



## Kostbehandling vid Crohns sjukdom



Till dig som blivit rekommenderad ModuLife™  
av hälso- och sjukvårdspersonal



## KOSTBEHANDLING VID CROHNS SJUKDOM

### INNEHÅLL

|  |    |
|--|----|
| KOSTBEHANDLING VID CROHNS SJUKDOM.....             | 3  |
| VAD ÄR MODULIFE™.....                              | 4  |
| MODULIFE™ - KOSTBEHANDLING VID CROHNS SJUKDOM..... | 5  |
| CDED-FASER.....                                    | 6  |
| MODULEN® IBD - KOSTTILLÄGG VID CDED.....           | 8  |
| TILLREDNING MED MODULEN® IBD.....                  | 10 |
| DOSERING MED MODULEN® IBD.....                     | 12 |
| MODULIFE™ HJÄLPMEDEL.....                          | 14 |



Crohns sjukdom är en inflammatorisk sjukdom som drabbar speciellt tarmen. Vid aktiv sjukdom kan du få buksmärter, trötthet, diarré och svårigheter att äta.

Det är vanligt att tappa i vikt. Samtidigt är det viktigt att du håller en stabil vikt, särskilt under den aktiva fasen. För barn och unga är det även viktigt att bibehålla normal tillväxt av längd. Det innebär att kosten måste täcka ditt behov av energi och näringsämnen och kompensera för de ökade förluster sjukdomen medför.

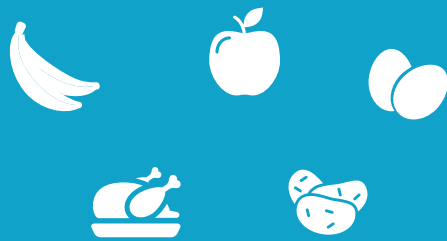


Kosten kan ha stor inverkan vid Crohns sjukdom genom sin påverkan av tarmslemhinna och bakterier i tarmen. Vissa livsmedel kan bidra till inflammation i tarmen medan andra hjälper till att bygga upp en hälsosam tarmflora.

**Till dig som har du blivit rekommenderad ModuLife™ av din behandlande läkare/dietist/IBD-sköterska, för kostbehandling av Crohns sjukdom, vilket ger goda förutsättningar för att bibehålla en stabil vikt eller säkerställa en tillfredsställande längdtillväxt.**

## VAD ÄR MODULIFE™?

Kostbehandling med exklusionsdieten  
“Crohn’s Disease Exclusion Diet” (CDED)  
& kosttillsäg, Modulen® IBD



Stöd online -  
expertsupport och  
tillgång till användbara  
verktyg



## MODULIFE™ - KOSTBEHANDLING VID CROHNS SJUKDOM

ModuLife™ bygger på Crohn’s Disease Exclusion Diet (CDED), den första och enda kostbehandling med vanlig mat, med kliniskt bevisad effekt i hanteringen av Crohns sjukdom. I CDED kombineras produkten Modulen® IBD för partiell enteral nutrition (PEN) med vanliga livsmedel som är särskilt framtagna för att hjälpa dig att få kontroll över din sjukdom.

ModuLife™ bör användas i samråd med vårdpersonal. Programmet är inte avsett att vara ett substitut eller ersättning för din läkare och det utgör heller inget medicinskt råd. Tala med din läkare eller dietist om du undrar något beträffande den näringslösning som presenteras i programmet.



Målet med kostbehandlingen är att uppnå och bibehålla  
perioder utan inflammation





## CDED består av tre faser

### FAS 1

50% från en lista med tillåtna livsmedel och 50% av RDI\* från Modulen® IBD



### FAS 2

75% från en utökad livsmedelslista och 25% av RDI\* från Modulen® IBD



### FAS 3 (underhåll)

75% från en ytterligare utökad livsmedelslista och 25% av RDI\* från Modulen® IBD



\*RDI = Rekommenderat dagligt intag Modulen® IBD

## FÖR VARJE FAS FINNS EN LISTA MED:

- Livsmedel som rekommenderas att inta varje dag = **Rekommenderade livsmedel**
- Livsmedel som går bra att inta i olika mängder = **Tillåtna livsmedel**
- Livsmedel som bör uteslutas = **Ikke tillåtna livsmedel**

Några livsmedel rekommenderas att äta varje dag, som t.ex. kycklingbröst, potatis och frukt. Detta för att uppnå ett fullgott näringsintag med livsmedel som inte driver inflammation.

Det som inte finns med på listan innebär otillåten mat.

**FAS 1:** De första 6 veckorna äts en relativt begränsad kost. Det kan därför vara viktigt att komplettera kosten med Modulen® IBD.

**FAS 2:** I fas 2 tillåts fler livsmedel och Modulen® IBD kan trappas ner till 25 % av energibehovet.

**FAS 3:** Antalet tillåtna livsmedel utökas ytterligare och många av de livsmedel som tidigare varit begränsade kan intas i större mängder. I den tredje fasen finns även fria måltider. Modulen® IBD kan fortfarande komplettera med 25 % av energibehovet.

Efter fas 3 är målet att du ska hitta en balans i din kosthållning som passar just dig. Kanske fortsätter du övervägande med CDED-vänlig mat? Diskutera med din dietist!

Instruktioner över de tre faserna delas ut av din hälso- och sjukvårdspersonal när det är dags att sätta igång med ModuLife™



## MODULEN® IBD - KOSTTILLÄGG VID CDED

Modulen® IBD är ett kosttillsägg i pulverform, för kostbehandling av Crohns sjukdom. Den kan med fördel användas som enda näringskälla vid Crohns sjukdom, men passar även som komplement till CDED och ingår därför i ModuLife™.

Modulen® IBD har en sammansättning som gör produkten speciellt anpassad för dig med Crohns sjukdom, med väl avvägt innehåll av protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler.

### KOLHYDRAT

Kolhydraterna i Modulen® IBD ger en mild och god smak och tas lätt upp av kroppen. Låg halt av laktos, även kallad mjölksocker, är viktigt eftersom du med Crohns sjukdom kan få skador på tunntarmens slemhinna. Även lågt fiberinnehåll kan i perioder vara fördelaktigt för dig med aktiv sjukdom. Under CDED fylls kosten på med väl utvalda fibrer från vanlig mat.

### FETT

Modulen® IBD innehåller MCT-fett, vilket är en typ av fett som snabbt kan omvandlas till energi i kroppen. Detta är extra viktigt i de fall där upptaget av näringsämnen är bristfälligt.

### PROTEIN

Det högvärdiga proteinet i Modulen® IBD kommer från mjölkprotein kasein, som är speciellt lämplig för dig med Crohns sjukdom.

### VID CDED REKOMMENDERAS

- 50 % Modulen® IBD av dagligt energibehov i FAS 1
- 25 % Modulen® IBD av dagligt energibehov i FAS 2
- 25 % Modulen® IBD av dagligt energibehov i FAS 3

### TILLSATSER

Modulen® IBD innehåller få och endast noga utvalda tillsatser.

### MINERALER OCH VITAMINER

Modulen® IBD innehåller många tillsatta mineraler och vitaminer för att stödja intaget av dessa viktiga näringsämnen vid Crohns sjukdom.



Modulen® IBD är ett näringsmässigt komplett livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av Crohns sjukdom. Ska användas på inrådan av läkare eller dietist. Kan användas till både vuxna och barn (från 5 år).



## TILLREDNING MED MODULEN® IBD

Börja med att tvätta händerna. Följ sedan nedan anvisningar.



Mät upp vatten och häll i en tillbringare eller shaker.



Använd den medföljande skopan, alternativt en våg, för att mäta upp den önskade mängden pulver.



Tillsätt pulvret till vattnet och vispa eller skaka tills allt har lösts upp.



Efter användning, förvara skopan inuti burken, enligt bilden.

**Viktigt:** ändra inte proportionerna. Följ doseringsinstruktion eller rekommendation från hälso- och sjukvårdspersonal.



### SMAKSÄTTNING

Modulen® IBD kan blandas med kallt eller ljust vatten. Drycken kan även smaksättas med honung, ren kakao (utan tillsatser) eller frukt och bär för goda milkshakes. Kontrollera vilka livsmedel som är tillåtna för respektive fas. I ModuLife™ mobilapp hittar du en uppsjö av recept med Modulen® IBD.

Serveras med fördel kyld men kan även värmas. Vid uppvärmning bör temperaturen inte överstiga 70 °C. Undvik mikrovågsugn där temperaturen lätt blir ojämn och för hög. Kan även frysas och ätas som glass.

### FÖRVARING

Tillredd produkt förvaras övertäckt och används inom 6 timmar vid förvaring i rumstemperatur eller inom 24 timmar vid förvaring i kylskåp. Serveras med fördel kyld. Öppnad förpackning förvaras i rumstemperatur och är då hållbar till bäst före-datum. Öppnad förpackning förvaras med förslutet lock på sval och torr plats och ska förbrukas inom fyra veckor.



Blanda Modulen® IBD för ett dygn och ställ in i kylan. Smaksätt sedan efter tycke.



## DOSERING MED MODULEN® IBD



### DOSERING MED 1 KCAL/ML

| ENERGI    | TOTAL VOLYM | VATTEN  | ANTAL SKOPOR             |
|-----------|-------------|---------|--------------------------|
| 125 kcal  | 125 ml      | 100 ml  | 3 skopor (25 g pulver)   |
| 250 kcal  | 250 ml      | 210 ml  | 6 skopor (50 g pulver)   |
| 500 kcal  | 500 ml      | 420 ml  | 12 skopor (100 g pulver) |
| 750 kcal  | 750 ml      | 630 ml  | 18 skopor (150 g pulver) |
| 1000 kcal | 1000 ml     | 850 ml  | 24 skopor (200 g pulver) |
| 1250 kcal | 1250 ml     | 1060 ml | 30 skopor (250 g pulver) |
| 1500 kcal | 1500 ml     | 1270 ml | 36 skopor (300 g pulver) |

### DOSERING MED 1,25 KCAL/ML

| ENERGI    | TOTAL VOLYM | VATTEN | ANTAL SKOPOR             |
|-----------|-------------|--------|--------------------------|
| 125 kcal  | 100 ml      | 80 ml  | 3 skopor (25 g pulver)   |
| 250 kcal  | 200 ml      | 160 ml | 6 skopor (50 g pulver)   |
| 500 kcal  | 400 ml      | 320 ml | 12 skopor (100 g pulver) |
| 750 kcal  | 600 ml      | 480 ml | 18 skopor (150 g pulver) |
| 1000 kcal | 800 ml      | 640 ml | 24 skopor (200 g pulver) |
| 1250 kcal | 1000 ml     | 800 ml | 30 skopor (250 g pulver) |
| 1500 kcal | 1200 ml     | 960 ml | 36 skopor (300 g pulver) |

### DOSERING MED 1,5 KCAL/ML

| ENERGI    | TOTAL VOLYM | VATTEN | ANTAL SKOPOR             |
|-----------|-------------|--------|--------------------------|
| 125 kcal  | 80 ml       | 60 ml  | 3 skopor (25 g pulver)   |
| 250 kcal  | 150 ml      | 125 ml | 6 skopor (50 g pulver)   |
| 500 kcal  | 350 ml      | 250 ml | 12 skopor (100 g pulver) |
| 750 kcal  | 500 ml      | 375 ml | 18 skopor (150 g pulver) |
| 1000 kcal | 750 ml      | 500 ml | 24 skopor (200 g pulver) |
| 1250 kcal | 850 ml      | 625 ml | 30 skopor (250 g pulver) |
| 1500 kcal | 1000 ml     | 760 ml | 36 skopor (300 g pulver) |

### REKOMMENDERAD ENERGI FRÅN MODULEN® IBD

Fyll i själv ...

VECKA 1-6

VECKA 6-12



## HJÄLPMEDEL

För att du ska lyckas med din kostbehandling har vi tagit fram olika hjälpmedel som kan stötta dig på vägen.

### RECEPTHÄFTE

I recepthäftet finns ett urval av goda recept. Du hittar det digitalt på [www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se) eller hos din dietist/läkare/IBD-sköterska.



## SUPPORT ONLINE

På supportplattformen för ModuLife™ finns användbara verktyg och expert-support online. Det gör det enklare att lära sig och följa CDED-kosten.

### UTBILDNING

Få hjälp och tips via videor, listor, informationsblad och mycket mer



### DAGBOK

Anteckna matintag, dietefterlevnad och hur du mår för att få motivationshjälp



### MÅLTIDSPLANER

Gör det enkelt att planera måltider och veckomenyer för just din dietfas



### RECEPT

Få tillgång till hundratals lättlagade CDED-vänliga recept på ett och samma ställe



### KOSTRÅD

Behöver du kostråd? Skicka meddelande direkt till näringsspecialister



### TRÄNING OCH HÄLSA

Få tillgång till olika träningsprogram inom styrka, kardio, yoga och meditation



Åtkomlig via en mobilapp för iOS eller Android eller annan internetuppkopplad enhet. Be din dietist/läkare/IBD-sköterska om åtkomst.



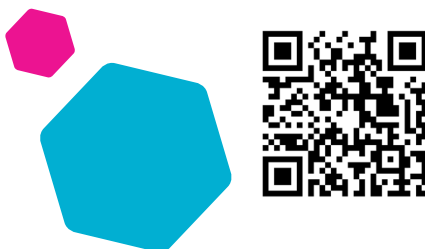
## Har du frågor om Modulen® IBD?

Ring eller maila vår konsumentrådgivning:

**Telefon:** 020-78 00 20

**E-post:** [nestlehealthscience@se.nestle.com](mailto:nestlehealthscience@se.nestle.com)

Mer information om Modulen® IBD och ModuLife™ hittar du på vår hemsida: [www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)



---

**Modulen® IBD** är ett näringsmässigt komplett livsmedel för speciella medicinska ändamål för kostbehandling av Crohns sjukdom. Ska användas på inrådan av läkare eller dietist. Endast lämplig från 5 år.

**ModuLife™** bör användas i samråd med vårdpersonal. Programmet är inte avsett att vara ett substitut eller ersättning för din läkare och det utgör heller inget medicinskt råd. Tala med din läkare eller dietist om du undrar något beträffande den näringslösning som presenteras i programmet.

**Nestlé Health Science, Box 6026, 102 31 Stockholm, Tel: 08-561 525 00 [www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)**

©Nestlé 2019. Alla rättigheter förbehålles. Om inget annat anges tillhör alla varumärken Société des Produits Nestlé S.A, Vevey, Schweiz.