

# SNÄLLA OCH GODA DRYCKER MED MODULEN® IBD



Modulen® IBD är ett näringsmässigt komplett kosttillsägg, för kostbehandling av Crohns sjukdom

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

 **Nestlé**  
HealthScience

## VAD ÄR ...

### CROHNS SJUKDOM?

Crohns sjukdom är en inflammatorisk sjukdom som drabbar speciellt tarmen. Vid aktiv sjukdom kan symtomen vara buksmärtor, trötthet, diarré och svårigheter att äta. Kosten kan ha stor inverkan vid Crohns sjukdom. Vissa livsmedel kan bidra till inflammation i tarmen medan andra hjälper till att bygga upp en hälsosam tarmflora.

### MODULEN® IBD?

Modulen® IBD är ett näringsmässigt komplett kosttillsägg i pulverform, för kostbehandling av Crohns sjukdom. Modulen® IBD har ett väl avvägt innehåll av protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler och är speciellt anpassad för dig med Crohns sjukdom. Modulen® IBD kan med fördel användas som enda näringskälla vid Crohns sjukdom, men passar även som komplement till CDED och ingår därför i kostprogrammet ModuLife™.

### PARTIAL ENTERAL NUTRITION (PEN)?

Partial enteral nutrition, även kallad PEN, är en kosthållning som består av flytande näring (kosttillsägg) kombinerat med fast föda (från vanlig mat).

### CROHN'S DISEASE EXCLUSION DIET (CDED)?

Crohn's Disease Exclusion Diet (CDED) är en kostbehandling med kliniskt bevisad effekt i hanteringen av Crohns sjukdom. I CDED kombineras PEN med vanlig mat som är särskilt framtagen för att hjälpa dig att få kontroll över din sjukdom. CDED består av tre faser.

### MODULIFE™?

ModuLife™ bygger på exklusionsdieten CDED. I detta kostprogram kombineras produkten Modulen® IBD med särskilt utvalda livsmedel för varje fas. Målet med ModuLife™ är att uppnå och bibehålla perioder utan inflammation.

## MODULIFE™ – KOSTBEHANDLING VID CROHNS SJUKDOM

### 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

- ModuLife™ är ett program uppbyggt av flera delar för att kunna följa en anpassad kosthållning vid Crohns sjukdom.
- I programmet ingår exklusionsdieten CDED – en kosthållning som baseras på särskilt utvalda livsmedel.
- För att säkerställa adekvat intag och upptag av näring kombineras CDED med Modulen® IBD.



## 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.



Tillredd produkt förvaras övertäckt och används inom 6 timmar vid förvaring i rumstemperatur eller inom 24 timmar vid förvaring i kylskåp



## 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)



## JORDGUBBSSMOOTHIE

FAS 1, 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1 mogen banan
- 3 jordgubbar, färska eller frysta\*
- 5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.



## TROPISK SMOOTHIE

FAS 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1 mogen banan
- 50 g mango, färsk eller fryst\*
- 50 g ananas, färsk eller fryst\*
- 2,5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.

\*Tillåten frukt och grönt utan konserveringsmedel går bra i fryst form.



Frys smoothin i minst 6 timmar så får du en kall och god glass

# FRUKTIGA OCH BÄRIGA SMOOTHIES



## BLÅBÄRSSMOOTHIE FAS 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1 mogen banan
- 1 dl blåbär, färska eller frysta\*
- 2,5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.



## SMOOTHIE MED BANAN OCH ÄPPLE FAS 1, 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1 äpple, skalat och skuret i bitar
- 1 mogen banan
- 1 tsk honung
- 2,5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät smoothie.

\*Tillåten frukt och grönt utan konserveringsmedel går bra i fryst form.



Med hjälp av en juicemaskin kan du göra massor med nyttiga juicer av frukt och grönt

# JUICER FYLLDA MED VITAMINER OCH MINERALER



## APELSINJUICE MED INGEFÄRA FAS 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1 dl apelsinjuice, färskpressad från en apelsin
- 0,5 tsk riven ingefära
- 0,5 tsk gurkmeja
- 2,5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät juice.



## SPENAT- OCH AVOKADOJUICE FAS 1, 2, 3



5 MIN



1 PORTION

### INGREDIENSER:

- 1/2 mogen avokado
- 1 dl färska spenatblad
- 2,5 dl tillredd Modulen® IBD

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa alla ingredienser till en slät juice.



Smaksätt din varma dryck  
med t.ex. kryddor eller  
citrusfrukter

# VARMA DRYCKER MED KRYDDIGA SMAKER



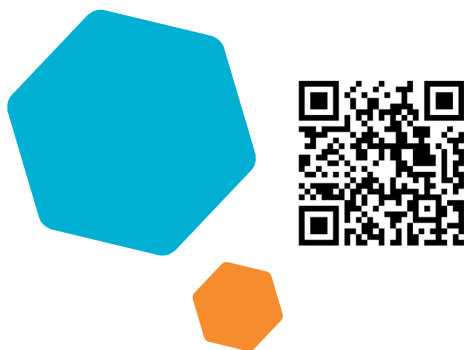
Har du frågor om Modulen® IBD?  
Ring eller maila vår konsumentrådgivning:

**Telefon:** 020-78 00 20

**E-post:** nestlehealthscience@se.nestle.com

Mer information om Modulen® IBD eller  
ModuLife™ hittar du på:

[www.nestlehealthscience.se](http://www.nestlehealthscience.se)



NHS/Modulen® IBD/Drycker/2309 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)