

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 Nutrilon Nutriron.

Nutilis on paras valinta turvalliseen nielemiseen

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

Nutiliksella sakeutettu juoma ja ruoka säilyttää rakenteensa koko nielemisen ja aterian syömisen ajan. Sakeutettu rakenne ei muutu suussa takaisin ohuemmaksi eli se ei pilkkoudu syljessä luonnostaan olevan amylaasientsyymien 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. Aterioidessa on tärkeä keskittyä itse syömiseen, syödä rauhallisesti ja huomioida hyvä syömisasento. Virkeänä syöminen onnistuu usein turvallisemmin kuin väsyneenä, joten yöjuomat kannattaa sikeuttaa 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 ja Cubitan, voidaan sikeuttaa halutun paksuisiksi Nuttiliksen avulla.



Kaksi valmiiksi sakeutettua vaihtoehtoa

Nutricia Medicalin kattavassa täydennysravintovalmistevalikoimassa on myös kaksi valmiiksi sakeutettua vaihtoehtoa: koostumukseltaan kiisselimäinen Nutilis Complete Stage 2 ja hyytelömäinen Nutilis Fruit Stage 3.

Nutilis Complete Stage 2:n kanssa voidaan tarjota hedelmäsoseita ja hilloja. Nutilis Fruit Stage 3 puolestaan sopii hedelmäsoseen sijasta myös esim. lettujen kanssa nautittavaksi tai puuron päälle.

Molemmissa tuotteissa on Nutilis-jauheen tapaan amylaasiresistentti ominaisuus, joka auttaa suojaamaan amylaasientsyymiin vaikutukselta suussa, ja on siksi turvallinen valinta nielemisvaikeuksista kärsiville.

Ruuan konsistenssi

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



VINKKI:

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 saadaan helposti ja vaivattomasti valmistettua houkutteleva ja ravitseva jälkiruoka.

Nuttilis sopii soseutettujen ruokien sakeuttamiseen

Sakeutettujen soseruokien houkuteleva 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 muotteja.

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.

Nuttilis-jauhe lisätään kypsään soseutettuun ruokaan. Jauhe kestää lämmityksen. Kun lämmität annoksen, peitä se esimerkiksi foliopaperilla tai mikrokuvulla, niin pinnalle ei muodostu kuorta eikä se kovene.

Uusi Nuttilis Clear säilyttää juomien kirkkaiden



Nuttilis Clear on tarkoitettu erityisesti kirkkaiden juomien, kuten veden, mehun tai teen, sakeuttamiseen. Kuten tavallinen Nuttilis-jauhekin myös Nuttilis Clear sakeuttaa nopeasti ja säilyttää juoman ja ruuan oman maun, tuoksun ja värin. Nuttilis Clearin erikoisominaisuus on, että se ei muuta myöskään nesteen kirkkautta. Nuttilis Clearia voi käyttää myös soseutetun ruuan sakeuttamiseen.

Seuraavana reseptejä, joissa on käytetty Nutilis-sakeuttamisjauhetta. Resepteistä löytyy vinkkejä sekä täydennysravintovalmisteiden käytöstä jälkiruokien ja välipalojen valmistuksessa että sosemaisten ja pehmeiden ruokien valmistuksesta

Kiisseli (1 annos)

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

Annoksessa:

Energiaa	160 kcal
Proteiinia	3 g
Rasvaa	0 g
Hiilihydraatteja	35 g

Vispaa haarukalla Nutilis nesteen joukkoon

Ennen tarjoamista anna seistä hetken kylmässä rakenteen tasaantumiseksi.

Kahvivanukas (1 annos)

½ dl	Nutridrink Protein -kahvia
½ dl	vahvaa kahvia
2 tl	sokeria
1 rkl	kermaa
2 mittaa	Nutilista

Annoksessa:

Energiaa	185 kcal
Proteiinia	5 g
Rasvaa	8 g
Hiilihydraatteja	23 g

Vispaa haarukalla Nutilis nesteen joukkoon.

Ennen tarjoamista anna seistä hetken kylmässä rakenteen tasaantumiseksi.

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	Nutilista

Annoksessa:

Energiaa	240 kcal
Proteiinia	11 g
Rasvaa	13 g
Hiilihydraatteja	19 g

Sekoita rahka, Nutridrink Protein ja Nutridrink Juice style keskenään. Lisää varovasti sekaan vaahdotettu kerma. Tarkista maku. Sekoita Nutilis ja anna rakenteen tasaantua hetki jääkaapissa.

Marjavanukas (1 annos)

½ dl	Nutridrink Juice style (esim. mustaherukkaa)
½ dl	siivilöityä marjasosetta (esim. teollinen lasten marjasose)
2 mittaa	Nutilista

Annoksessa:

Energiaa	135 kcal
Proteiinia	2 g
Rasvaa	0 g
Hiilihydraatteja	30 g

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

Mehu (1 annos)

1 dl täysmehua

2 mittaa Nutilista

Sekoita ja laita hetkeksi jääkaappiin.
Rakenne löysä hyytelö.

Annoksessa:

Energiaa	75 kcal
Hiilihydraatteja	17 g

Smoothie

100 g cantaloupemelonია
(kuorittuna ja kuutioituna)

1 rkl ruokosokeria

1 dl jogurttia

0,2 dl omenamehua

1 mitta Nutilista

Annoksessa:

Energiaa	150 kcal
Proteiinia	4 g
Rasvaa	3 g
Hiilihydraatteja	26 g

Laita kaikki ainekset paitsi Nutilis-jauhe tehosekoittimeen. Mikäli smoothieen jää paloja tai siemeniä, siivilöi ennen sakeuttamista. Lisää Nutilis ja sekoita 10 sekunnin ajan. Kaada lasiin ja tarjoile.



Sienikeitto (1-2 annosta)

150 g	sieniä
10 g	voita
5 g	puserrettua valkosipulia
1	keskikokoinen sipuli hienonnettuna
2 dl	kuumaa kanaliientä
0,2 dl	kermaa
2 mittaa	Nutilista

suolaa ja pippuria maun mukaan

Kuumenna voi pannulla ja paista valkosipuli ja sipuli kuultaviksi. Lisää sienet ja kuumenna 3 minuutin ajan koko ajan sekoittaen. Kaada joukkoon kanaliemi ja kiehtautta. Keitä 10 minuuttia ja lisää kerma. Kaada keitto tehosekoittimeen ja lisää suola ja pippuri. Sekoita seos tasaiseksi. Lisää joukkoon Nutilis. Tarpeen vaatiessa kuumenna lopuksi mikrossa tai hellalla.

Annoksessa (1/2):

Energiaa	125 kcal
Proteiinia	3 g
Rasvaa	9 g
Hiilihydraatteja	7 g

Kasvis-juustokeitto (3 annosta)

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

Annoksessa (1/3):

Energiaa	240 kcal
Proteiinia	10 g
Rasvaa	16 g
Hiilihydraatteja	13 g

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).

Punajuurilaatikko (3 annosta)

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

Annoksessa (1/3):

Energiaa	340 kcal
Proteiinia	19 g
Rasvaa	22 g
Hiilihydraatteja	13 g

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.

Juuressose

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



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.

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.

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

Annoksessa (Tonnikala):

Energiaa	735 kcal
Proteiinia	44 g
Rasvaa	56 g
Hiilihydraatteja	12 g

Hienonna kala. Sekoita ranskankerma ja mausteet joukkoon. Lisää reilut kaksi mitta-lusikallista Nutilista 1 desilitraan kalamassaa.

Nutilis

Ohjeellinen annostelutaulukko:

Mittalusikka purkin sisällä. 1 mittalusikka = n. 4 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 Nutilis Compl.Stage 2	5–7 tai Nutilis Fruit Stage 3
Soseutetut ruuat Esim. hedelmä- ja kasvissoseet, lihasoseet, sileät keitot	100 g	-	1	1,5

Käyttöohje:

Voidaan lisätä kylmiin ja lämpimiin juomiin, keittoihin ja Nutridrink- tai Cubitan-täydennysravintovalmisteisiin. 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 maissi-tärkkelys (E 1442), maltodekstriini, tarakumi, ksantaanikumi ja guarkumi.

Pakkaus: 300 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

Ravintosisältö per 100 g:

Energiaa	358 kcal
Rasvaa	0,1 g
Hiilihydraatteja	86 g
Ravintokuitua	6,4 g
Proteiinia	0,2 g
Suolaa	0,29 g
Natriumia	116 mg