



ThickenUP[®] clear

ENKLA OCH GODA RECEPT

Till dig som har svårt att svälja
och ska använda ThickenUp[®] Clear

 **Nestlé**
HealthScience



Med hjälp av **ThickenUp® Clear** begränsas du inte längre i valet av mat och dryck, utan kan njuta av precis det du vill ha!

Vad är dysfagi?

Dysfagi är det medicinska namnet för sväljsvårigheter. En person som lider av dysfagi kan antingen ha svårigheter att forma en massa av mat som ska sväljas eller svårigheter att flytta massan/vätskan från munnen till magsäcken. Dysfagi orsakas ofta av sjukdomar eller skador på nervsystemet och kan i längden leda till allvarliga hälsokomplikationer som undernäring, uttorkning, viktminskning eller luftvägsinfektioner.

Tugg- och sväljsvårigheter ökar med stigande ålder och samsjuklighet. Nästan 14 % av populationen över 50-års ålder har tecken på dysfagi. Upp till 75 % av personer med dysfagi saknar diagnos och är obehandlade.

Screeningverktyget EAT-10 hjälper till att mäta sväljningssvårigheter och utvärdera effektiviteten av den pågående behandlingen. Frågeformulet är på 10 delar och tar ett par minuter att gå igenom. Eftersom dysfagi kan leda till andra hälsoproblem är tidig diagnos tillsammans med rätt behandling den bästa rekommendationen för god livskvalitet hos patienter med sväljsvårigheter.

ThickenUp® Clear

ThickenUp® Clear är ett förtjockningsmedel i pulverform för personer med tugg och sväljsvårigheter. Vid förtjockning förändras mat och vätskors konsistens utan att påverka varken smak, lukt eller färg. Pulvret kan tillsättas i varm, kall eller kolsyrad dryck och med flytande kost. Kan användas till både barn (över 3 år) och vuxna. ThickenUp® Clear är dessutom amylasresistent, vilket säkerställer att vätskan bibehåller samma konsistens genom hela sväljningen. ThickenUp® Clear är enkel att använda, det verkar omedelbart, ger ett klart resultat i vätskor och eftertjocknar inte.



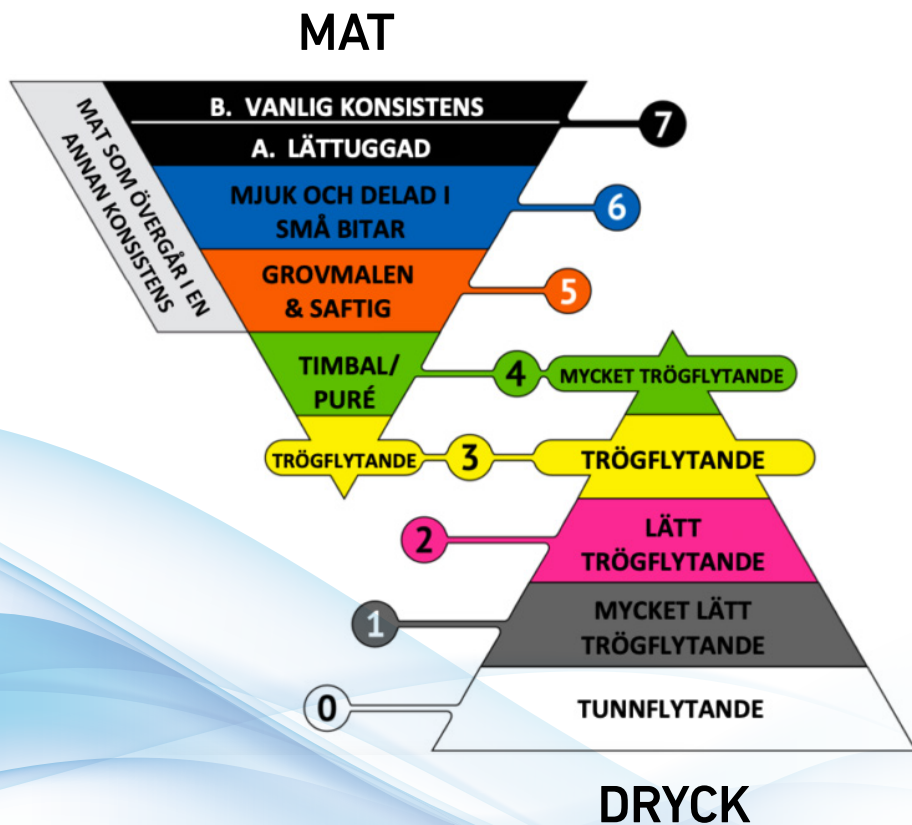
Mat och vatten är livsviktigt för vårt välbefinnande. Personer som lider av tugg- och sväljsvårigheter kan få nedsatt matlust, försämrad livskvalitet och lättare drabbas av uttorkning och undernäring – då är det viktigt att få hjälp!

I den här broschyren bjuder vi på goda och lättlagade recept, speciellt utformade för dig med dysfagi. Från näringsrik smoothie och krämig lasagne till drömlig äppelpaj med vaniljsås. Vi ger också tips på hur du enkelt och effektivt kan använda ThickenUp® Clear för att främja god aptit och hälsa. Låt dig inspireras!

IDDSI-nivåer

IDDSI står för International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. IDDSI-ramverket grundades av en grupp experter från hela världen med målet att utveckla en global standardiserad terminologi för konsistensanpassad mat och dryck till personer med dysfagi.

IDDSI-ramverket består av åtta nivåer (0–7). Varje nivå har identifikatorer och testmetoder som kan användas för att klassificera konsistensanpassad mat eller förtjockade drycker. För mer information se: <http://iddsi.org>. Rådfråga din läkare, dietist eller logoped om vilken förtjockningsnivå som är lämplig för just dig.



Dosering

Nedan tabell visar dosering med 200 ml vätska (t.ex. vatten, juice, te, kaffe). 1 struken måttskopa = 1,2 g pulver. Det är upp till personen som administrerar ThickenUp® Clear att säkerställa att vätskan blandas till lämplig konsistens.

| IDDSI-NIVÅER: | SKOPOR: | BESKRIVNING AV IDDSI-NIVÅER: |
|---------------------------------|---|--|
| MYCKET LÄTT TRÖGFLYTANDE |  x 1 | Tjockare än vatten. Rinner igenom sugrör, spruta och napp. |
| LÄTT TRÖGFLYTANDE |  x 2 | Rinner snabbt av en sked. Lätt ansträngning krävs för att dricka genom ett sugrör. |
| TRÖGFLYTANDE |  x 4 | Kan drickas ur ett glas. Kan ätas med sked. Måttlig ansträngning med sugrör. |
| MYCKET TRÖGFLYTANDE |  x 6 | Äts vanligen med gaffel/sked. Kan inte drickas ur ett glas/sugrör. Kräver inte tuggning. |

Nivå 4, mycket trögflytande, är baserat på IDDSI skedvinklingstest!



1. Mät först upp önskad mängd pulver i ett tomt glas eller behållare.
2. Tillsätt sedan vätska.
3. Rör om med detsamma och rör tills pulvret är helt upplöst.
4. Låt beredningen vila i 1-20 minuter, beroende på vätska. Rör runt och servera.

OBS!

- Använd strukna mått vid dosering, t.ex. med hjälp av en kniv.
- Se till att glaset/skålen har en jämn botten så att pulvret blir helt upplöst.
- Tillsätt inte ytterligare pulver till drycken efter att den förtjockats en gång.
- Förtjockningsnivån kan variera beroende på vattnets hårdhet (mjukt eller hårt), dryckens syra, fett och proteinhalt samt tillverkare och varumärke.



Tips och trix

- Datummärk gärna burken när du öppnar den. ThickenUp® Clear håller i 8 veckor efter öppnande, därefter kan lösningsförmågan avta.
- För bäst resultat, dosera ThickenUp® Clear först och därefter vätskan.
- Att förtjocka kolsyrad dryck ger ett gott och friskt resultat. Tänk på att röra ut lite av kolsyran innan du förtjockar drycken.
- Förtjockat kaffe kan upplevas mer beskt än vanligt kaffe. Blanda gärna lite socker, en sukett eller mjölk i kaffet innan du förtjockar det.
- Ha alltid en törstsläckare redo! Blanda en tillbringare med dryck och låt stå i kylskåp i upp till ett dygn.
- Blanda 1 dl vatten med 3 skopor ThickenUp® Clear och frys till isbitar i minst 6 timmar. Perfekt att ta fram när du är sugen på en isande kall dryck.
- För att få ett kristallklart resultat i klara drycker – ställ in den förtjockade vätskan i kylan i minst 30 minuter.

Att svälja säkert och effektivt

- Sitt i en upprätt position vid intag av mat och dryck.
- Ge dig tid! Sitt länge och ät/drick långsamt.
- Ta små tuggor eller klunkar av mat och dryck.
- Pausa mellan måltiderna och säkerställ att allt är svalt innan nästa tugga.
- Vid trötthet och aptitlöshet kan det vara lättare att äta mindre, men oftare.

Matlagningstips

- Kött och grönsaker bör kokas mjuka i vatten.
- Undvik trådig och hård mat samt livsmedel med skal/nötter/frön.
- För att få en extra slät och mjuk puré, kräm eller sås kan du ta hjälp av en sil.
- Tänk på färger och upplägg vid servering. Spritsa gärna till önskad form eller ta hjälp av silikonformar för olika mönster och motiv. En tilltalande rätt kan öka aptiten och salivutsöndringen.
- Var inte rädd för att smaksätta med andra kryddor, utöver salt och peppar.
- Servera lagom stora portioner.
- Värm upp maten till 70 grader för att undvika tillväxt av bakterier.

ThickenUp® Clear kan förbättra livskvaliteten hos personer med dysfagi. Om produkten används på rätt sätt kan självbestämmandet och värdigheten öka när det bjuds på valfrihet och smakbredd.

En del recept i den här broschyren är anpassade efter IDDSI-nivå 4. Önskas en lägre IDDSI-nivå (1-3) kan du behöva tillsätta mindre mängd ThickenUp® Clear. Önskas en högre IDDSI-nivå (5-7) behöver ThickenUp® Clear inte alltid tillsättas – kontrollera mjukheten med gaffel-/skedtryckstestet!

Frukost



Frukost ger en god start på dagen! Om du har svårt att få i dig något på morgonen kan det vara lättare att dricka än att äta. En kall och uppiggande smoothie är då ett bra alternativ. Om du önskar te, kaffe, juice eller varm choklad till frukost kan du ta hjälp av doseringstabellen på sidorna 20-21.

Bananpannkaka med blåbärssylt, Nivå 4

(1-2 portioner)

- 1 ägg
- 0,5 st mogen banan
- 1 msk grädde
- 1 msk smör
- 1 dl mjölk
- 2 skopor ThickenUp® Clear
- Blåbärssylt

Vispa ihop ägg, mosad banan och grädde i en skål. Smält smöret i en stekpanna och stek pannkakan på båda sidorna. Mixa pannkakan med mjölken. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Häll upp i en skål eller på ett fat och servera uppvärmd tillsammans med blåbärssylt. OBS! För en helt slät sylt, blanda ut blåbärssylten med lite vatten och sila.

Scones med apelsinmarmelad, Nivå 5 6

(1 portion)

- 1 st scones, ca 50 g (gjord på vetemjöl, bakpulver, smör, mjölk, salt)
- 1 dl mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- 2 msk apelsinmarmelad
- 1 msk vatten

Mixa scones och mjölk. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Blanda marmelad med vatten och sila i en skål. Servera sconesen lätt uppvärmd tillsammans med marmeladen.

Äggröra, Nivå 4

(1-2 portioner)

- 2 ägg
- 2 msk grädde
- Salt och peppar efter smak
- 1 msk smör
- 0,75 dl mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear

Vispa ihop ägg, grädde, och kryddor. Smält smöret i en stekpanna. Häll i äggvispet och låt stelna under omrörning, på svag värme. Mixa äggröran med mjölken. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa tills pulvret är upplöst.

Jordgubbssmoothie, Nivå 2

(1 portion)

- 1 dl Resource® Protein Jordgubb
- 3 st färsk eller frysta jordgubbar
- 0,5 dl naturell yoghurt (3 % fetthalt)
- 1 skopa ThickenUp® Clear

Mixa Resource® Protein Jordgubb, jordgubbar och yoghurt. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa tills pulvret är upplöst. Häll upp i ett glas, låt stå i kylskåp en stund om du föredrar drycken kall. Rör om innan servering.

TIPS!

Smaksätt gärna äggröra med t.ex. paprikapulver, chilipulver eller finhackad persilja.



Mellanmål



Om du känner dig trött eller hungrig mellan måltiderna kan det vara bra med ett lättare mål. Försök att planera dina mellanmål och ät dem gärna både på för- och eftermiddagen. En näringsdryck är lätt och praktiskt att ta med om du är på språng.

Mannagrynsgröt med äppelmos och kanel, Nivå 4

(1 portion)

- 1 dl mjölk
- 1 msk mannagryn
- 0,75 dl mjölk
- 2 skopor ThickenUp® Clear
- Äppelmos och kanel

Koka upp 1 dl mjölk och mannagryn i en kastrull. Rör om tills gröten har tjocknat. Mixa gröten med 0,75 dl mjölk. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Servera tillsammans med äppelmos och kanel.

TIPS!

Vill du ha en gröt som inte eftertjocknar? Mixa då färdigblandad gröt med mjölk och tillsätt ThickenUp® Clear.

Kesokaka med jordgubbssylt, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl kesokaka
- 0,75 dl mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- Jordgubbssylt

Mixa kesokaka och mjölk. Tillsätt ThickenUp® Clear och fortsätt att mixa. Servera uppvärmd tillsammans med mosad jordgubbssylt.

Nypon- och blåbärssoppa, Nivå 2 3 4

(1 portion)

- 1 dl nypon- eller blåbärssoppa
- 1-3 skopor ThickenUp® Clear efter behov (se doseringstabell!)

Mät upp ThickenUp® Clear i ett glas och fyll på med nyponsoppa/blåbärssoppa. Rör om tills pulvret är upplöst.

Hälsodrink med spenat, äpple och ingefära, Nivå 3 4

(1 portion)

- 1 dl färsk bladspenat
- 1 dl äppeljuice
- 1-2 krm riven ingefära
- 0,5 st mogen banan
- 1-2 skopor ThickenUp® Clear efter behov (1 skopa för nivå 3 och 2 skopor för nivå 4)

Mixa spenat, äppeljuice, riven ingefära och banan. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Häll upp i ett glas och låt stå i 10 minuter.



TIPS!

För ett mellanmål med extra tillskott av energi, protein, vitaminer och mineraler kan du förtjocka Resource® mjölkliknande näringsdrycker* med ThickenUp® Clear. Följ doseringsanvisningarna på sidorna 20-21.

*RESOURCE® näringsdrycker är livsmedel för speciella medicinska ändamål och ska användas under medicinsk övervakning. Avsedda för kostbehandling av patienter med malnutrition eller i risk för malnutrition. Det går endast att förtjocka Resource® mjölkliknande näringsdrycker med ThickenUp® Clear! Exempel på mjölkliknande näringsdrycker är Resource® 2.0/2.0+fibre/Protein/Activ/Minimax®.

Förrätt



Varför inte inleda lunchen eller middagen med en lyxig och god förrätt? Välj mellan en varm eller kall. En förrätt smakar lika bra till vardags som till fest. Lägg lite tid på presentationen - det blir mycket trevligare att äta vid en vacker dukning och med ett fint upplägg.

Soppor, Nivå 2 3 4

(1-2 portioner)

- 2 dl slät soppa, t.ex. tomat, kantarell eller sparris
- 2, 4 eller 6 skopor ThickenUp® Clear efter behov (se doseringstabell!)

Värm upp soppan. Tillsätt ThickenUp® Clear och rör om.

Grönsakspaté med örtsås, Nivå 4 5

(1 portion)

- 30 g broccoli
- 30 g morot
- 30 g palsternacka
- 2 msk vatten (per grönsak)
- 1 skopa ThickenUp® Clear (per grönsak)
- Örtsås, valfri i lämplig konsistens
- Salt och peppar efter smak

Skala och koka rotsakerna mjuka i lättsaltat vatten. Låt dem rinna av på ett papper. Spara kokvattnet! Mixa de olika grönsakerna, var för sig, med 2 msk kokvatten, salt, peppar och ThickenUp® Clear. Fortsätt mixa tills pulvret är upplöst. Lägg upp varje grönsaksblandning intill varandra i form av ränder på en tallrik. Först broccoli, därefter palsternacka och sist morot. Servera kall eller varm med valfri örtsås i lämplig konsistens.

TIPS!

Du kan också göra smakrika patéer eller puréer av t.ex. majs, rödbetor, ärtor och blomkål.

Bröd, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 st brödskiva (t.ex. ljust formbröd eller kavring utan frön, frukt och kanter)
- 0,75 dl vatten
- 1 tsk smör
- 2 skopor ThickenUp® Clear

Hetta upp vatten och smält ner smöret i vätskan. Mixa brödet i en matberedare. Tillsätt den varma vätskan och ThickenUp® Clear. Mixa lite till.

Äggkräm, Nivå 4

(1 portion)

- 1 st hårdkokt ägg
- 4 msk mjölk
- Kaviar efter smak
- 3 skopor ThickenUp® Clear

Mixa ägg och mjölk till en slät konsistens. Smaksätt med kaviar. Tillsätt ThickenUp® Clear och rör om. Äggkrämen passar också bra till bakad potatis.

TIPS!

Servera gärna brödet med ett pålägg, t.ex. äggkräm, skink- eller pastejmousse.





Behöver du en energirik lunch eller middag fylld med näring och protein? Välj mellan fisk, kött eller vegetariskt. En god och smakrik sås, röra eller puré till rätten kan underlätta sväljningen. Glöm inte bort att dricka! Doseringstabellen på sida 20-21 visar hur du förtjockar olika drycker.

Vegetarisk lasagne, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl vegetarisk lasagne (tillagad med färska lasagneplattor, krossade tomater, skalad zucchini, skalade morötter, ost, crème fraiche eller béchamelsås, salt och peppar)
- 0,5 dl mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear

Mixa lasagnen med mjölken. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Lägg upp på en tallrik och servera rätten varm.

Laxpudding med parmesanpotatis, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl kokt, mosad och benfri laxfilé
- 0,75 dl mjölk
- 1 tsk finhackad dill
- 1 tsk sötsur sås
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- 1 st kokt medelstor potatis
- 1 msk smör
- 0,5 dl finriven parmesanost
- 0,5-1 dl mjölk
- Salt och peppar efter smak

Mixa lax med 0,75 dl mjölk, salt, peppar, dill och sötsur sås. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Mosa varm potatis med en gaffel. Tillsätt smör, ost, 0,5-1 dl mjölk, salt och peppar. Blanda till ett krämigt mos. Lägg upp laxpuddingen och potatismoset på en tallrik. Servera rätten varm.

Ost- och skinkpaj, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl ost- och skinkpaj (pajdeg gjord på vetemjöl, smör och vatten. Fyllning gjord på ägg, mellangrädde, ost, kokt skinka utan skinn, salt och peppar).
- 0,5 dl mjölk
- 0,5 skopa ThickenUp® Clear

Mixa pajen med mjölken. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Lägg upp på en tallrik och servera rätten varm.

Avokadoröra (salladstillbehör), Nivå 4 5

(1 portion)

- 0,5 st mogen avokado
- 1 msk mjölk
- 1 tsk citron- eller limejuice

Mosa avokadon med en gaffel. Tillsätt mjölk och citron- eller limejuice.

Tomat- och paprikakräm (salladstillbehör), Nivå 4

(1 portion)

- 0,5 dl inlagd röd paprika
- 1 msk olivolja
- 0,5 dl krossade tomater
- 1 krm paprikapulver
- 2 skopor ThickenUp® Clear
- Salt och peppar efter smak

Mixa paprikan tillsammans med olivolja, krossade tomater och kryddor. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till.

Efterrätt



Om du vill unna dig något sött efter maten eller äta något gott till fiket bjuder vi på många smarriga alternativ. Är du en chokladälskare eller föredrar du syrligt eller sött? En god efterrätt kan få dig på extra gott humör.

Chokladkaka med chokladkräm, Nivå 4 5

(1-2 portioner)

- 25 g mörk choklad
- 0,5 skopa ThickenUp® Clear
- 0,5 dl Resource® 2.0+fiber Choklad (rumstempererad)
- 2 dl smulad chokladsockerkaka (utan chokladbitar)
- 0,5 dl mjölk
- 2 skopor ThickenUp® Clear

Chokladkräm: Smält chokladen i mikron. Tillsätt 0,5 skopa ThickenUp® Clear och Resource® 2.0+fiber Choklad. Rör genast om. Ställ in i kylan i 20 minuter.

Chokladkaka: Mixa sockerkaka och mjölk. Tillsätt 2 skopor ThickenUp® Clear och mixa lite till. Häll upp på ett fat och forma till en eller två runda kakor. Rör om i chokladglasyren och bred ut över kakan/kakorna.

Mazarinkaka med hallonglasyr, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 st mazarin, ca 55 g
- 0,5 dl mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- 1 msk hallonsaft, koncentrerad
- 1 msk vatten
- 1 skopa ThickenUp® Clear

Mazarinkaka: Mixa mazarinkakan med mjölken. Tillsätt 1 skopa ThickenUp® Clear och mixa lite till. Lägg upp kakan på ett fat.

Hallonglasyr: Mät upp 1 skopa ThickenUp® Clear i en liten skål. Tillsätt saft och vatten under omrörning. Bred ut glasyren på mazarinkakan.

Äppelpaj med vaniljsås, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl äppelpaj (gjord på smör, vetemjöl, socker, skalade äppelskivor)
- 3 msk mjölk
- 0,5 tsk kanel
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- Vaniljsås, valfri i lämplig konsistens

Mixa äppelpaj med mjölk och kanel. Tillsätt ThickenUp® Clear och mixa lite till. Servera med valfri vaniljsås i lämplig konsistens.

Tropisk glass, Nivå 4

(2 st glassar)

- 1 dl Resource® 2.0 Ananas-Mango
- 1 st medelstor och mogen banan
- 2 tsk apelsinjuice
- 3 skopor ThickenUp® Clear

Mixa Resource® 2.0 Ananas-Mango, banan, apelsinjuice och ThickenUp® Clear. Låt vila i 20 minuter. Häll upp i glassformar och ställ in i frysen i minst 6 timmar.

Isglass, Nivå 4

(2 st glassar)

- 1 dl färdigblandad saft (gärna extra stark)
- 3 skopor ThickenUp® Clear

Mät upp ThickenUp® Clear i ett tomt glas och fyll på med saften, under omrörning. Häll upp i glassformar och ställ in i frysen i minst 6 timmar.



Citronmarängpaj, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 st digestivekex, ca 15 g
- 3 st marängar, ca 5 g
- 2 msk mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- 1 msk lemon curd
- 0,5 msk mjölk
- 1 msk lätt uppvispad grädde
- 0,5 skopa ThickenUp® Clear

Paj: Mixa kex och marängar. Tillsätt mjölk och ThickenUp® Clear. Rör runt med en sked tills allt pulver är upplöst. Häll upp på ett fat.

Citronkräm: Blanda ut lemon curd med 0,5 msk mjölk. Tillsätt uppvispad grädde och 0,5 skopa ThickenUp® Clear. Rör runt och låt stå i 5 minuter. Servera citronkrämen tillsammans med pagen.

Bananpudding, Nivå 3 4

(1 portion)

- 1 st medelstor och mogen banan
- 1 msk apelsinjuice
- 2-3 skopor ThickenUp® Clear efter behov (2 skopor för nivå 3 och 3 skopor för nivå 4)

Mixa banan och apelsinjuice till en slät konsistens. Tillsätt ThickenUp® Clear och rör om. Låt stå i 10 minuter. Servera gärna direkt eftersom bananens färg mörknar med tiden.

Småkakor, Nivå 5 6

(3 st kakor)

- 50 g småkakor, naturella eller i valfri smak (utan chokladbitar, russin, nötter eller liknande som inte kan pureas)
- 1,5-3 msk mjölk
- 0,5 skopa ThickenUp® Clear

Mixa kakorna i en matberedare. Tillsätt ThickenUp® Clear och 1,5 msk mjölk. Fortsätt att mixa tills du får en lätt klabbig deg. Skrapa kanterna och rör runt i botten med en sked så att pulvret blir helt upplöst. Beroende på kaksort kan det behöva tillsättas mer mjölk. Degen ska släppa lite från kanterna och gå att forma till en boll. Plasta in degen och låt vila i kylen i 1 timme. Rulla och forma till tre små kakor. Räffla eller nagga gärna kakorna med en gaffel. Serveras rumstempererade eller lätt uppvärmda (ej bakade!)

Morotskaka med limekräm, Nivå 4 5

(1 portion)

- 1 dl smulad morotskaka (utan glasyr)
- 3 msk mjölk
- 1 skopa ThickenUp® Clear
- 1 msk färskost
- 1 tsk florsocker
- 1 tsk limejuice

Morotskaka: Mixa morotskakan med mjölken. Tillsätt ThickenUp® Clear och rör om. Lägg upp på en tallrik och forma till en rund kaka.

Limekräm: Blanda färskost med florsocker och limejuice. Bred ut krämen på morotskakan.

TIPS!

Limekrämen passar även bra som topping till andra mjuka kakor som t.ex. lingonkaka, pepparkaka eller citronkaka.

Bärkompott, Nivå 4

(1 portion)

- 1 dl upptinade frysta eller färska bär
- 0,5 tsk socker
- 1 msk vatten
- 3 skopor ThickenUp® Clear

Mixa bär, socker och vatten till en slät konsistens. Tillsätt ThickenUp® Clear och rör om. Kyl blandningen till kylskåpstemperatur innan servering om så önskas.

Drycker



Om du har svårt att svälja tunnflytande drycker kan en tjockare konsistens underlätta. Tabellen nedan visar antal skopor ThickenUp® Clear som du ska dosera. Ingen dryck är den andra lik! Uppmärksamma punkterna under den dryck du önskar förtjocka och följ doseringanvisningarna på sidan 5.

| TUNNFLYTANDE (vatten, juice, saft, kaffe, te) | | MJÖLKLIKANDE (mjölk, Resource® näringsdrycker) | | KOLSYRADE (öl, läsk, mineralvatten) | | VIN | | ÖVRIGA | |
|--|-----|---|--------|--|--------|----------------|----------------|--------------------|-------------------------------|
| 200 ml | 1 L | 100 ml | 200 ml | 100 ml | 200 ml | Rött 150 ml | Vitt 150 ml | Movicol® 125 ml | Resorb® Original 120 ml |
| 1 | 5 | 0,5 | 1 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | - | 0,5 |
| 2 | 10 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| 4 | 20 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 6 | 30 | 3 | 6 | 3 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 |

1 MYCKET LÄTT TRÖGFLYTANDE

2 LÄTT TRÖGFLYTANDE

3 TRÖGFLYTANDE

4 MYCKET TRÖGFLYTANDE



- Vattnets hårdhet (mjukt eller hårt) kan påverka förtjockningen.
- Blanda/brygg först saft/kaffe/te innan du förtjockar drycken.
- Låt drycken vila i 1-5 min (juice i 10 min).

- Tillsätt lite dryck i taget under kraftig omrörning.
- För att undvika klumpar i näringsdrycker kan pulvret först blandas ut med 1-3 msk vatten (tillsätt allt vatten på en gång!) innan drycken tillsätts gradvis.
- Låt drycken vila i 20 min.

- Reducera först kolsyran (låt stå i 5 min eller vispa ur) innan du blandar med ThickenUp® Clear.
- Tillsätt drycken försiktigt och långsamt i glaslet.
- Låt drycken vila i 1-5 min.

- Antalet skopor är testade med rumstempererat rödvin och kylt vitt vin.
- Syran i vinet kan påverka förtjockningen.
- Låt drycken vila i 1-5 min.

- Lös först upp Movicol®/Resorb® enligt anvisningarna innan du blandar med ThickenUp® Clear.
- Låt drycken vila i 20 min.



Lika klar vätska oavsett dosering

Vanliga frågor och svar

• 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.

• Är ThickenUp® Clear glutenfri och laktosfri?

Ja, ThickenUp® Clear är glutenfri och laktosfri. ThickenUp® Clear är också mjölkfri samt Halal- och Koschercertifierad.

• 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.

• 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.

• Går det att förvara förtjockad vätska i termos?

För de fikasugna går det alldeles utmärkt att förtjocka kaffe, te eller choklad-
dryck och hålla på termos. Perfekt att ta med på utflykten.

• Hur ska ThickenUp® Clear källsorteras?

Sortera lock och skopa som plastförpackning, aluminiumfolie som metall-
förpackning och burk som pappersförpackning.

*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.



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



**Har du frågor om våra produkter?
Ring eller maila vår konsumentrådgivning:**

Telefon: 020-78 00 20

E-post: nestlehealthscience@se.nestle.com

Mer information om våra produkter hittar du på
www.nestlehealthscience.se

ThickenUp® Clear är ett förtjockningsmedel för personer med sväljsvårigheter och som har behov av att få förtjockad mat och dryck. Lämplig från 3 år. Förtjockningsnivå bör rekommenderas av logoped eller annan hälso- och sjukvårdspersonal.



Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm

Tel: 08-561 525 00

www.nestlehealthscience.se