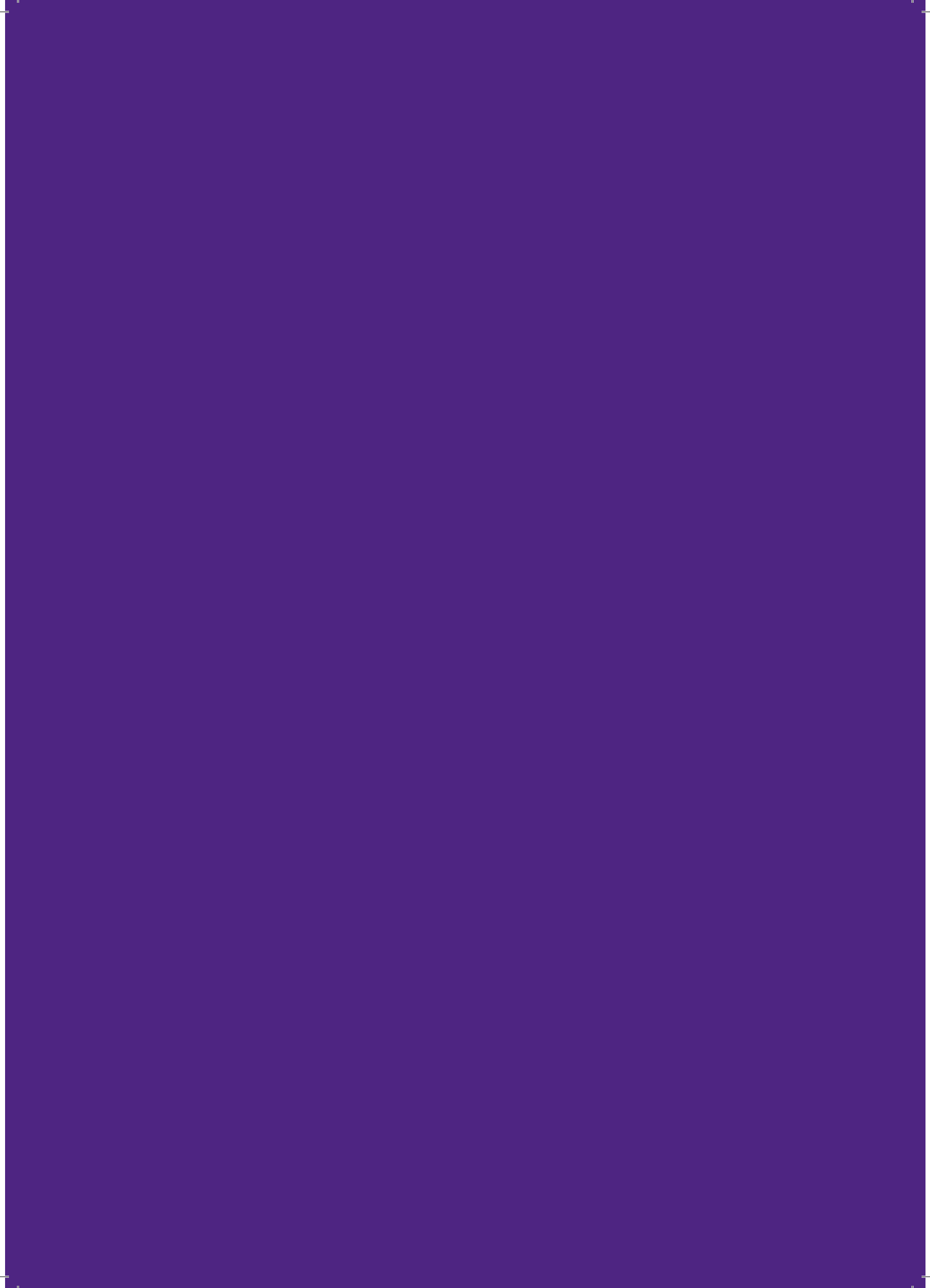


# Lahendus neelamishäirete korral



NUTRICIA  
**Nutilis**  
Clear



## Sisukord:

---

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1. Sissejuhatus                                               | 4  |
| 2. Näpunäiteid ohutuks neelamiseks                            | 6  |
| 3. Kuidas tulla toime neelamishäirega?                        | 7  |
| 4. Millise konsistentsiga toit on kõige sobivam?              | 8  |
| 5. Millise konsistentsiga vedelik on kõige sobivam?           | 13 |
| 6. Mis on Nutilis Clear?                                      | 15 |
| 7. Kuidas täiendada oma toiduvalikut vajalike toitainetega?   | 20 |
| 8. Kuidas pehmendada ja silendada toitu Nutilis Clear'i abil? | 22 |
| 9. Kuidas valmistada toitu neelamishäirega patsiendile?       | 23 |
| Praktilised nõuanded.                                         |    |
| 10. Korduma kippuvad küsimused                                | 25 |

## 1. SISSEJUHATUS

See raamatuke on mõeldud nendele, kellel on logopeed või arst diagnoosinud neelamishäire ehk düsfaagia.

### Mis on düsfaagia ehk neelamishäire?

See tekib siis, kui närimiseks ja neelamiseks kasutatavad lihased (huultes, lõuas, keeles, suulaes, neelus) nõrgenevad. See võib juhtuda väga erinevatel põhjustel, näiteks:

- Insult
- Alzheimeri tõbi
- Sclerosis multiplex
- Peavigastus/trauma
- Parkinsoni tõbi
- Motoneuroni haigus
- Pahaloomuline kasvaja pea- ja kaelapiirkonnas, pea- ja kaelapiirkonna operatsioonid

### Kuidas toime tulla?

Siinkohal tulevad appi logopeed ja dietoloog/toitumisterapeut ning arstid ja õed.

### Mis juhtub neelamishäirega inimesega?

Suu ja neelu lihaste nõrkuse korral võib toit või jook „liikuda edasi valesti”. See tähendab, et toit või jook liigub mao asemel kopsudesse. Selle tagajärjel võivad tekkida põletikud hingamisteedes, kaasa arvatud kopsupõletik.



**Märgid**, mis viitavad sellele, et neelamisega on probleeme. Selliste probleemide ilmnemisest informeerige kindlasti oma arsti.

- ✓ köha ja lämbumistunne joomise või söömise ajal,
- ✓ toidu või joogi „liikumine vale teed pidi”,
- ✓ köha tekib seoses söömisega või pärast seda,
- ✓ hääli kõlab söömise/joomise järgselt märjalt ja kurisevalt,
- ✓ suhu jäävad pärast söömist toidujäägid,
- ✓ söömine võtab rohkem aega kui tavaliselt või jääb toidu taldrikule järgi,
- ✓ kehakaalu langus,
- ✓ ebamugavustunne rinnus või üldine kehv enesetunne.

## Kes saab aidata?

### Logopeed:

- hindab suu ja neelu lihaste tööd ja Teie võimet ohutult neelata,
- soovib toitu ja jooki, mida on lihtsam neelata,
- näitab harjutusi ja asendeid, mis muudavad neelamise lihtsamaks ja ohutumaks, kui see on asjakohane.

### Dietoloog/toitumisterapeut:

- jälgib kehakaalu,
- soovib õiget toiduvalikut, mis katab toitainete vajaduse,
- annab nõu, kuidas toitu muuta vajadusel energiarikkamaks,
- vajadusel soovib dietoloog sobivaid lisandeid toidule nagu vedeliku ja toidupaksendaja Nutilis või muid ravitoitusid,
- oluline on tagada regulaarne soolestiku töö. Kõhukinnisuse korral veenduge, et saate piisavalt vedelikku (vähemalt 8 tassi päevas). Soolestik ei saa töötada korralikult, kui keha on vedelikupuuduses.



## 2. OHUTU NEELAMISE JUHISED

Põhipunktid, mida tuleks meeles pidada

1. Istuge sirge seljaga, käed ja õlad ette suunatud. Käsi ega küünarnukke ei tohi lauale panna.
2. Jääge sellisesse asendisse vähemalt 30 minutiks pärast iga toidukorda/joomist. Raskemate haigete puhul piisab 15 minutist.
3. Vältige söömist ja joomist pikaliasendis, sest sel viisil neelamine ei ole ohutu.
4. Ärge rääkige söömise ja joomise ajal.
5. Võtke korraga väike kogus, eriti vedelikke – parim on 1 teelusikatäis.
6. Neelake iga suutäit 2 korda (vajadusel).
7. Kui kuulete, et hää on pärast neelamist kurisev, siis köhatage ja neelake uuesti.
8. Vältige segunenud konsistentsiga toitusid, näiteks erinevatest koostisosadest supp, koorega puu- ja köögiviljad (herned), kiulised toiduained (seller). Palun vt peatükki – Kõrge riskiga toidud.
9. Vältige püstise tilaga jooginõusid, sest nendest juues peate pea taha painutama, aga see soodustab vedeliku liikumist „vale teed” pidi.
10. Ärge kasutage joomiseks kõrt (kui logopeed või dieetoloog ei soovita teisiti).



**Perekonnale/hooldajatele: ärge pakkuge toitu ega jooki neelamishäirega patsiendile, kes ei ole täielikult ärkvel/teadvusel**

- Kui patsienti ei saa toita istuvas asendis võtke ühendust oma arsti ja logopeediga, kes annab nõu, kuidas patsienti turvaliselt toita



### 3. KUIDAS TULLA TOIME NEELAMISHÄIREGA?

Neelamishäirega toimetulekuks on üheks võimaluseks paksendada toitu ja jooki logopeedi poolt määratud ettekirjutuse järgi neelamiseks ohutu konsistentsini. Paksendatud toitu/jooki on lihtsam suus kontrollida ja seda saab ohutumalt neelata.

#### Joogid

Teil võib tekkida vajadus paksendada oma jooke neelamiseks ohutu konsistentsini. Selleks on võimalik kasutada paksendajat Nutlis Clear.

Paksendatud toit liigub suus ja neelus aeglasemalt. See tagab ohutuma ja kergema neelamise.

#### Toit

Võite vajada pehmet või püreestatud toitu, mida on lihtsam närida ja neelata. Toidu paksendamiseks saab vajadusel kasutada Nutlis Clear'i.

Teatud toidud on raskesti neelatavad. Vajadusel tuleb neid vältida: must leib, pähklid, muredad küpsised (vt Kõrge riskiga toidud)

#### Harjutused

Vajadusel tuleb teha hammustamiseks, närimiseks ja neelamiseks ette nähtud lihaste tugevdamiseks harjutusi. Neid soovitab teile logopeed.



## 4. MILLISE KONSISTENTSIGA TOIT ON KÕIGE SOBIVAM?

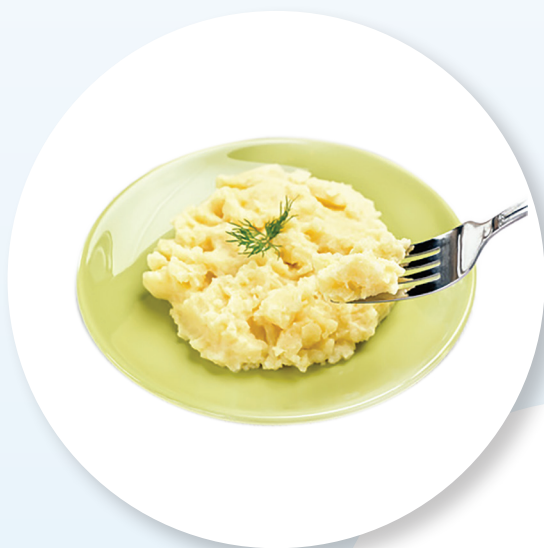
Järgnevalt kirjeldatakse detailselt, millised ja millise tekstuuriga toidud sobivad neelamishäirega inimesele, kellel on lämbumise või aspiratsiooni (toidu/vedeliku sattumine hingamisteedesse) oht.



Teie logopeed selgitab, milline toit Teile sobib.

### Erinevate toitude konsistentsi kirjeldused:

Kahvliga purustatud toit



Püreestatud toit



Paksendatud toit



| Nimetus              | Pehme kahvliga purustatav tekstuur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kirjeldus            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toit on pehme, sile ja niiske, kuid vajab veidi närimist.</li> <li>• Seda saab purustada kahvliga.</li> <li>• Vahel vajab lisaks paksu pehmet kastet või pudingut.</li> <li>• Kõik vedelikud, kastmed ja pudingud toidu sees või selle peal on paksud.</li> <li>• Ei sobi segatud tekstuurid, ei sobi vedel vedelik.</li> <li>• Ei sobi: <ul style="list-style-type: none"> <li>– kõvad, sitked, kiulised, vintsked, kuivad, krõbedad ega muredad toidud,</li> <li>– kestad, seemned, koored, herneste, viinamarjade kestad,</li> <li>– kõõlused, luud,</li> <li>– ümmargused või piklikud tooted nagu vorstid, viinamarjad, kommid, tahked tükid, nagu õunatükid,</li> <li>– kleepuvad tooted - juust, vahukommid,</li> <li>– pehmed kohevad toidud - salatilehed, värske spinati lehed, kurk, keetmata beebispinatilehed,</li> <li>– mahlased/vesised puuviljad, mille mahl söömise käigus suus eraldub - nagu arbuus.</li> </ul> </li> </ul>                                                                       |
| Iseloomustus         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kõik vedelikud peavad olema paksud – ühekordne plastlusikas seisab selles püsti.</li> <li>• Toit ei valgu läbi kahvli harude.</li> <li>• Säilitab oma kuju taldrikul või lusikal.</li> <li>• Ei saa valada ja ei valgu laiali.</li> <li>• Logopeedi loal võib tarbida üksikuid vedelikke/toite ka vedelamal kujul.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Toidud, mida vältida | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toit ei tohi sisaldada valmistamise käigus tekkinud tükke, koorikuid.</li> <li>• Kontrollida, et vedelik/kaste, mis on toidu sees või peal, ei tohi olla muutunud vedelaks või eralduda toidust.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Näited toitudest     | <p><b>Liha:</b> pehme ja õrn liha ei tohi sisaldada üle 15 mm tükke. Võib serveerida väga peene tekstuuriga hakkliha. Ei tohi olla kõvu tükke. Serveerida paksus, siledas kastmes.</p> <p><b>Kalad:</b> nii pehme, et saab purustada kahvliga. Serveerida paksus, siledas kastmes. Luud enne purustamist eemaldada.</p> <p><b>Puuviljad:</b> purustatud, ära kallata kõik eraldunud vedelik.</p> <p><b>Hautis:</b> peab olema paks, võib sisaldada liha, kala või köögivilju, kui need on valmistatud eelpool toodud juhiste järgi.</p> <p><b>Leib:</b> ei ole soovitatav, välja arvatud logopeedi loal.</p> <p><b>Teraviljad:</b> paks ja sile ilma tükkideta puder. Täielikult pehmendatud küpsised/hommikusöögi teraviljad täielikult piimaga läbi imunud.</p> <p><b>Magustoidud:</b> paks jogurt, milles sisalduvad puuviljatükid on kahvliga purustatavad või ei ületa 15 mm. Hautatud õun paksus kastmes. Pehme biskviitkook pehme täidisega, mis on täielikult pehmendatud paksu sileda pudinguga. Jäätis ja želee ei sobi, sest need sulavad suus.</p> |

| Nimetus              | Hakitud, niisutatud tekstuur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kirjeldus            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toit on pehme, sile ja niiske, kuid vajab veidi närimist.</li> <li>Seda saab purustada kahvliga.</li> <li>Enamasti vajab lisaks paksu pehmet kastet või pudingut.</li> <li>Kõik vedelikud, kastmed ja pudingud toidu sees või selle peal on paksud.</li> <li>Ei sobi segatud tekstuurid, ei sobi vedel vedelik.</li> <li>Ei sobi: <ul style="list-style-type: none"> <li>kõvad, sitked, kiulised, vintsked, kuivad, krõbedad ega muredad toidud,</li> <li>kestad, seemned, koored, herneste, viinamarjade kestad,</li> <li>kõõlused, luud,</li> <li>ümmargused või piklikud tooted nagu vorstid, viinamarjad, kommid, tahked tükid, nagu õunatükid,</li> <li>kleepuvad tooted – juust, vahukommid,</li> <li>pehmed kohevad tooted – salatilehed, värske spinati lehed, kurk, keetmata beebispi-natilehed,</li> <li>mahlased/vesised puuviljad, mille mahl söömise käigus suus eraldub – nagu arbuus.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                   |
| Iseloomustus         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Säilitab taldrikul oma kuju, lusikaga tõstes ei ole võimalik valada ja ei valgu laiali.</li> <li>Logopeedi loal võib tarbida üksikuid vedelikke/toite ka vedelamal kujul.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Toidud, mida vältida | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toit ei tohi sisaldada valmistamise käigus tekkinud tükke, koorikuid.</li> <li>Kontrollida, et vedelik/kaste, mis on toidu sees või peal, ei tohi olla muutunud vedelaks või eralduda toidust.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Näited toitudest     | <p><b>Liha:</b> Korralikult peenestatud (umbes 2 mm läbimõõduga tükid), ei sisalda kõvu tükke. Serveeritakse väga paksu, sileda kastmega (ei saa valada)/pudinguga. Kui liha ei ole võimalik piisavalt peeneks hakkida, siis tuleb see püreestada.</p> <p><b>Kala:</b> serveerida korralikult peenestatult koos paksu kastmega (ei saa valada). Enne peenestamist luud eemaldada.</p> <p><b>Puuviljad:</b> serveerida purustatult. Kõik eraldunud mahl valada ära.</p> <p><b>Hautis:</b> peab olema väga paks; võib sisaldada liha, kala või köögivilju, kui need on valmistatud eelpooltoodud nõuannete järgi.</p> <p><b>Leib:</b> ei ole soovitatav, välja arvatud logopeedi loal.</p> <p><b>Teraviljad:</b> väga paks ja sile ilma tükkideta puder. Täielikult pehmendatud küpsised/hommiku-söögi teraviljad täielikult piimaga läbi imbunud.</p> <p><b>Magustoidud:</b> väga paks jogurt (ilma tükkideta). Hautatud õun väga paksus kastmes. Pehme biskviitkook pehme täidisega, mis on täielikult pehmendatud väga paksu sileda pudinguga. Jäätis ja želee ei sobi, sest need sulavad suus.</p> |

| Nimetus              | Püreestatud tekstuur                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kirjeldus            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toit on püreestatud või on püree konsistentsiga ja see ei vaja närimist. See on paks püree.</li> <li>Toit on sile ja pehme, ei sisalda tükke (klimpe, kiude, kestadid, nahka, koori, luude, kõõluste osi. Vajadusel tuleb toit suruda läbi sõela.</li> <li>Võib kasutada blenderit või mikserit soovitud konsistentsi saavutamiseks.</li> <li>Suus säilitab peene tekstuuri seni kuni boolus on suus seotud.</li> <li>Toit on niiske.</li> <li>Kõik vedelik toidus või sellel on sama paksusega. Puudub eraldunud vedel vedelik.</li> <li>Toit ei kleepu suus, see ei ole kummine.</li> <li><b>Ei ole garneeritud.</b></li> </ul> |
| Iseloomustus         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Taldrikul või lusikaga tõstes säilitab oma kuju.</li> <li>Saab süüa kahvliga, sest ei valgu selle harude vahelt läbi.</li> <li>Kahvli harud jätavad toidule selge jälje, toitu saab vormida.</li> <li>Ei saa valada, ei valgu laiali.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Toidud, mida vältida | <ul style="list-style-type: none"> <li>Toit ei tohi sisaldada valmistamise käigus tekkinud tükke, koorikuid.</li> <li>Kontrollida, et vedelik/kaste, mis on toidu sees või peal, ei tohi olla muutunud vedelaks või eralduda toidust.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Näited toitudest     | <p><b>Hommikusöök:</b> ühtlane paks puder, valmistatud pulbrist ja ei sisalda eraldunud vedelikku. Täielikult pehmendatud küpsised/hommikusöögi teraviljad täielikult piimaga läbi imbunud.</p> <p><b>Magustoidud:</b> riisipudingupüree, vaht ilma tükkideta. Ei soovitata želeeid ega ja jäätis.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



Osasid toitusid on eriti raske neelata, osasid tuleb üldse vältida või valmistada vastavalt eeltoodud juhiste. Õigeid valikuid aitab teha logopeed, dietoloog või arst.

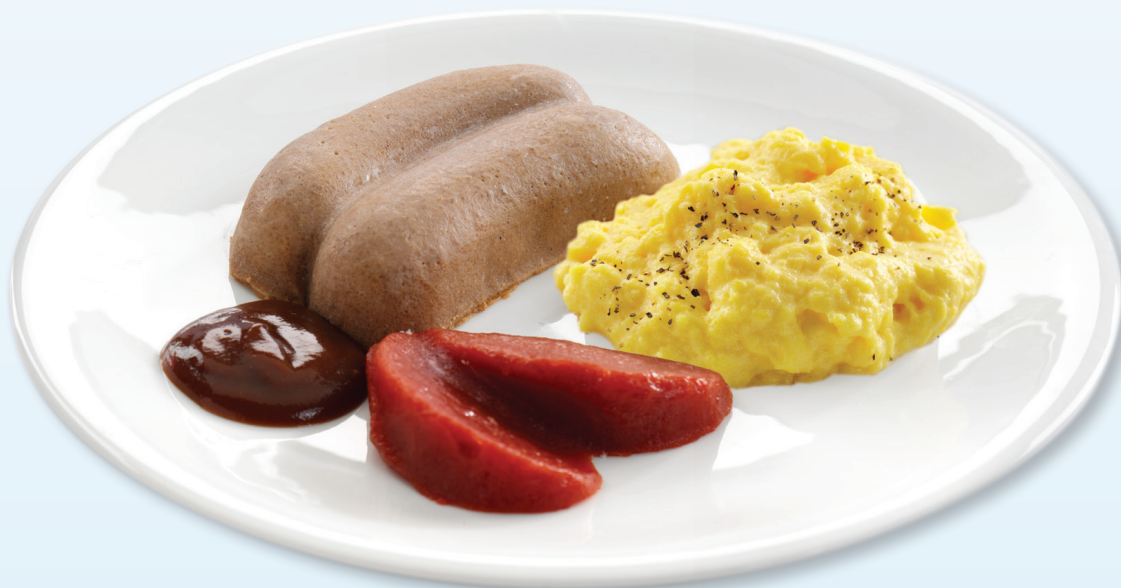
### Milliste toitude neelamine on raskem?

Osade toitude neelamine on keerulisem. Osad nõuavad hoolikat lähenemist, osad on hoopis keelatud. Kasulikke nõuandeid saab oma logopeedi käest.

- Kiulise tekstuuriga toidud: ananass, seller, türgi oad, salatilehed.
- Köögiviljade koored/kestad: põldoad, läätsed, soajoad, herved.
- Puuviljade koored/kestad: viinamarjad, tikrid, sõstrad.
- Segatud konsistentsidega toidud: tükkidega supid, kompotid, lihahautis/hakklihakaste, hommiku-söögihelbed, mis ei pehmene piimas täielikult.
- Krõbedad toidud: röstsai, pasta/lasanje, kröbinad.
- Purused toidud: pirukapõhjad, küpsetised, küpsised.
- Kõvad toidud, mis vajavad põhjalikku närimist: pähklid, iirised, seemned.
- Toit, mis sisaldab kliisid, teraleib.



**Jäätis ja tarretis sobib toiduvalikusse ainult logopeedi või arsti loal.**



## 5. MILLISE KONSISTENTSIGA VEDELIK ON KÕIGE SOBIVAM?

Neelamishäirete korral soovib logopeed paksendada vedelikku, et tagada võimalikult ohutu neelamine. Paksendatud vedelik on paksendatud spetsiaalse vedeliku paksendaja abil (Nutilis clear).

Paksendades oma jooke on joomine kergem ja ohutum. Paksendajaid kasutatakse ka haiglas. Kodus tuleb järgida haiglast või perearsti poolt antud soovitusi, kuidas Nutilis Cleari kasutada. Paksendajaid saab kasutada nii külmade kui ka kuumade jookide paksendamiseks.

### Erineva paksuseni paksendatud vedelikud:

|                                                                |                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ paks ehk vähe paksendatud<br>(vedel kissell)     | <ul style="list-style-type: none"><li>• võimalik juua läbi kõrre (kui on soovitatud)</li><li>• valgub kahvliharude vahelt vabalt läbi, jätab kahvli harudele kihi</li></ul> |
| $\frac{1}{2}$ paks ehk keskmiselt paksendatud<br>(paks jogurt) | <ul style="list-style-type: none"><li>• ei saa juua läbi kõrre</li><li>• tilgub aeglaselt kahvli harude vahelt läbi, jätab harudele kihi</li></ul>                          |
| Täispaks ehk väga paksendatud<br>(puder, puding)               | <ul style="list-style-type: none"><li>• ei saa juua läbi kõrre ega ka tassist</li><li>• vedelik jääb kahvli harudele püsima</li></ul>                                       |

## Kuidas valmistada paksendatud vedelikku?

Arst või logopeed soovitab, milliseid vedelikke tuleb paksendada Nutilis Clear'i abil ja kuidas paksendajat doseerida. Keskmiselt arvestatakse doseerimisel pulbri kogusega, mida tuleb lisada 200 ml vedeliku kohta (vesi, piim, tee, kohvi, mahla või muud joogid).



**200 ml paksendatud vedeliku saamiseks (vesi, kohv, tee, mahl, piim jne), sõltuvalt düsfaagia raskusest.**

$\frac{1}{4}$  paks ehk vähe paksendatud  
(vedel kissell)

0,5 x



**Nutilis** clear

$\frac{1}{2}$  paks ehk keskmiselt paksendatud  
(paks jogurt)

1 x



**Nutilis** clear

Täispaks ehk väga paksendatud  
(puder, puding)

2 x



**Nutilis** clear

Kõik vedelikud tuleb paksendada vastavalt arsti või logopeedi antud juhistele!



**Paksendamiseks tuleb kasutada ainult pakendis olevat mõõtlusikat. Ainult see garanteerib soovitud tulemuse.**





## 6. MIS ON NUTILIS CLEAR?

### Nutlis Clear:

- ✓ pulbriline toidu/vedeliku paksendaja neelamishäiretega patsientidele,
- ✓ on sülje amülaasi suhtes resistentne, mis tähendab, et toit ja jook säilitab oma soovitud paksuse ka söömise ajal ja muudab neelamise turvaliseks ja lihtsaks,
- ✓ ei muuda toidu/joogi värvust, maitset ega lõhna,
- ✓ pakend 175 grammi, purgis on mõõtlusikas,
- ✓ laktoosi – ja gluteenivaba, sobib taimetoitlastele,
- ✓ sobib täiskasvanutele ja üle 3 aasta vanustele lastele,
- ✓ avamata purk säilib jahedas ja kuivas (mitte hoida külmkapis),
- ✓ pärast avamist Nutlis Clear'i purk sulgeda korralikult kaanega ja hoida jahedas ja kuivas (mitte külmkapis), purgi sisu kasutada ära kahe kuu jooksul alates purgi avamisest,
- ✓ saab kasutada vedeliku ja püreestatud toidu paksendamiseks, võib lisada nii kuumale kui külmale toidule/joogile, paksendatud toitu/jooki võib jahutada, külmutada ja uuesti soojendada,
- ✓ toode on saadaval apteegis.



**Nutlis Clear on sülje amülaasi suhtes resistentne, mis tähendab, et toit ja jook säilitab oma soovitud paksuse ka söömise ajal.**



Nutlis Clear on toit meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks neelamishäirete korral. Kasutatakse arsti järelevalve all.

## Kuidas kasutada Nutilis Clear'i

Järgnevas tabelis on toodud soovitatav Nutilis Clear'i mõõtlusikate arv erinevate vedelike paksendamiseks. Arvestatud on 200 ml vedelikuga.

Tuleb meeles pidada, et doseeritava Nutilis Clear'i kogus sõltub vähesel määral paksendatava toidu/joogi temperatuurist ja konsistentsist.

|  | ¼ paks ehk vähe paksendatud (vedel kissell)                                                                                              | ½ paks ehk keskmiselt paksendatud (paks jogurt)                                                                                          | Täispaks ehk väga paksendatud (puder, puding)                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   | 0,5 x <br><b>Nutilis</b> clear<br>(1 mõõtlusikas = 3 g) | 1 x <br><b>Nutilis</b> clear<br>(1 mõõtlusikas = 3 g) | 2 x <br><b>Nutilis</b> clear<br>(1 mõõtlusikas = 3 g) |

200 ml Nutilis Cleariga paksendatud vedelikku (vesi, kohv, tee, mahl, piim jne). Sõltuvalt neelamishäire raskusest lisada:

Järgida arsti või logopeedi juhiseid.



## Kuidas kasutada Nutlis Clear'i?

Mõõtke välja sobiv kogus vedelikku ja seejärel lisage sellele vajalik kogus Nutlis Clear'i pakendis oleva mõõtlusika abil.

## Kuidas valmistada Nutlis Clear'i abil jookke?



- Panna vajalik kogus Nutlis Clear'i pulbrit klaasi, kaussi või šeikerisse.
- Valada paksendatav jook pulbrile.
- Segada korralikult kahvliga (võib kasutada mikserit, vahustajat või blenderit) 15-30 sekundit.
- Kui kasutate šeikerit, siis anum sulgeda ja šeikida korralikult 15-30 sekundit.
- Lasta seista üks minut.
- Segada õrnalt läbi 5 sekundi jooksul ja serveerida.

Kasutades Nutlis Clear'i õigesti säilib toidu/jooגי maitse, värv ja lõhn ning konsistents on püsiv.

## Veel nõuandeid paksendamiseks



- Kuumadel vedelikel/toitudel lasta veidi enne paksendamist jahtuda. Kui soovite paksendada teed või kohvi, millesse on lisatud piima ja suhkrut, siis kõigepealt lisada need ja alles siis Nutlis Clear pulber.
- Sooja joogi paksendamiseks ei soovitata kasutada šeikerit. Juhul kui seda siiski teete, siis jälgida, et šeiker oleks korralikult suletud.
- Gaasiliste jookide paksendamiseks valada jook klaasi ja segada veidi aega kahvliga, et gaasimullid väljuksid. Seejärel lisada Nutlis Clear.
- Vee paksendamisel tuleb arvestada, et paksenemine ja läbipaistvus sõltub antud piirkonna vee karedusest. Vajadusel kasutada pudelivett.



### Kuidas paksendada toitu Nutilis Clear'i abil?



- Panna vajalik kogus Nutilis Clear'i pulbrit kaussi või šeikerisse.
- Lisada sellele paksendatav toit.
- Segada korralikult kahvliga (võib kasutada mikserit, vahustajat või blenderit) 15-30 sekundit.
- Kui kasutate šeikerit, siis anum sulgeda ja šeikida korralikult 15-30 sekundit.
- Lasta seista üks minut.
- Segada õrnalt läbi 5 sekundi jooksul ja serveerida.



**Paksendatud toit tuleb ära tarbida 2 tunni jooksul (välja arvatud juhul, kui seda soovitakse külmutada).**

### Nutilis Clear'iga paksendatud toite võib ka külmutada:



- Segada paksendatav toit/jook vastavalt ülaltoodud soovitudele kasutades vajalikku kogust Nutilis Clear'i.
- Panna paksendatud toit/jook külmutamiseks sobivasse nõusse. Vajadusel lükata noaga pealt liigne kogus paksendatud toitu.
- Katta iga nõu fooliumiga/kilega/kaanega.
- Kui toit on kuum, siis lasta sellel enne jahtuda ja alles siis tõsta sügavkülma.
- Märkistada iga nõu: toidu nimi, valmistamise kuupäev. Külmutatud toit säilib kuni 3 kuud.
- Nüüd võib toidu asetada sügavkülma.

### Külmutatud toidu sulatamine:



- Panna külmutatud toidu taldrikule, katta kinni ning sulatada külmkapis 2-3 tundi.
- Pärast esialgset sulatamist külmkapis võib seda soojendada ahjus või mikrolaineahjus (650W, 1-1,5 minutit).

## Üldised juhised Nutlis Clear'i kasutamiseks:



Kasutada ainult pakendis olevat originaalset mõõtlusikat. See võimaldab teil saada sobivalt paksendatud toidu.



200 ml

Nutlis Cleari lisada teatud koguse vedeliku või toidu kohta. Näiteks 200 ml kohta.



Toit serveerida ja tarbida kohe peale selle valmimist.



Pärast sobiva koguse Nutlis Clear-i lisamist vedelikule/toidule alustada kohe segamist, et vältida tükkide tekkimist.



Segamist/šeikimist teha korralikult ja kiiresti.



Gaasiliste jookide paksendamiseks valada jook klaasi ja segada veidi aega kahvliga, et gaasimullid väljuksid.



Kuumade ja külmade jookide puhul võib doseerimine sõltuda temperatuurist.



Enne Nutlis Clear'i lisamist kuuma vedelikku või toitu lasta sellel jahtuda.



Kuuma vedeliku/toidu paksendamisel ei soovitata kasutada mikserit või šeikerit.



**Meelespea:** juhul, kui valmistate toitu Nutlis Clear abil, siis ei soovitata seda segada teiste paksendajatega, mille omadused võivad Nutlis Cleari omadest erineda. Nutlis Cleari kasutades võite olla kindlad, et toit/jook saab soovitatud konsistentsi.

## 7. KUIDAS TÄIENDADA OMA TOIDUVALIKUT VAJALIKE TOITAINETEGA?

Düsfaagia korral võib osutuda keeruliseks toitainete vajaduse katmine. Kui toiduks kasutatakse püreestatud ja hakitud toitusid, siis kipuvad patsiendid neid vähem tarbima ja tekivad erinevate toitainete defitsiidid.

Haiguse korral on õige toitumine ja piisav vedeliku tarbimine väga oluline. See aitab säilitada normaalse kehakaalu ja parema elukvaliteedi.

**Meelespea:** piisav vedeliku tarbimine on väga oluline. Selleks, et vältida düsfaagiaga sageli kaasnevat vedelikuvaegust, tuleks päevas tarbida **vähemalt 8 klaasi vedelikku**. Kui Teil on vedeliku tarbimine probleemiks, siis pidage nõu oma arsti, logopeedi või toitumisspetsialistiga ning vajadusel paksendage vedelikku Nutilis Clear'iga.



Paksendada on võimalik nii sooja kui ka külma jooki.

Jookidele on võimalik lisada erinevaid huvitavaid maitseid.



Pöörduge arsti, logopeedi või toitumisspetsialisti poole,  
kes aitab valida sobiva toidu/joogi!

### Kasulikud nõuanded toiduvaliku rikastamiseks vajalike toitainete kättesaamiseks.

- ✓ Sööge sagedamini ja korraga väiksemaid portsjoneid. Kasutage toidukordade vahel sobivaid suupisteid, mis on arsti poolt heaks kiidetud.
- ✓ Kui probleemiks on kaalukaotus, siis kasutage kõrgema energiasisaldusega toitusid nagu näiteks majonees, koor.
- ✓ Arst või toitumisspetsialist võib soovitada spetsiaalseid ravijooke, mille energiasisaldus ja valgusisaldus on suur ning rikastab toiduvalikut vajalike toitainetega.
- ✓ Lisage toidule piima, koort või määردهjuustu/juustu.
- ✓ Puder on suurepärane hommikusöök, sellele saab lisada keetmise ajal piima, mett või suhkrut.
- ✓ Kohvile või kakaole lisage piima ja koort ning muutke see paksendaja abil sobivaks.
- ✓ Jäätisest, jogurtist ja puuviljadest saab valmistada kokteile. Veenduge, et jook ei sisalda tükke ja on tarbimiseks sobiva konsistentsiga.
- ✓ Kasutage toiduvalmistamiseks suurema rasvasisaldusega piima.
- ✓ Kergeks ja ohutuks neelamiseks lisage toitule/jookidele arsti või logopeedi poolt soovitatud koguses paksendajat Nutilis Clear.



Kui söömine ja joomine on Teie jaoks raske, siis võtke ühendust oma arsti või logopeediga.



## 8. KUIDAS PEHMENDADA JA SILENDADA TOITU NUTILIS CLEAR'I ABIL?

Leib ja teised teraviljatoidud nagu küpsised ja pasta on oma teralise struktuuri tõttu sageli neelamishäirega patsiendile rasked neelata. Nende tekstuuri saab muuta siledamaks kasutades nende leotamiseks Nutilis Clear'iga valmistatud lahust.

### Kuidas valmistada leotamiseks sobivad lahust Nutilis Clear'iga?

Lahuse valmistamiseks on vaja:

- 200 ml vedelikku (nt. piim, mahl, puljong)
- 1/2 mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i

### Kuidas kasutada leotuslahust?

1. Vedelik (piim, mahl või puljong) valada kaussi, lisada ½ mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i ja segada.
2. Lahus tuleb ära kasutada kohe pärast valmistamist, et see ei pakseneks enne kasutamist.
3. Kasta küpsised või leib lahusesse ja jätta sinna umbes 1 minutiks. Seejärel asetada see taldrikule.
4. Katta kaanega ja panna enne kasutamist umbes 30 minutiks külmkappi.

### Soovitused serveerimiseks:

- Lihtsaid küpsiseid saab pehmendada ja siledamaks muuta kasutades leotamislahuse valmistamiseks puuviljamahla või piima.
- Leiba saab muuta pehmeks ja siledaks kasutades leotuslahusena puljongit.



## 9. KUIDAS TÄIENDADA OMA TOIDUVALIKUT VAJALIKE TOITAINETEGA?

### Praktilised nõuanded

- Tavapärased toidud saab muuta pehmeks neid väga peeneks tükeldades, püreestades või hakkides. Aste sõltub arsti või logipeedi poolt lubatud tekstuurist.
- Pehmeid toitusid saab valmistada ilma leotamiseta, kuid need peavad olema piisavalt pehmed kahvliga purustamiseks.
- Kartulipudruvalmistajat saab kasutada tükide (nt kartuli, puuvilja või köögivilja) purustamiseks.
- Pehmeid toite nagu banaan, saab purustada kahvliga.
- Blenderit saab kasutada liha ja linnuliha peenestamiseks sobiva konsistentsi saamiseks.
- Maitseid saab muuta kasutades lisandina soolastele toitudele sojakastet, Worcesteri kastet, ketšupit, karripulbrit, maitsetaimi ja vürtse ja magusatele toitudele moose.

### Kuidas toitu serveerida?

- Serveerida iga toit eraldi.
- Vältida toitude kokkusegamist.
- Kastmed tuleb väga hoolikalt toidu sisse segada.
- Vältida madala energia- või rasvasisaldusega vedelikke toitude pehmendamiseks: näiteks kasutage vee asemel piima või koort.
- Enne serveerimist kallata ära liigne vedelik.
- Serveerida pigem kuumalt või külmalt, mitte aga toatemperatuuril.



## Kasulikud vahendid köögis

Allpool on toodud erinevad vajalikud seadmed köögis, mis on abiks paksendatud toidu valmistamisel.



**Šeikerid** – kasulikud vedeliku paksendamiseks Nutilis Cleari abil. Saadaval igas poes, kus müüakse köögitarvikuid.



**Sõelad** – väga kasulikud tükkide eemaldamiseks kastmetest, suppidest ja püreedest.



**Riivid** – köögivilja peenestamiseks enne keetmist.



**Mikserid ja klopperid** – kasulikud kuivainete segamisel kastmetesse. Samuti paksendaja lisamiseks jookidesse, suppidesse, vahukoore sisse ning väikese koguse toidu püreestamiseks. Need ei sobi kõvade toitude nagu liha, püreestamiseks tänu oma tihkele struktuurile.



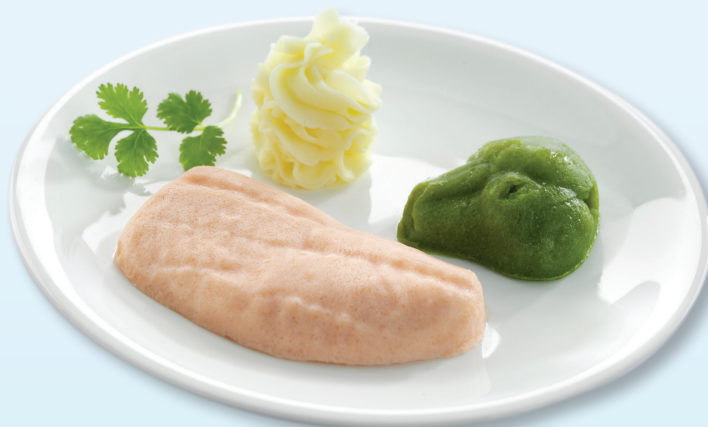
**Köögikombainid** – peenestavad, riivivad, hakivad, tükeldavad ja vahustavad ja on ideaalsed aega säästvad vahendid toituvalmistamise juures. Toit keedetakse ja/või blenderdatakse pehmeks ja tihedaks.



**Blenderid** – vajalikud eriti sileda toidu valmistamiseks. Aitavad valmistada maitstavaid pakse jooke.



**Vormid** – aitab muuta serveeritud toidu isuäratavaks ja ilusaks.



## 10. KORDUMA KIPPUVAD KÜSIMUSED

### Kuidas tulla toime suukuivusega?

- Söögi ajal tarbida alati vedelike või mittealkohoolseid jooke, mis on paksendatud vastavalt soovitudele.
- Vältida toite, mis kuivatavad suud – kofeiini sisaldavad joogid, alkohol, suitsetamine, läbi suu hingamine.
- Püüda hingata läbi nina.
- Juua päeva jooksul lonksaaval vedelikke. Hoida klaas vedelikuga voodi ääres valmis (paksendatud vastavalt soovitudele).
- Vajadusel kasutada süljeasendajaid.
- Stimuleerida sülje produktsiooni – närimiskumm, sidruniveega immutatud lapiga keelealuse piirkonna hõõrumine, suhkruvabade kommid imemine (sidruni maitsega) (eelnevalt pidada nõu logopeediga nende sobivuse üle).
- Vältida vürtsikat, kuiva või muredat toidu, näiteks küpsised.
- Vähendada soola tarbimist, sest see võib põhjustada valu kuivas suus.
- Süüa pehmeid ja kreemjaid toite nagu hautised või supid.
- Niisutada toite kastmete, toiduõli, või, margariin, salatikastmete, majoneesi või jogurtiga.
- Närida ananassi – sisaldab ensüüme, mis aitavad suud puhastada (eelnevalt pidada nõu logopeediga).
- Puhastada regulaarselt hambaid ja igemeid, et vältida hambakaariest ja igemepõletikku.
- Vältida kleepuvaid toite – iiris.
- Hoida suu väga puhas (2 x päevas puhastada).
- Kasutada fluooriga hambapastat.
- Kasutada fluooriga ja alkoholivaba suuvett.
- Küllastada regulaarselt hambaarsti.
- Kui kodune õhk on liiga kuiv, siis kasutada õhuniisutajat või asetada veeanum soojusallika lähedale.

### Kuidas tulla toime maitsemuutustega suus?

- Kasutada regulaarselt alkoholivaba suuvett.
- Juua palju vedelikku.
- Intensiivse maitsega puuviljamahl võib olla abiks, et vähendada ebameeldivat maitset suus.
- Teravamaitseelised kastmed aitavad samuti – karri, tšilli, magushapu kaste. NB! Teravamaitseelised toidud ei sobi suukuivuse korral.
- Kasutada rohkem maitseained – näiteks pune, basiilik, tüümian, estragon või küüslauk. Worchesteri kaste.

NB! Kõik vedelikud peavad olema paksendatud vastavalt juhistele!

### Mida teha kõhukinnisuse korral?

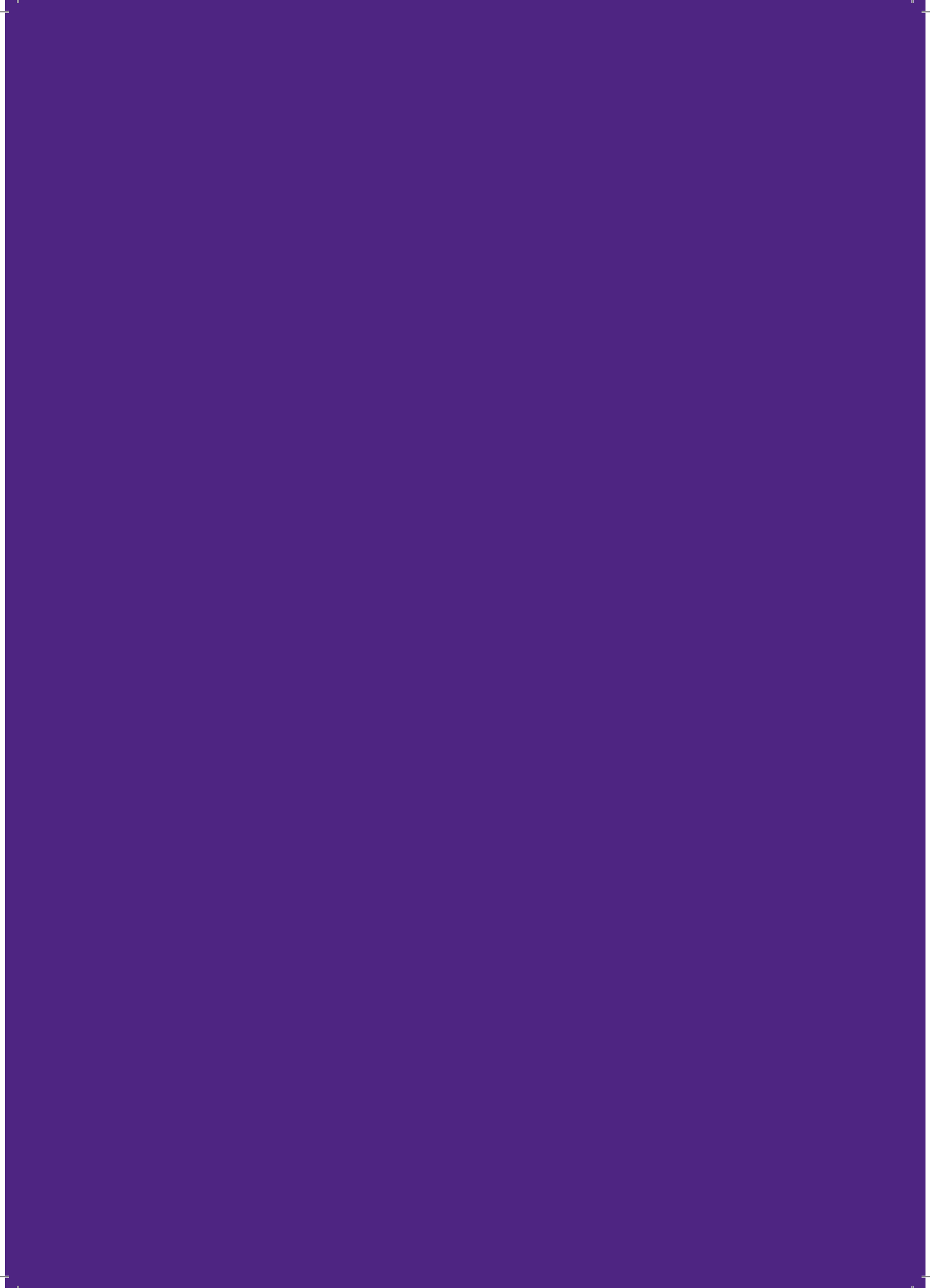
Seedetrakti regulaarne töö on väga oluline. Kõhukinnisuse korral toimige järgnevalt:

- Tarbida piisavalt vedelikku. Eesmärk on vähemalt 8 klaasi päevas. Vedelikupuuduse korral ei tööta seedetrakt korralikult.
- Kasutada kiudainerikkaid teravilju, kui arst või logopeed lubab.
- Suurendada puuviljade tarbimist: banaan või hautatud õunad või rabarber, mis on paksendatud sobivaks.
- Lisada puuviljamahlu näiteks must ploom või apelsin, mis on paksendatud sobivaks.
- Regulaarne füüsiline aktiivsus vastavalt võimetele.



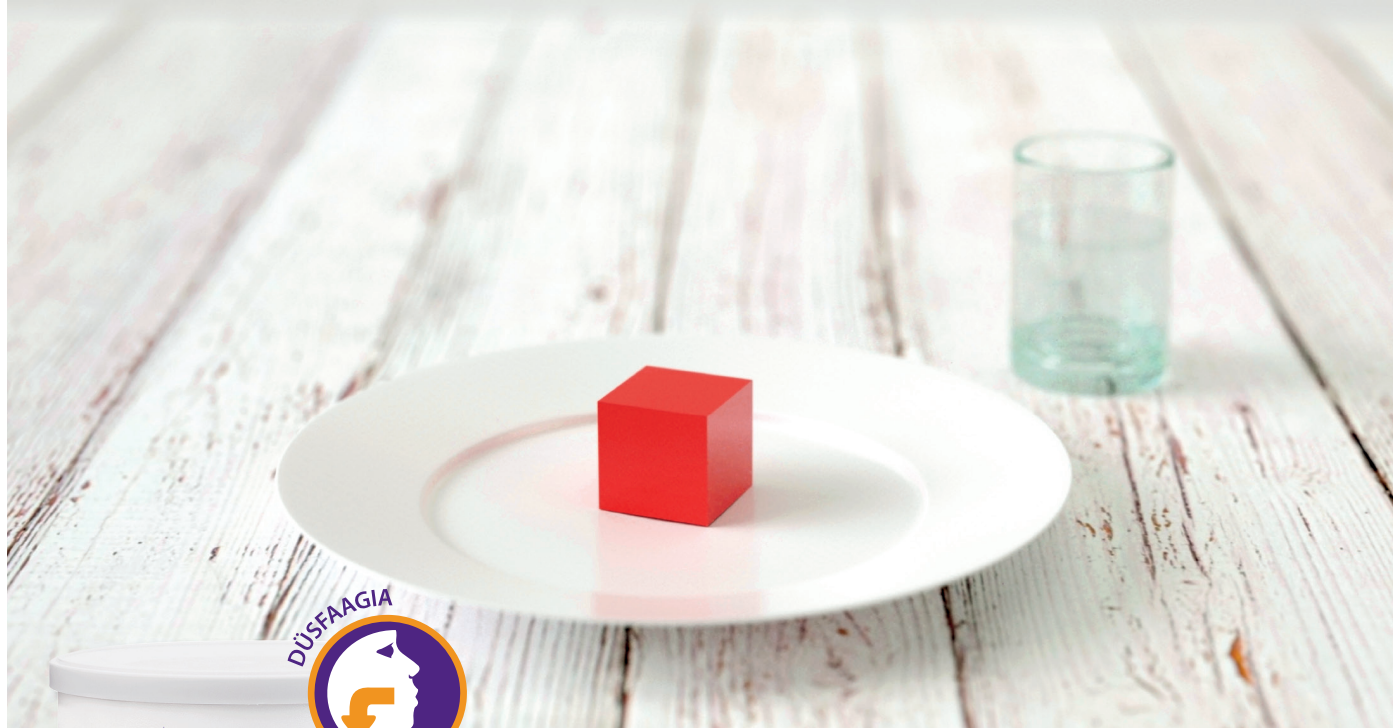
**Enne muudatuste tegemist toiduvalikus pidage alati nõu arsti või logopeediga.**







## Lahendus neelamishäirete korral.



**Nutilis Clear** on pulbriline toidu ja vedeliku paksendaja neelamishäiretega patsientidele.

### **Nutilis Clear:**

- ✓ tagab ohutu toidu ja vedeliku neelamise
- ✓ on sülje amülaasi suhtes resistentne
- ✓ ei muuda toidu ega vedeliku maitset, lõhna ega värvust
- ✓ purgis on mõõtlusikas ja purgi saab sulgeda avamise järgselt kaanega

**Nutilis Clear** on sülje amülaasi suhtes resistentne, mis tähendab, et paksendatud toit ega jook ei muutu suus amülaasi toimel vedelaks.



Külasta ka meie kodulehte: [www.nutriciamedical.ee](http://www.nutriciamedical.ee)

**NutriMedical OÜ**

Türi 3, 11313 Tallinn

Tasuta infotelefon: 800 3663, [info@nutrimedical.ee](mailto:info@nutrimedical.ee)