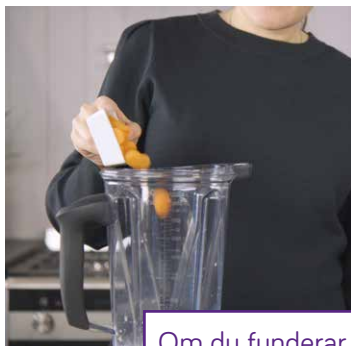


NUTRINI MED VARIATION

Sondnäring och vanlig mat





Om du funderar på att blanda sondnärning med vanlig mat så rådgör alltid med ditt barns läkare och dietist innan du börjar.



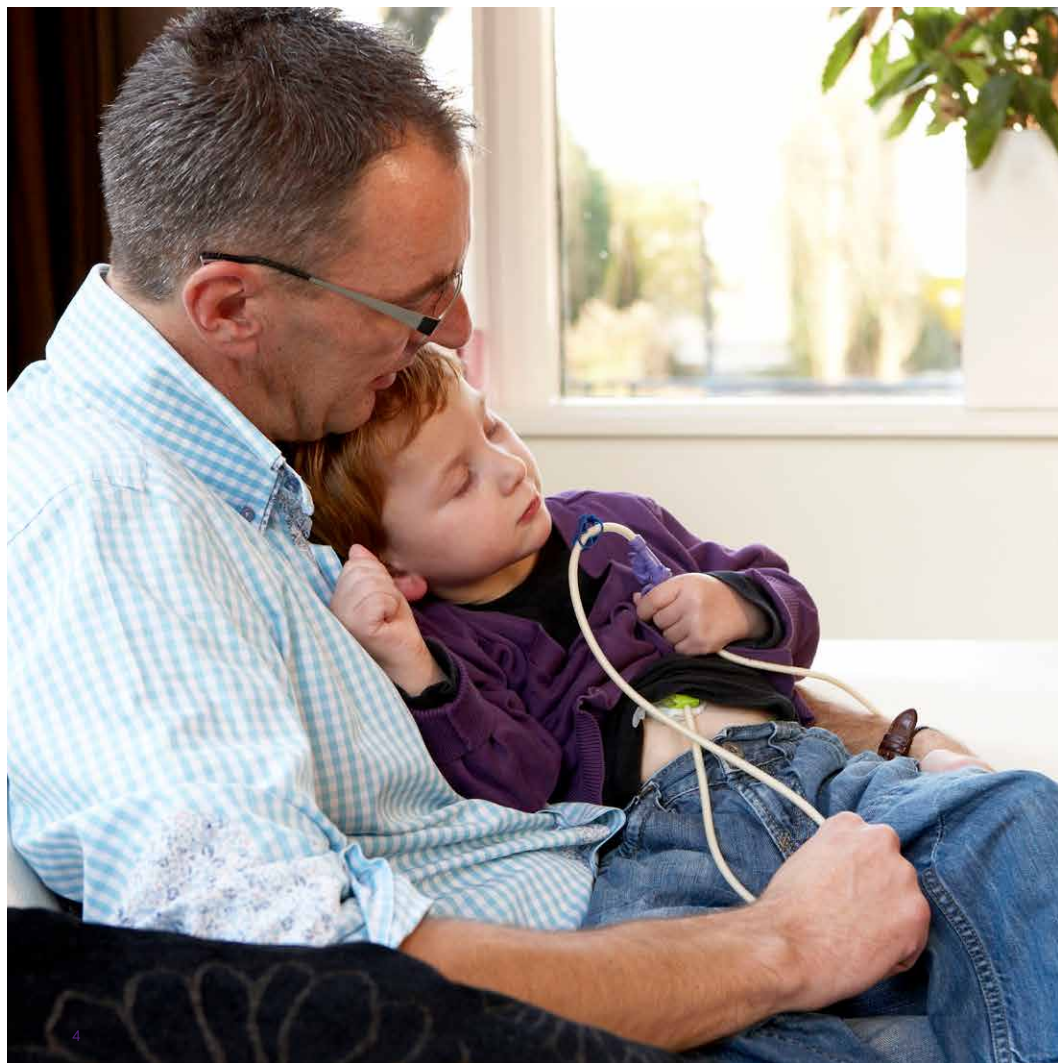
ETT ANNAT SÄTT ATT ÄTA

Att äta tillsammans är för många familjer en central del av vardagen och att umgås. Och även med sondnärning kan måltiden fortfarande vara en gemensam stund. Som ett exempel kan ditt barn få sin sondnärning vid bordet, medan övriga familjen äter sin vanliga mat. Man kan säga att det helt enkelt bara är "ett annat sätt att äta".

Sondmatningsrutinen ser olika ut för alla. En del barn får t.ex. endast sondnärning på natten och äter vanlig mat via munnen under dagen, medan en del får enbart sondnärning vid alla matningstillfällen. En del barn kan i tillägg till sondnärningen fortsätta att äta en mindre mängd via munnen, kanske vid middagsbordet och därmed få små smakupplevelser. Det är dock mycket viktigt att huruvida ditt barn kan fortsätta äta via munnen bedöms som säkert av sjukvårdspersonal. Alla barn och behov är olika – rådgör med barnets läkare och försök hitta en lösning som fungerar för dig, ditt barn och resten av familjen.

Efter en tid med sondmatning med sondnärning kan dock en del föräldrar börja sakna möjligheten att ge sitt barn riktig mat. Även om sondnärningen innehåller all näring barnet behöver och till och med kan vara bättre sammansatt än det många andra barn utan sondnärning äter – kan den kännas enformig och långt ifrån det som du äter själv. Man kan sakna möjlighet till större variation och att kunna ge sitt barn den mat som man själv äter.

Ett alternativ här är att blanda i lite vanlig mat i sondnärningen vid något av dagens matningstillfällen. Om du funderar på att blanda sondnärningen med vanlig mat **så rådgör alltid med ditt barns läkare och dietist innan du börjar**. Att blanda i vanlig mat i Nutri sondnärning är inte okomplicerat och kan innebära risker för ditt barn, då alla barn är olika passar det heller inte alla barn.



NUTRINI SONDNÄRING MED MIXAD MAT ATT GE VIA GASTROSTOMI

Nutrini är livsmedel för speciella medicinska ändamål för barn i behov av enteral näring och används under medicinsk övervakning. Mat mixad med sondmat är inte alltid ett passande alternativ. Rådgör alltid med läkare och legitimerad dietist innan du ger mixad mat via gastrostomi för att säkerställa att det är ett lämpligt alternativ för ditt barn. Sondnäring mixad med mat är inte steril, därför är god kökshygien, hantering vid tillagning och förvaring viktigt.

VÅRA NUTRINI-RECEPT MED MAT I

Recepten i den här broschyren riktar sig till barn från 1 år. De är avsedda att användas som en del av en varierad kost. Ett recept täcker inte enskilt energi- och näringsbehov för ditt barn. Recepten är förslag på hur Nutrini sondnäring kan kombineras med mixad mat och är inte avsedda att användas som en komplett måltidsplan. Rådgör alltid med legitimerad dietist innan du börjar blanda i vanlig mat.

Basen i recepten består av Nutrini sondnäring; Nutrini (utan fiber), Nutrini Multi Fibre (med fiber) och Nutrini Energy (energirik utan fiber). Samtliga recept fungerar med alla dessa sondnäringar, se separat näringsberäkning i anslutning till varje recept.

Recepten är för bolusmatning med spruta i knappen.

Ett stort tack till Leg Dietist Nicole Runge som har tagit fram och provlagat samtliga recept!

TIPS VID TILLAGNING

DET ÄR VIKTIGT MED GOD KÖKSHYGIEN VID TILLAGNING AV MAT:

- ✓ Tvätta händerna innan du börjar laga mat, men också direkt efter att du hanterat rått kött och kyckling.
- ✓ Använd rena redskap, håll rent på arbetsbänken och diska knivar och skärbrädor noga när du skurit rått kött och kyckling.
- ✓ Genomstek fågelkött, fågelfärs och köttfärs.
- ✓ Skölj frukt och grönsaker.
- ✓ Bra kylskåpstemperatur är + 4°C.

Mat som har varit i rumstemperatur i längre än 1 timme bör slängas. Om barnet behöver matas mycket långsamt kan halva måltiden värmas upp åt gången, resterande måltid förvaras i kyl under tiden.

Det kan vara svårt att få en helt slät konsistens enbart med användning av mixerstav, ett tips kan då vara att använda en mixerstav med blandskål. En mixerstav med tillhörande blandskål på 250 ml lämpar sig för mixning av recept på 200 ml. Till större mängder krävs en större blandskål alternativt en matberedare eller en blender med stark motor. Undvik hårdstekt mat med skorpa som kan vara svår att mixa. Använd helst mat som kokats eller tillagats i låg ugnstemperatur. För att förhindra hård skorpa kan du lägga aluminiumfolie över maten vid tillagning i ugn.

Tillaga endast en portion mat åt gången. Förvara öppnad påse/flaska sondmat försluten i kylskåp i max 24 timmar. Du kan frysa in bitar av exempelvis kokt fisk, kyckling eller kokta morötter samt små portioner av ris, couscous eller pasta i istärningsfack för att förenkla vardagen. Frys inte sondmat.

TIPS VID SERVERING

Måltiderna serveras helst i ljummen temperatur (men kan även serveras i rumstemperatur). Värm en kort stund i mikron. Observera att mat uppvärmd i mikro riskerar att värmas upp ojämnt. Rör om ordentligt efter uppvärmning och säkerställ att maten är jämnt uppvärmd innan servering. Recepten bör inte serveras kalla då maten ges direkt i magen och kall mat kan skapa obehag eller magproblem hos ditt barn. Värm aldrig mer än till ljummen temperatur, det kan påverka näringsinnehållet.

Skölj med ordinerad mängd vatten efter matning via knappen. Extra vatten behöver ges i samband med eller mellan måltiderna. Rådgör alltid med legitimerad dietist/nutritionssjuksköterska.

Om matningen tar lång tid, kan du till vissa recept behöva späda med lite sondnäring efter hand eftersom blandningen kan tjockna. Observera att energi- och näringsinnehållet ändras om mer sondnäring tillsätts. Rådgör alltid med legitimerad dietist.

Om det trots allt skulle fastna en liten bit mat i knappen, skölj då med vichyvatten. Ha alltid en extra knapp nära till hands om det skulle bli stopp i knappen.

FRUKOST GREKISK YOGHURT MED FRUKTPURÉ OCH HAVRE (2 dl)

INGREDIENSER

90 ML NUTRINI SONDNÄRING (6 MSK)
60 G GREKISK YOGHURT (4 MSK)
12 G FINMALET HAVREMJÖL (2 MSK)
10 G SLÄT FRUKT- ELLER BÄRPUKÉ (2 TSK)

☞ Mat mixad med sondmat är inte alltid ett passande alternativ. Sondnäring mixad med mat är inte steril, därför är god kökshygien, hantering vid tillagning och förvaring viktigt.

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en mixer eller matberedare. Mixa ingredienserna till en helt slät blandning. Servera i rumstemperatur eller värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör om och servera. Denna rätt har en filkonsistens.

Tips:

Vid glutenintolerans – använd glutenfritt havremjöl. Sondnäringen är glutenfri.
Vid laktosintolerans – använd laktosfri grekisk yoghurt. Sondnäringen är laktosreducerad.



Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 3,3 g	Fett 5,4 g	Kolhydrat 10,8 g	Fibrer 1 g	Vatten 68 g
-----------------	---------------	------------	------------------	------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutriini

Energi 110 kcal	Protein 3,3 g	Fett 5,4 g	Kolhydrat 10,8 g	Fibrer 0,6 g	Vatten 68 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 130 kcal	Protein 4 g	Fett 6,4 g	Kolhydrat 13,5 g	Fibrer 0,6 g	Vatten 68 g
-----------------	-------------	------------	------------------	--------------	-------------

FRUKOST KESELLA MED BANAN OCH HAVREFRAS (2 dl)

INGREDIENSER

90 ML NUTRINI SONDNÄRING (6 MSK)
50 G BANAN (CIRKA ½ ST BANAN)
30 G KESELLA (2 MSK)
9 G HAVREFRAS (5 MSK)

Tips:

Vid glutenintolerans – använd glutenfria havrekuddar. Sondnäringen är glutenfri.
Vid laktosintolerans – använd laktosfri kesella/kvarg med hög fetthalt, alt laktosfri grekisk yoghurt. Sondnäringen är laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en mixer eller matberedare. Mixa ingredienserna till en helt slät blandning. Servera i rumstemperatur eller värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör om och servera.

Denna rätt har en filkonsistens direkt efter mixing, men tjocknar efter en stund till tjockare yoghurtkonsistens.



Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 3,7 g	Fett 3,9 g	Kolhydrat 14,7 g	Fibrer 1,1 g	Vatten 80 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutriini

Energi 110 kcal	Protein 3,7 g	Fett 3,9 g	Kolhydrat 14,7 g	Fibrer 0,8 g	Vatten 77 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 130 kcal	Protein 4,4 g	Fett 4,9 g	Kolhydrat 17,4 g	Fibrer 0,8 g	Vatten 77 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------



LUNCH KYCKLING MED PASTA OCH MOROT (2 dl)

INGREDIENSER

80 ML NUTRINI SONDNÄRING (5,3 MSK)
40 G (CA 4,5 MSK) VÄLKOKTA MAKARONER
Dubblera koktiden till 18–20 min
40 G TÄRNAD VÄLKOKT MOROT (CA 4,5 MSK)
20 G TÄRNAD, KOKT KYCKLING
(DRYGT 2 MSK HACKAD)
5 ML RAPSOLJA (1 TSK)

Tips:

Vid *glutenintolerans* – välj glutenfria makaroner.
Ingredienserna är laktosfria. Sondnäringen är
glutenfri och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Lägg kyckling, makaroner, morot och rapsolja i en mixer.
Tillsätt hälften av sondnäringen. Mixa allt till en helt slät
blandning. Tillsätt resterande mängd sondnäring och
mixa samman allt. Värm en kort stund i mikro till ljummen
temperatur. Rör om och servera.

Denna rätt har efter mixning en tjock yoghurtkonsistens.
Konsistensen bör inte vara så tjock så att den som matar
får ont i handlederna. Är konsistensen för tjock för ditt
barn, kan du späda med lite mer sondnäring. Observera
att energi- och näringsinnehållet ändras om mer sond-
näring tillsätts. Rådgör alltid med legitimerad dietist.

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 5,3 g	Fett 4,6 g	Kolhydrat 11,4 g	Fibrer 1,2 g	Vatten 71 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri

Energi 110 kcal	Protein 5,3 g	Fett 4,6 g	Kolhydrat 11,4 g	Fibrer 0,9 g	Vatten 71 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 130 kcal	Protein 5,9 g	Fett 5,5 g	Kolhydrat 13,8 g	Fibrer 0,9 g	Vatten 68 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------



LUNCH TORSK MED RIS OCH AVOKADO (2 dl)

INGREDIENSER

110 ML NUTRINI SONDNÄRING (1 DL + 2 TSK)
30 G (3 MSK) LÅNGKORNIKT PARBOILED RIS Koka
gärna riset i 30 min. Kyls innan mixning.
30 G TÄRNAD MOGEN AVOKADO
(20 MSK TÄRNAD AVOKADO)
30 G TÄRNAD (2,5 MSK HACKAD) KOKT TORSK
ELLER HOKIFILÉ

Tips:

Färdiga avokadobitar finns att köpa frysta. Tinas i
kyl eller mikro före användning. Ingredienserna är
glutenfria och laktosfria. Sondnäringen är glutenfri
och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Lägg torsk, ris och avokado i en mixer. Tillsätt hälften av
sondnäringen. Mixa allt till en helt slät blandning. Tillsätt
resterande mängd sondnäring och mixa samman allt.
Värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör
om och servera.

Denna rätt har efter mixning en tjock yoghurtkonsistens.
Konsistensen bör inte vara så tjock så att den som matar
får ont i handlederna. Är konsistensen för tjock för ditt
barn, kan du späda med lite mer sondnäring. Observera
att energi- och näringsinnehållet ändras om mer sond-
näring tillsätts. Rådgör alltid med legitimerad dietist.

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 4,4 g	Fett 5,5 g	Kolhydrat 10,8 g	Fibrer 1,2 g	Vatten 76 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri

Energi 110 kcal	Protein 4,4 g	Fett 5,5 g	Kolhydrat 10,0 g	Fibrer 0,8 g	Vatten 76 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 140 kcal	Protein 5,2 g	Fett 6,7 g	Kolhydrat 14,1 g	Fibrer 0,8 g	Vatten 71 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

MELLANMÅL

SMOOTHIE MED MANGO OCH BANAN (2 dl)

INGREDIENSER

90 ML NUTRINI SONDNÄRING (6 MSK)
40 G TÄRNAD MANGO (KNAPPT ½ DL)
40 G SKIVAD BANAN (½ ST LITEN BANAN)
5 ML (1 TSK) RAPSOLJA

Tips:

Frysta mangobitar finns att köpa. Tinas i kyl eller mikro före användning. Ingredienserna är glutenfria och laktosfria. Sondnäringen är glutenfri och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Mixa mango, banan och rapsolja med halva mängden sondnäring för att minska risken för bitar. Tillsätt resterande mängd sondnäring och mixa en kort stund till. Servera i rumstemperatur eller värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör om och servera. Denna rätt har efter mixning en yoghurtkonsistens, men tjocknar efter en stund till krämkonsistens.



Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 1,4 g	Fett 4,3 g	Kolhydrat 13 g	Fibrer 1 g	Vatten 70 g
-----------------	---------------	------------	----------------	------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri

Energi 100 kcal	Protein 1,4 g	Fett 4,3 g	Kolhydrat 13 g	Fibrer 0,7 g	Vatten 70 g
-----------------	---------------	------------	----------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri Energy

Energi 120 kcal	Protein 2,1 g	Fett 5,3 g	Kolhydrat 15,7 g	Fibrer 0,7 g	Vatten 66 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

MELLANMÅL

SMOOTHIE MED HONUNGSMELON OCH AVOKADO (2 dl)

INGREDIENSER

90 ML NUTRINI SONDNÄRING (6 MSK)
40 G TÄRNAD HONUNGSMELON (DRYGT ½ DL)
40 G TÄRNAD MOGEN AVOKADO
(½ AVOKADO ELLER DRYGT ½ DL TINADE AVOKADOTÄRNINGAR)
2,5 ML RAPSOLJA (0,5 TSK)

Tips:

Melon kan bytas ut mot ananas (½ dl små tärningar). Frysta ananasbitar finns att köpa i affären. Tinas före användning. Ingredienserna är glutenfria och laktosfria. Sondnäringen är glutenfri och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Mixa melon, avokado och rapsolja med halva mängden sondnäring först för att minska risken för bitar. Tillsätt resterande mängd sondnäring och mixa en kort stund till. Servera i rumstemperatur eller värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör om och servera.

Denna rätt har efter mixning en filkonsistens, men tjocknar efter en stund till yoghurtkonsistens.



Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 1,6 g	Fett 7 g	Kolhydrat 7,5 g	Fibrer 1,5 g	Vatten 72 g
-----------------	---------------	----------	-----------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri

Energi 100 kcal	Protein 1,6 g	Fett 7 g	Kolhydrat 7,5 g	Fibrer 1,1 g	Vatten 72 g
-----------------	---------------	----------	-----------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutri Energy

Energi 125 kcal	Protein 2,3 g	Fett 8,1 g	Kolhydrat 10,2 g	Fibrer 1,1 g	Vatten 68 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------



MIDDAG LAX MED POTATIS OCH BROCCOLI (2 dl)

INGREDIENSER

80 ML NUTRINI SONDNÄRING (5,3 MSK)
40 G KOKT, MJÖLIG POTATIS (4 MSK SMÅ TÄRNINGAR)
40 G VÄLKOKT BROCCOLI (4 MSK FINT HACKAD)
30 G TÄRNAD KOKT ELLER UGNSBAKAD LAX (DRYGT 3 MSK HACKAD)

Tips:

Ingredienserna är glutenfria och laktosfria.
Sondnäringen är glutenfri och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Lägg lax, potatis och broccoli i en mixer. Tillsätt halva mängden sondnäring. Mixa allt till en helt slät blandning. Tillsätt resterande mängd sondnäring och mixa samman allt. Värm en kort stund i mikro till ljummen temperatur. Rör om och servera.

Denna rätt har efter mixning en yoghurtkonsistens. Konsistensen bör inte vara så tjock så att den som matar får ont i handlederna. Är konsistensen för tjock för ditt barn, kan du späda med lite mer sondnäring. Observera att energi- och näringsinnehållet ändras om mer sondnäring tillsätts. Rådgör alltid med legitimerad dietist.

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 5,4 g	Fett 4,7 g	Kolhydrat 8,9 g	Fibrer 1,3 g	Vatten 76 g
-----------------	---------------	------------	-----------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutriini

Energi 100 kcal	Protein 5,4 g	Fett 4,7 g	Kolhydrat 8,9 g	Fibrer 1 g	Vatten 76 g
-----------------	---------------	------------	-----------------	------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 120 kcal	Protein 6 g	Fett 5,6 g	Kolhydrat 11,3 g	Fibrer 1 g	Vatten 73 g
-----------------	-------------	------------	------------------	------------	-------------



MIDDAG TOFU MED COUSCOUS OCH OLIVER (2 dl)

INGREDIENSER

80 ML NUTRINI SONDNÄRING (5,3 MSK)
50 G (CIRKA 5 MSK HACKAD) MJUK TOFU (SILKESTOFU)
50 G (CIRKA 6 MSK) VÄLKOKT COUSCOUS
20 G (CIRKA 5-6 ST/2 MSK HACKADE) URKÄRNADE OLIVER

Tips:

Vid glutenintolerans – byt ut couscous mot avslnat ris. Mängden kan då behöva justeras. Ingredienserna är laktosfria.
Sondnäringen är glutenfri och laktosreducerad.

GÖR SÅ HÄR

Lägg tofu, couscous och oliver i en mixer. Tillsätt halva mängden sondnäring. Mixa allt till en helt slät blandning. Tillsätt resterande mängd sondnäring och mixa samman allt.

Denna rätt har efter mixning en filkonsistens. Konsistensen tjocknar efter några minuter till tjockare yoghurtkonsistens. Konsistensen bör inte vara så tjock så att den som matar får ont i handlederna. Är konsistensen för tjock för ditt barn kan du späda med lite mer sondnäring. Observera att energi- och näringsinnehållet ändras om mer sondnäring tillsätts. Rådgör alltid med legitimerad dietist.

Mjuk tofu kallas för silkestofu och är lätt att mixa. Går att hitta i matbutiker, på hälsokostaffärer och i asiatiska livsmedelsbutiker.

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 3,9 g	Fett 4 g	Kolhydrat 10,9 g	Fibrer 1,6 g	Vatten 81 g
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutriini

Energi 100 kcal	Protein 3,9 g	Fett 4 g	Kolhydrat 10,9 g	Fibrer 1,3 g	Vatten 81 g
-----------------	---------------	----------	------------------	--------------	-------------

Näringsinnehåll per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 120 kcal	Protein 4,5 g	Fett 4,9 g	Kolhydrat 13,3 g	Fibrer 1,3 g	Vatten 78 g
-----------------	---------------	------------	------------------	--------------	-------------

NUTRINI – NÄRINGSMÄSSIGT KOMPLETTA OCH TILLVÄXTANPASSADE BARNSONDNÄRINGAR



Nutrini sondnärings är livsmedel för speciella medicinska ändamål för barn i behov av enteral näring och används under medicinsk övervakning.

Produkt	Art.nr	Förp.
Nutrini Multi Fibre	69 10 76	24 x 200 ml
Nutrini	69 10 75	24 x 200 ml
Nutrini Energy	20 02 09	24 x 200 ml

barnsondmat.se

– att leva med sondnärning, vardagstips och stöd
nutricia.se • tel: 08-24 15 30
info.amnse@nutricia.se

NUTRICIA
LIFE-TRANSFORMING NUTRITION