



TURVALISE NEELAMISE TOETAMISEKS

**VEDELIKUVAJADUSE KATMINE
NEELAMISHÄIRETE KORRAL**



Sissejuhatus









See juhend on koostatud The Chef's Council'i toetusel.
See on rahvusvaheliste ekspertide rühm, kes on pühendunud
düsfaagiaga patsientide toidu ja joogi kvaliteedi parandamisele ja
nende lähedaste toetamisele.



Õige paksus ohutumaks neelamiseks

Düsfaagia mõjutab inimesi erinevalt. Teie tervishoiutöötaja selgitab, kui paksuks (või milline "IDDSI aste") tuleb teil toit ja jook muuta, et neelamine oleks ohutu. See annab kindluse, et lisate Nutilis Clear'i toidule/joogile õiges koguses, just nii palju, kui teile on vaja. IDDSI tähistab rahvusvahelist düsfaagia toitmisravi standardiseerimise (International Dysphagia Diet Standardisation) algatust ja see annab raamid, mille alusel kirjeldada erinevate tekstuuride ja konsistentsiga modifitseeritud paksendatud toitu ja jooki.

Allpool on toodud neli IDDSI vedeliku paksuse astet.

IDDSI 1. aste: õrnalt paks			
1 aste: 1 mõõtlusikatäis Nutilis Clear'i 200 ml joogi kohta		x1	
IDDSI 2. aste: kergelt paks			
2 mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i 200ml joogi kohta		x2	
IDDSI aste 3: mõõdukalt paks			
3 mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i 200ml joogi kohta		x3	
IDDSI aste 4: väga paks			
7 mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i 200ml joogi kohta		x7	

- Enne Nutilis Clear'i lisamist mõõtke alati vajalik vedelik 200 ml-ni.
- Parima tulemuse saavutamiseks võib Nutilis Clear'i segada kahvli, vispli või šeikeri abil. Kõigepealt soovitakse panna klaasi, tassi, šeikerisse ettenähtud kogus pulbrit ja seejärel lisada vedelik, kuid võib teha seda ka vastupidi.
- Klompide vältimiseks alustage segamist või raputamist niipea kui võimalik.
- Jätke seisma, kuni soovitud paksus on saavutatud.

Jook ja vedelik: meie igapäevaelu lahutamatu osa

Düsfaagiaga toimetulekus on oluline ohutum, toitvam ja nauditavam toit, selle valmistamine ja söömine. Ka päeva jooksul ja toidukordadel tarbitavad joogid peavad olema õige konsistentsiga. Jookidel on võtmeroll organismi hea hüdreerituse tagamisel, kuid ka oluline roll elu nautimisel - olgu see siis lõõgastuseks pärast pikka päeva või erilise sündmuse tähistamiseks koos sõpradega ning ohutu ja maitsev jook on siin abiks. Seepärast on sellele raamatule lisatud peatükk nõuannetega ja retseptidega mitmete populaarsete soojade ja külmade jookide valmistamiseks.

Terviseks!

Hüdratsiooni (vedelikuvajaduse katmise) tähtsus

Piisava hulga vedeliku tarbimine on hea tervise jaoks hädavajalik. Kui ei tarbita piisavalt vedelikku on oht, et tekib dehüdratsioon ja enesetunne halveneb.

Hüdratsiooni säilitamine on oluline. Keskmise täiskasvanu organism sisaldab ~55 - 60 % vett. Veel on organismis palju elutähtsaid funktsioone. See aitab seedesüsteemil imendada toitaineid ja aitab verel neid toitaineid kehas edasi kanda. Vesi on oluline ka aju funktsioneerimiseks ja kehatemperatuuri reguleerimiseks.

Uuringud näitavad, et üle pooltel neelamishäirega inimestel on vedelikupuudus.

Selle põhjused on järgmised:

- Tavaliste vedelike neelamine võib olla keeruline.
- Kui söömine ja joomine tekitab ärevust, siis tarbitakse toitu ja jooki vähem.
- Paksendatud joogid võivad olla vähem maitavad kui tavalised joogid.
- Mõned düsfaagijaogid ei ole head janu kustutajad.
- Paksendatud joogid ei pruugi suhu lõhna- ja maitseomadusi edasi anda.

Joogid - rohkem kui lihtsalt vedelikuvajaduse katmine

Hüdratsiooni säilitamine on tervise jaoks kriitilise tähtsusega. See on oluline ka healole ja elukvaliteedile. Olgu selleks siis tassike teed, klaas värskelt pressitud apelsinimahla või klaas vein. Joomine on sageli sotsiaalne sündmus, mida saab nautida koos sõprade ja perega.

Meil kõigil on erinevad eelistused. Eksperimenteerige erinevate maitsete-, tekstuuride-, temperatuuri- ja "suuõõne tundega", et avastada, kuidas oma jooke nauditavamaks muuta. Väikese harjutamisega leiate kindlasti selle, mis teile sobib.

Jookide segamine: veel fakte



Temperatuur

Temperatuur muudab tekstuuride tajumist suus. Paksemad vedelikud kipuvad olema maitsvamad külmemal temperatuuril. Kui kasutate vedelike jahutamiseks jääd, sõeluge jook enne paksendaja lisamist kindlasti läbi, et eemaldada jääkristallid.



Alkohol

Paksendajaid võib kasutada koos alkoholiga, kuid nende sobivust tuleb enne arutada tervishoiutöötajaga.



“Suutunnetus”

Kirjeldab, kuidas toit või jook suus tundub. “Suutunnetus” muudab seda, kuidas aju tajub erinevaid tekstuure ja paksusi, stimuleerides erinevaid närve suus.



Paksenemiseks kuluv aeg

Teatud vedelike (nt piim ja mahlad) paksenemine võtab kauem aega. Jookidel lasta alati seista, kuni soovitud konsistents on saavutatud. Mõne joogi puhul võib see võtta üle kümne minuti. Tervishoiutöötaja oskab siinkohal soovitusi anda.



Happesus

Vedeliku happesus mõjutab seda, kuidas suus tajutakse tekstuuri; neelamishäirega inimesed võivad eelistada hapukaid maitseid. Happesus mõjutab ka paksenemist.



Ravimid

Ravimite paksendamisega seotud probleemide lahendamisel aitab tervishoiutöötaja.



Gaseeritud joogid

Nutlis Clear'iga saab paksendada gaseeritud jooke. Oluline on tagada, et paksendaja oleks hästi joogi sisse sulandunud ja vältida “kihisevat” kihti joogi peal. Näpunäiteid gaseeritud jookide paksendamiseks:

- Aeglane ja pidev valamine aitab vältida liigset õhumullide/“kihisevise” teket.
- Lasta vahul enne paksendamist settida.
- Gaasiliste jookide paksendamiseks võib kasutada suuremat tassi/kruusi.
- Lisada kõigepealt klaasi Nutlis Clear ja valada sellele ettevaatlikult 200 ml gaseeritud jooki.
- Lasta seista soovitud konsistentsi saavutamiseni. See võib võtta veidi kauem aega kui muudel jookide korral, näiteks vee paksendamisel.
- Enne tarbimist kontrollida alati konsistentsi.
- Enne serveerimist segada.

Osade jaoks on lihtsam segada osa gaasist/mullidest välja enne kihiseva joogi pakendamist. Ülaltoodud teave on ainult soovituslik. Täiendavate nõuannete saamiseks pidada nõu oma tervishoiutöötajaga.



Suutunnetus

“Suutunnetus” kirjeldab, kuidas toit või vedelikud suus tunduvad. See ei ole sama mis maitse. Kuna suutunnetus muudab seda, kuidas aju tajub erinevaid tekstuure ja paksusi, saab seda kasutada selleks, et teha paksendatud vedelikud maitsvamaks ja meeldivamaks tarbida.

Külma tajumine

Teatud maitsete, nagu mentool ja piparmünt, tekitavad “vale” külmatunde suus. See tekib tänu temperatuuritundlike närvide mõjutamisele, kuigi tegelikult temperatuur suus ei muutu.

Kuumuse tajumine

Mõned toidud, nagu tsilli või must pipar, on “termogeensed”. Neid süües tekib kehas kuumareaktsiooni, mis suurendab toidu energiaks muutmist (see on nn. ainevahetuse kiirus).

See on tingitud sellest, et need toidud sisaldavad kemikaale, mis mõjutavad suus olevaid retseptoreid, et tekitada intensiivset soojatunnet.

Allpool on loetelu koostisosadest, mida võib lisada jookidele suu ergutamiseks ja muuta paksendatud ja modifitseeritud tekstuuriga vedelike joomine nauditavamaks.

KUUM TUNNE

Vürtsisegu

Aniis

Must pipar

Kummel

Kardemon

Tsilli

Kaneel

Nelk

Köömned

Fenkoli

Ingver

KÜLM TUNNE

Basilik

Loorberilehed

Sidrunhape

Tsitruselised

Lilled

Sidrunhein

Münt

Piparmünt

Rosmariin

Salvei

Rohemünt

Tüümian

Troopilised puuviljad

Pidage meeles! Sõeluda ja/või kurnata joogid enne paksendamist, mis sisaldavad “tükke” või eelpoolnimetatud koostisosi.

Soojad joogid

Tee ja kohv

KOOSTISOSAD (1 portsjon)

- 200 ml teed/kohvi, piimaga või ilma.
- Suhkurut, vastavalt soovile
- Nutilis Clear (kogus sõltub teie tervishoiutöötaja poolt määratud IDDSI astmest)

NÕUANNE

Erineva paksuse saavutamiseks vaadata Nutilis Clear'i doseerimisjuhendit pakendil.

VALMISTAMINE

- Asetada tee/kohv koos piima ja suhkruga suurde tassi. Enne Nutilis Clear'i lisamist lisada joogile alati piim ja suhkur.
- Lasta veidi jahtuda ja lisada seejärel vajalik kogus Nutilis Clear'i.
- Segada kahvliga või väikese vispliga.
- Soovi või vajaduse korral võib jooke pärast Nutilis Clear'i lisamist kergelt kuumutada.

Chai latte

KOOSTISOSAD (2 portsjonit)

- 450 g täispiima
- 15 g suhkrut
- 3 musta tee kotti
- 5 g värsket ingverit
- 4 kardemoniseemet
- 1 kaneelipulk
- 1 terve nelk
- 1 aniisitäh
- 1 teelusikatäis vürtsisegu
- Nutilis Clear (kogus sõltub teie tervishoiutöötaja poolt määratud IDDSI astmest)

VALMISTAMINE

- Lisada vürtsid (ingver, kardemon, kaneel, nelk, aniisitäh ja kõik vürtsid) väikesesse potti koos piimaga.
- Lisada teekotike ja suhkur.
- Lasta keema tõusta. Lülitada kuumus välja ja lasta 20 minutit seista.
- Sõeluda peene sõelaga ja eemaldada kõik väikesed tükikesed
- Lasta jahtuda serveerimistemperatuurini (75 °C), lisada 1 portsjoni (200 ml) kohta Nutilis Clear'i, et see pakseneks
- Jätta paksenema, kuni soovitud konsistents on saavutatud.

NÕUANNE

Erineva paksuse saavutamiseks vaadata Nutilis Clear'i doseerimisjuhendit pakendil.



KOOSTISOSAD (2 portsjonit)
Serveerida kuumalt või külmalt

Roheline jäätee sidruni- ja ingveriga

- 400 ml vett
- 50 ml lihtsat siirupit (1 osa vett 1 osa suhkrut), jahutatud
- 3 roheline tee kotti (või 4 teelusikatäit teepulbrit)
- 5 g värsket ingverit
- 1 sidruni mahl
- ½ sidruni koor

VALMISTAMINE

- Kuumutada vesi väikeses potis või veekeetjas keemiseni.
- Lisada potti vürtsid (ingver, sidrunikoor).
- Lisada roheline tee kotike või teepulber.
- Lülitada kuumus välja ja lasta 20 minutit seista.
- Sõeluda peene sõelaga, et eemaldada kõik tükised.
- Lisada sidrunimahl ja suhkrusiirup.
- Jahutada külmikus serveerimistemperatuurini (4 °C), lisada 1 portsjoni (200 ml) kohta Nutilis Clear'i, et see pakseneks.
- Jätta seisma, kuni soovitud konsistents on saavutatud.
- Serveerida kõrges klaasis. Garneeringuks sidrunikeerd.



Mocteilid ja värskendavad joogid

KOOSTISOSAD (1 portsjon)

Pina Colada

- 45 g kurki
- 5 g spinatit
- 125 g värsket või konserveeritud ananassi
- 100 g kookoskoort
- 25 g külmutatud mangot
- 4 mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i

Baaskonsistents : IDDSI aste 4

VALMISTAMINE

- Asetada kurk, spinat, ananass, kookoskoor ja külmutatud mango blenderisse ja püreestage.
- Pärast blenderdamist on selle koguseks 200 ml.
- Püree sõeluda läbi peene metallsõela (sõela välispinna kraapimiseks kasutada puhast lusikat).
- Lisada Nutilis Clear, segada ja lasta seista, kuni on saavutatud soovitud paksus.

KOOSTISOSAD (2 portsjonit)

Arbuusi mokteil

- 165 g arbuusi viljaliha
- 40 g kookosvee jääkuubikuid
- ½ laimi mahl
- 7 mõõtlusikat Nutilis Clear'i

Baaskonsistents: IDDSI 4 aste

VALMISTAMINE

- Asetada blenderisse arbuusi viljaliha, kookosvee jääkuubikud ja laimimahl ning blenderdada püreeks.
- Pärast segamist on selle koguseks 200 ml. Ajada püree läbi peene metallsõela (sõela välispinna kraapimiseks kasutada puhast lusikat).
- Lisagda Nutilis Clear, segada ja lasta seista, kuni on saavutatud soovitud paksuse.



Smuutid

Mõned joogid, näiteks smuutid, on loomulikult veidi paksemad kui muud vedelikud. Sel juhul võib lisatava Nutilis Clear'i kogus varieeruda. Juhised doseerimiseks on toodud iga retsepti kohta.

VALMISTAMINE

- Asetada kõik koostisosad blenderisse ja segada ühtlaseks.
- Ajada smuuti läbi sõela.
- Valada klaasi ja serveerida.

Banaan, apelsin ja ingver

- 60 g kooritud banaani, purustatud tükkideks
- 50 ml apelsinimahla
- ½ tl jahvatatud ingverit (maitse järgi)
- 100 ml tükkideta jogurtit

Baaskonsistents: IDDSI aste 2

- **IDDSI 3. aste** - lisada 17" mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i
- **IDDSI 4.aste** - lisada kaks mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i

Toitaineid ühe portsjoni kohta**

Energia	Rasvad	Süsivesikud	Valgud
116 kcal	3,3 g	26 g	7 g

Maasikas ja banaan

- 60 g banaani, purustatud tükkideks
- 50 g külmutatud maasikaid
- 50 ml piima
- 100 ml tükkideta jogurtit

Baaskonsistents: IDDSI aste 2

- **IDDSI 3. astmeks** lisada pool mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i
- **IDDSI aste 4** lisada kaks mõõtlusikatäit Nutilis Clear'i

Toitaineid ühe portsjoni kohta

Energia	Rasvad	Süsivesikud	Valgud
193 kcal	5,2 g	26 g	8,7 g

Mango ja mesi

- 100 g konserveeritud või värsket mangot (värsk mango koorida ja lõigata kivi välja välja)
- 100 ml tükkideta jogurtit
- 50 ml piima
- 1 tl puhast mett magustamiseks

Baaskonsistentsus: IDDSI aste 2

Toitaineid ühe portsjoni kohta

Energia	Rasvad	Süsivesikud	Valgud
205 kcal	5,2 g	29 g	8,3 g



Nutris Clear on meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks ettenähtud toit. Dieetraviks neelamishäirete korral. Toodet tuleb kasutada meditsiinilise järelevalve all! See raamatuke on mõeldud ainult juhiseks. Kõik toidu/vedeliku testid tuleb läbi viia vastavalt IDDSI juhistele. Püreestatud joogid või "tükke" sisaldavad joogid tuleb enne paksendamist sõeluda. Võib sisaldada allergeene, palun kontrollida toote ja koostisosade märgistust. Kui teil on allergia, siis palun võtke ühendust oma tervishoiutöötajaga.



Nutri Medical OÜ

Türi 3, Tallinn

Telefon: 62 62 702

E-mail: info@nutrimedical.ee

www.nutricia.ee