen lautaselle. Kauniita annoksia saa käyttämällä apuna *pursotinta tai muottia*.

Soseuta liha, kala ja kasvikset kypsänä. Laatikkoruokia tehdessäsi soseuta jokainen raaka-aine erikseen. Jotta soseamisen ruuan rakenteesta saadaan pehmeä ja tasainen, tarvitaan siihen hieman enemmän nestettä kuin tavalliseen laatikkoruokaan.

Nutilis-jauhe lisätään kypsään soseutettuun ruokaan. Jauhe kestää lämmityksen. Kun lämmität annoksen, peitä se foliopaperilla tai mikrokuvulla, niin ruoka ei kuoretu eikä pinta kovene.

Ohessa on kokeiltuja reseptejä, joissa käytetty Nutilis sakeuttamisjauhetta. Resepteistä löytyy vinkejä sekä täydennysravintovalmisteiden käytöstä jälkiruokien ja välipalojen valmistuksessa että sosemaisten ja pehmeiden ruokien valmistuksesta.

Kiisseli (1 annos)

- ½ dl Nutridrink Juice style (esim. appelsiini tai trooppiset hedelmät)
- ½ dl siivilöityä hedelmäsosetta (esim. lasten teollinen hedelmäsose)
- ½ dl appelsiini- tai ananastäysmehua
- 2 mittaa Nutilista

Vispaa haarukalla Nutilis nesteen joukkoon. Ennen tarjoamista anna seistä hetken kylmässä rakenteen tasaantumiseksi.

Annoksesta

energiaa	190 kcal
proteiinia	4 g
rasvaa	-
hiilihydraatteja	40 g



Kahvivanukas (1 annos)

½ dl Nutridrink Protein -kahvia
½ dl vahvaa kahvia
2 tk sokeria
1 rkl kermaa
2 mittaa Nuttilista

Vispaa haarukalla Nuttilis nesteen joukkoon. Ennen tarjoamista anna seistä hetken kylmässä rakenteen tasaantumiseksi.

Annoksesta

energiaa 160 kcal
proteiinia 5 g
rasvaa 7 g
hiilihydraatteja 20 g



Suklaavanukas (1 annos)

½ dl täysmaitoa
1 rkl kaakaojuomajauhetta
½ dl Nutridrink-kaakaota
2–3 mittaa Nuttilista

Vispaa haarukalla Nuttilis nesteen joukkoon. Ennen tarjoamista anna seistä hetken kylmässä rakenteen tasaantumiseksi.

Annoksesta

energiaa 150 kcal
proteiinia 5 g
rasvaa 6 g
hiilihydraatteja 20 g

Rahkavanukas (1 annos)

½ dl vähälaktoosista maitorahkaa (maku pehmeämpi)
½ dl Nutridrink Protein -metsämarjaa
1 rkl Nutridrink Juice style -mustaherukkaa
2 rkl kermaa vaahdotettuna (sokeria)
1 mitta Nuttilista

Sekoita rahka, Nutridrink Protein ja Nutridrink Juice style keskenään.

Lisää varovasti sekaan vaahdotettu kerma. Tarkista maku. Sekoita Nuttilis ja anna rakenteen tasaantua hetki jääkaapissa.

Annoksesta

energiaa 230 kcal
proteiinia 11 g
rasvaa 12 g
hiilihydraatteja 20 g



Voimakkaan makuinen vanukas (1 annos)

½ dl Nutridrink Juice style (esim. mustaherukkaa)
½ dl siivilöityä marjasosetta (esim. teollinen lastenmarjasose)
2 mittaa Nuttilista

Sekoita keskenään ja anna seistä hetken kylmässä. Tarjoa sellaisenaan kermavaahtoruusukkeeseen kera. Sopii erinomaisesti myös tarjottavaksi maitokiisselin, mannapuuron, viilin tai ohukaisten kanssa.

Annoksesta

energiaa 160 kcal
proteiinia 4 g
rasvaa -
hiilihydraatteja 35 g



Mehu (1 annos)

1 dl täysmehua
2 mittaa Nutilista

Sekoita ja laita hetkeksi jääkaappiin.
Rakenne löysä hyytelö.



Annoksesta

energiaa 60 kcal
hiilihydraatteja 14 g

Makaronivelli (4 annosta)

1 l täysmaitoa
2½ dl sarvimakaroneja
2 rkl vehnä jauhoja
½ tl suolaa
Nutilista

Lisää makaronit kiehuvaan maitoon. Keitä makaroneja noin 8 minuuttia. Vispaa kieuvan maidon joukkoon vehnä jauhot. Anna kiehua vielä noin 5 minuuttia. Mausta suolalla. Soseuta makaronit sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. Lisää noin 2 dl:n annokseen lautasella 2 mittaa Nutilista. Anna seistä pari minuuttia rakenteen tasaantumiseksi.

Annoksesta (1/4)

energiaa 400 kcal
proteiinia 15 g
rasvaa 10 g
hiilihydraatteja 60 g

Munavelli (2 annosta)

½ l täysmaitoa
1 rkl vehnä jauhoja
1 tl sokeria
½ tl suolaa
1 muna
Nutilista

Sekoita vehnä jauhot desilitraan maitoa. Kiehauta loput maidosta kattilassa ja lisää maito-jauhoseos hyvin sekoittaen kiehuvaan nesteeseen. Anna kiehua välillä sekoittaen noin 10 minuuttia. Mausta suolalla ja sokerilla. Riko muna ja vatkaa sen rakenne rikki. Vispilöi velliin joukkoon. Lisää 2 dl:n annokseen velliä lautasella noin 2 mittaa Nutilista. Anna seistä pari minuuttia rakenteen tasaantumiseksi.



Annoksesta (1/2)

energiaa 240 kcal
proteiinia 10 g
rasvaa 10 g
hiilihydraatteja 20 g

Juuressose

Keitä kuutioidut juurespalat vähässä vedessä kypsiksi. Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. Lisää vajaa dl keitinvetä, kasvislientä tai kermaa 1 dl:aan kasvissosetta. Sekoita joukkoon 1 rkl rasvaa. Sekoita tasaiseksi. Lisää 2–4 mittaa Nutilista 1 dl:aan juuressosetta.



Kasvis-juustokeitto (3 annosta)

6 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
250 g (1 pussi)	kasvissuikalesekoitusta
100 g	sulatejuustoa
½ tl	muskottipähkinää
ripaus	mustapippuria
	Nutilista

Lisää kiehuvaan veteen liemikuutio ja kasvissuikaleet. Keitä kypsäksi ja soseuta sauvasekoittimella tai siivilän läpi puristamalla. Lisää kuutioitu juusto, sekoita tasaiseksi ja kuumenna. Lisää 2 dl:n annokseen lautasella noin 2 mittaa Nutilista. Anna seistä pari minuuttia rakenteen tasaantumiseksi. (Lisäämällä porkkanaa saa keitosta kauniimman värisen).

Annoksesta (1/3)

energiaa	130 kcal
proteiinia	7 g
rasvaa	7 g
hiilihydraatteja	7 g

Punajuurilaatikko

4–5	keskikokoista keitettyä punajuurta
250 g	jauhelihaa (nauta)
1	sipuli
	suolaa
1 prk	kermaviiliä
ripaus	muskottipähkinää
ripaus	mustapippuria
	nestettä ja Nutilista



Keitä punajuuret kypsiksi. Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. Varo liiallista vatkaamista, jotta sose ei liisteröidy. Ruskista kevyesti sipulit ja jauheliha. Mausta suolalla. Soseuta. Kaada voideltuun vuokaan punajuuri- ja jauhelihasose. Sekoita joukkoon kermaviili ja mausteet. Kypsennä 200 asteessa vajaa tunti. Peitä kypsentämisen loppupuolella foliolla. Lautaselle annosta tehdessäsi lisää nestettä, esim. lihalientä, ja Nutilista noin 1 mitta/1 dl ruokaa. Sekoita tasaiseksi. Anna hetken aikaa rakenteen tasaantua.

Koko annoksesta

energiaa	1000 kcal
proteiinia	80 g
rasvaa	60 g
hiilihydraatteja	40 g

Liha-, jauheliha-, kala-, kana- ja makkararuuat

Soseuta kypsä liha, kala, kana tai makkara sauvasekoittimella tai monitoimikoneella. lisää noin ½ dl lientä (esimerkiksi liha-, kala- tai kanalientä, maitoa tai kermaa) 1 dl:aan soseutettua lihaa tai kalaa. Sekoita tasaiseksi massaksi. Lisää tarvittaessa lientä. Lisää noin 2 mittaa Nutilista 1 desilitraan ruokamassaa. Muotoile käsin tai muotin avulla haluamiasi pyöryköitä, pihvejä, puikkoja tai paloja.

I
Ruskista jauheliha kevyesti. Soseuta sauvasekoittimella. Mausta. Lisää 2 rkl lihalientä per 1 dl sosetta. Lisää 2 mittaa Nutilista noin 1 desilitraan sosetta. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele pulliksi tai pihveiksi.

II
Soseuta kypsät lihapullat. Lisää nestettä, esim. 2 rkl lihalientä 1 desilitraan sosetta. Lisää noin 2 mittaa Nutilista 1 desilitraan sosetta. Pyöritä pulliksi tai pihveiksi. Väri jää vaaleammaksi kuin edellisessä. Lisää halutessasi esim. tomaattipyrettä.



Kala

1 prk	tonnikalaa öljyssä tai savukalaa
1 prk	ranskankermaa
hieman	sitruunamehua
	sitruunapippuria
	Nutilista

Hienonna kala. Sekoita ranskankerma ja mausteet joukkoon. Lisää reilut kaksi mittalusikallista Nutilista 1 desilitraan kalamassaa.

Koko annoksesta (tonnikala)

energiaa	880 kcal
proteiinia	35 g
rasvaa	75 g
hiilihydraatteja	10 g



Nutilis

Ohjeellinen annostelutaulukko:

Mittalusikka purkin sisällä. 1 mittalusikka = n. 3 g jauhetta = n. ½ rkl

	Määrä	Mehukeitto	Kiisseli	Hyytelö
Juomat Esim. kahvi, tee, mehut ja liemet	200 ml	2–3	3–4	4–5
Täydennysravintovalmisteet Esim. Nutridrink, ND Juice style, ND Protein, Cubitan	200 ml	2–3	3–5 tai ND Creme	5–7
Soseutetut ruuat Esim. hedelmä- ja kasvissoseet, lihasoseet, sileät keitot	100 g	-	1	1,5

Käyttöohje:

Voidaan lisätä kylmiin ja lämpimiin juomiin, keittoihin ja täydennysravintovalmisteisiin, esim. Nutridrink, Nutridrink Protein, Nutridrink Juice style ja Cubitan. Anna kiehuvan nesteen hieman jäähtyä ennen Nutiliksen lisäämistä. Lisää Nutilis juomaan tai ruokaan ja sekoita hyvin haarukalla tai vispilällä. Nutilis sakeuttaa juoman tai ruuan parissa minuutissa.

Ainesosat:

Muunnettu maissitärkkelys (E 1442), maltodekstriini, tarakumi, ksantaanikumi ja guarkumi.

Ravintosisältö per 100 g:

Energiaa	1415 kJ/333 kcal
Proteiinia	0,3 g
Hiilihydraatteja	82,8 g
Rasvaa	0,1 g
Ravintokuitua	8,6 g
Natriumia	154 mg

Pakkaus:

225 g purkki

Säilytys: Kuivassa paikassa, normaalissa huoneenlämmössä. Älä säilytä jääkaapissa. Avattu pakkaus suljettava ja käytettävä 2 kuukauden sisällä.

Parasta ennen -päiväys purkin pohjassa.

Myynti: Apteekit



Copyright© Nutricia Medical Oy

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

 **NUTRICIA**
Advanced Medical Nutrition