



# *Kost och näring vid cerebral pares*

Hjälp att få i sig näring som möter behovet –  
information till dig som lever med cerebral pares

# Utmaningar vid cerebral pares



Många personer som lever med cerebral pares upplever mag- och tarmproblem. Besvären kan ha olika uttryck, men gemensamt är att de ofta påverkar ätandet och näringsupptaget – t.ex. genom försämrade förmåga att svälja, smälta och ta upp olika näringsämnen i maten.

Hunger leder ofta till ökade muskelspänningar. Detsamma händer om man inte får i sig tillräckligt med näring, är förstoppad, har ont, har svårt att andas eller är orolig. Muskelspänningarna kan i sin tur göra att man får ännu mer ont, förbrukar mer energi och förblir förstoppad. En ond cirkel bildas. Det skulle vara jobbigt för vilken frisk person helst. För en person med cerebral pares, som redan brottas med muskelspänningar, blir problemen extra krävande.

I den här broschyren kan du som lever med, eller vårdar någon med, cerebral pares läsa mer om de hjälpmedel som finns för att få i sig tillräckligt med energi och näring. Detta är viktigt för att bibehålla sin vikt, energi och livskvalitet. Om du har frågor om vilka lösningar som är bäst i just ditt fall, prata med din läkare, sjuksköterska eller dietist för att få råd.

## Varför krånglar magen och tarmen?

Att uppleva besvär från mage och tarm är vanligt vid cerebral pares. Det beror på att musklerna som behövs för att matsmältningen ska fungera normalt påverkas av skadan. Det kan leda till besvär som sura uppstötningar, kräkningar eller förstoppning. Aptiten kan också påverkas negativt om man känner smärta eller obehag i strupen.



## Svårt att gå upp eller ner i vikt

Vid cerebral pares är musklerna ofta spända och gör ofrivilliga rörelser. Det gör att kroppen förbrukar mer energi än vanligt – och en kropp som gör av med mycket energi kan ha svårare att lägga på sig vikt. Därför är det inte ovanligt att barn som har cerebral pares har svårt att gå upp tillräckligt i vikt under uppväxten. Det finns även personer som har för låg muskelspänning och därför rör sig för lite, vilket istället kan leda till att man går upp för mycket i vikt.

## Svårigheter att svälja

Personer med cerebral pares kan ha problem att styra tungan, munmusklerna och halsmusklerna, vilket kan påverka förmågan att suga, tugga och svälja. Det finns även en risk att personen som har cerebral pares sväljer fel och får ner mat och dryck i luftvägarna. Ett tecken på att en person inte sväljer rätt är att hen ofta hostar i samband med måltid.

Det finns olika sätt att underlätta för en person som har problem att svälja. Att sitta upprätt under måltiden hjälper och det går även att anpassa matens konsistens. Drycker kan till exempel ofta behöva göras tjockare med förtjockningsmedel.

## Andningsbesvär

Vid svår cerebral pares kan andningen påverkas. Det är vanligt att det bildas slem som ger besvär. Ofta beror det på att personen sväljer fel, så att mat och dryck, eller uppstötningar, kommer in i luftvägarna. Detta kan ge konsekvenser såsom luftrörskatarr och andningsbesvär liknande de vid astma.

## Det finns gott om hjälp att få

Det sker mycket forskning inom nutritionsområdet och hur personer med olika sjukdomar ska kunna få i sig rätt mängd näring. Hela tiden utvecklas nya hjälpmedel och produkter som hjälper personer med cerebral pares att bibehålla och förbättra sitt näringsintag.

Vid mildare besvär relaterade till cerebral pares kan de i många fall vara tillräckligt att använda näringsdrycker, dvs kosttillsätt som personen själv kan dricka för att få sig viktig energi och näring. Vid svårare mag- och tarmproblem kan det krävas att personen får näringen direkt in i magsäcken genom en liten slang som opereras in. Detta kallas att ha en "knapp" på magen, en PEG (Perkutan Endoskopisk Gastromi). Genom slangen ges sondnäring med ett innehåll som är anpassat för personens behov.

## Prata med vårdpersonalen

Ett bra och viktigt första steg till att få rätt hjälp är prata med sin läkare, sjuksköterska eller dietist. En dietist kan hjälpa till att beräkna energibehov och är expert på vilka produkter som är bäst lämpade för varje specifik sjukdom eller när det finns ett behov. Följ rekommendationerna noga för att uppnå bästa resultat.



# Näringsdrycker hjälper till att öka näringsintaget

Näringsdrycker kan hjälpa dig som har eller riskerar att drabbas av undernäring att öka ditt intag av energi och näring. Det finns många olika varianter av näringsdrycker med olika innehåll av energi, protein, fibrer, vitaminer och mineraler för att passa personer med olika behov.

Vissa näringsdrycker har t.ex. ett extra högt innehåll av energi och protein, och är speciellt anpassade för dig som har svårt att äta och dricka stora volymer eller har nedsatt aptit. Näringsdrycker kommer i många olika smaker och konsistenser, så det är lätt att hitta någon som passar! Rådfråga din läkare eller dietist om hjälp för att hitta en näringsdryck som passar just dig och dina behov.

## Näringsdrycker för barn från 6 månader/1 år

### MiniMax® Barnsondnäring – Drinkbar barnsondnäring baserad på mjölk och grädde för att ge en god smak

MiniMax® Barnsondnäring är en näringsmässigt komplett sondnäring anpassad för barn över 6 månader med högt energibehov. MiniMax® Barnsondnäring är baserad på mjölk och grädde för att ge en god smak. Produkten har en neutral smak och kan ges i flaska, mugg eller via sond samt användas som berikning i matlagning.



### Resource® MiniMax® – Energirik näringsdryck baserad på mjölk och grädde för att ge en god smak

Resource® MiniMax® är en näringsmässigt komplett näringsdryck anpassad för barn över 1 år med högt energibehov. Resource® MiniMax® är baserade på mjölk och grädde för att ge en god smak. *Finns tillgänglig i smakerna choklad, jordgubb och banan-aprikos.*



För ökad variation har vi tagit fram en rad enkla recept med MiniMax®. Fråga efter dessa hos din vårdkontakt.

Resource®, Minimax® och Peptamen® näringsdrycker är avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition. Produkterna är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.

### Peptamen® Junior 1.5 – Peptidbaserad\* näringsdryck för barn

Peptamen® Junior 1.5 är en näringsmässigt komplett, peptidbaserad näringsdryck anpassad för barn från 1 år med högt energibehov samt svårigheter att ta upp (malabsorption) och bryta ned vissa näringsämnen (maldigestion). Näringsdrycken innehåller delvist hydrolyserat 100 % vassleprotein, 60 % MCT-fett av total fettmängd samt fiskolja och fibrer. *Tillgänglig i smakerna vanilj och banan.*

*\*Protein som är nedbrutet till mindre delar*



## Näringsdrycker för äldre barn och vuxna

### Resource® Ultra – Mycket näring på liten volym

Resource® Ultra (200 ml och 125 ml) är en extra energi- och proteinrik näringsdryck som är speciellt anpassad till dig som har ett ökat energi- och proteinbehov, svårt att äta och dricka stora volymer, har nedsatt aptit eller minskad muskelmassa. Resource® Ultra har en något tjockare konsistens och kan vara ett bra alternativ vid lättare sväljsvårigheter. Lämplig för vuxna och barn från 10 år. *Finns i fyra goda smaker: jordgubb, vanilj, kaffe och karamell.*



### Resource® Ultra Fruit – En fruktig och frisk näringsdryck

Resource® Ultra Fruit är en klar och energirik näringsdryck med protein av hög proteinkvalitet (vassleprotein), som kan hjälpa dig att öka ditt näringsintag och tillföra viktig vätska. Lämplig för vuxna och barn från 10 år. *Finns i fyra läskande smaker: äpple, apelsin, ananas och hallon-svartavinbär.*



### OptiXpress® – Katrinplommonjuice från koncentrat

Drickfärdig juice av katrinplommonkoncentrat. Katrinplommon är ett torkat sviskon, en blåviolett plommonsorrt med gamla anor. Juicen har en god smak och är 100 % växtbaserad.



## Förtjockningsmedel för konsistensanpassning av mat och dryck

Vid tugg- och sväljsvårigheter kan mat och dryck behöva anpassas till en konsistens som underlättar sväljningen. Vilken förtjockningsnivå som personen behöver utvärderas av en logoped.

### ThickenUp® Clear

ThickenUp® Clear är ett välbeprövat och omtyckt förtjockningsmedel avsett för personer med sväljsvårigheter. ThickenUp® Clear är amylasresistent vilket innebär att tuggan inte bryts ned av salivens enzymer utan behåller den önskade konsistensen genom hela sväljningen. ThickenUp® Clear påverkar varken smak, lukt eller färg på mat och dryck.

Förtjockningsmedlet är enkelt att använda och tillreda – det kan användas med varm, kall eller kolsyrad dryck samt med flytande kost. ThickenUp® Clear har enkla doseringsanvisningar. För mer information om tillredning, dosering och matlagningsrecept, besök [nestlehealthscience.se](http://nestlehealthscience.se).



## Sondnäringar när det inte är möjligt att äta och dricka som vanligt

I vissa fall är ett oralt intag av mat och dryck inte möjligt eller tillräckligt. Då kan sondnäring behövas under en tid. Sondnäringen ges via en slang som leder direkt till magsäcken eller tarmen. Det kan vara ett komplement till vanlig mat eller helt ersätta den vanliga maten.

### Sondnäring med riktig mat

Många föräldrar/vårdgivare vill ge sitt barn eller sin anhöriga en så normal kost som möjligt och servera måltider med en sammansättning av olika ingredienser, som i största möjliga mån efterliknar en vanlig måltid.

Det går tillreda egenmixad mat baserad på ingredienser från riktiga råvaror. Dock är det viktigt att det görs i samråd med medicinsk personal och att noga följa de rekommendationer som finns gällande näringsammansättning, hygien och säkerhet kopplat till sondmatning.

Ett alternativ till egenmixad mat är att använda sig av sondnäringar som är näringsmässigt kompletta och innehåller ingredienser från riktiga råvaror. Det är ett säkert och hygieniskt alternativ när du vill ge ditt barn eller din anhöriga en kost som innehåller ingredienser från riktiga råvaror.

## Sondnärings för barn och vuxna

### Isosource® Junior Mix och Isosource® Mix – med ingredienser från riktig mat\*

Isosource® Junior Mix och Isosource® Mix är sondnärings med ingredienser från riktiga råvaror\* såsom kyckling, ärtor, bönor, persika och apelsin. Dessutom är Isosource® Junior Mix och Isosource® Mix näringsmässigt kompletta och innehåller essentiella fettsyror. Sondnäringsarna har också en blandning av lösliga och olösliga fibrer. Anpassade för barn från 1 års ålder (Isosource® Junior Mix) samt för vuxna och barn från 3 års ålder (Isosource® Mix).

*\*rehydrerat kycklingkött och grönsaker, persikopuré och apelsinjuice från koncentrat*



### Peptamen® Junior 0.6 – Peptidbaserad\*\* barnsondnäring med lågt energiinnehåll

Peptamen® Junior 0.6 är en näringsmässigt komplett, peptidbaserad sondnäring anpassad för barn från 1 år med lågt energibehov samt svårigheter att ta upp (malabsorption) och bryta ned vissa näringsämnen (maldigestion). Sondnäringsen innehåller hydrolyserat 100 % vassleprotein, 36 % MCT-fett av totala mängden fett, fiskolja samt lösliga och olösliga fibrer.



### Peptamen® Junior Advance – Peptidbaserad\*\* barnsondnäring med högt energiinnehåll

Peptamen® Junior Advance är en näringsmässigt komplett, peptidbaserad sondnäring anpassad för barn från 1 år med högt energibehov samt svårigheter att ta upp (malabsorption) och bryta ned vissa näringsämnen (maldigestion). Sondnäringsen innehåller hydrolyserat 100 % vassleprotein, 60 % MCT-fett av totala mängden fett, fiskolja samt lösliga fibrer.



### Peptamen® 2.0 – Peptidbaserad\*\* sondnäring med högt energiinnehåll

Peptamen® 2.0 är en energirik, peptidbaserad sondnäring anpassad för vuxna med högt energibehov samt svårigheter att ta upp (malabsorption) och bryta ned (maldigestion) vissa näringsämnen. Sondnäringsen innehåller hydrolyserat 100 % vassleprotein och 70 % MCT-fett av totala mängden fett.



### SimpLink™ – enklare sondmatning utanför hemmet

SimpLink™ är ett nytt system som gör sondmatningen ännu enklare. Med sin nya innovativa kork kan flaskan kopplas direkt till sonden eller gastrostomin, utan något behov av pump eller spruta. Det är bara att skaka flaskan, ansluta den till matningsslangen, vända flaskan upp och ned och trycka på den för att tillföra sondnäringsen. Det är både hygieniskt och smidigt och förenklar matningen när man t.ex. är på utflykt eller resa. SimpLink™ finns för Isosource® Junior Mix, Peptamen® Junior Advance, Isosource® Mix och Isosource® Protein Fibre.



**\*\*Protein som är nedbrutet till mindre delar.**

Isosource® och Peptamen® sondnärings är avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller med risk för malnutrition. Produkterna är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning.



## Nutritionslösningar från Nestlé Health Science

På Nestlé Health Science har vi många års erfarenhet av att utveckla nutritionslösningar som är speciellt utformade för att tillgodose behoven hos personer med cerebral pares eller andra neurologiska diagnoser.

I den här broschyren informerar vi bland annat om några av de näringsdrycker, sondnäringar eller produkter vid sväljproblem, som är särskilt lämpliga för personer med cerebral pares.

### Vill du veta mer om våra produkter?

Välkommen att läsa mer på [nestlehealthscience.se](https://www.nestlehealthscience.se)

Till dig som har cerebral pares eller är  
närstående till någon som har cerebral pares.