

Du har modtaget denne folder, da din sundhedsfaglige kontaktperson har ordineret eller anbefalet dig at anvende Nutridrink Compact Protein.

Nutridrink Compact Protein er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes under lægeligt tilsyn.

KOL OG ERNÆRING

VÆGT OG KOL

Mange patienter med kronisk obstruktiv lungesygdom (i daglig tale kaldet KOL) oplever, at vægten ændrer sig som følge af deres sygdom. Nogle patienter tager på i vægt, mens andre taber sig utilsigtet. **Det er vigtigt at have fokus på at opretholde en normal kropsvægt**, da svær overvægt bl.a. kan gøre det mere anstrengende at trække vejret, mens undervægt og utilsigtet vægttab kan svække kroppens modstandskraft mod sygdommen og øge risikoen for genindlæggelser.

Når man taber sig i vægt som følge af KOL, taber man ikke kun fedt, men i høj grad også muskelmasse, hvilket kan besvære vejrtrækningen yderligere. Det er derfor vigtigt at opretholde muskelmassen for at bevare kræfterne og funktionsevnen til at udføre dagligdagens gøremål og aktiviteter.



Vægttab ved KOL kan bl.a. skyldes nedsat appetit og besvær med at trække vejret under måltiderne. I disse tilfælde kan det være en god idé at spise mange små måltider i stedet for store hovedmåltider, samt spise blød og flydende, næringstæt kost.

Damp og stegeos fra madlavning kan være med til at besvære vejrtrækningen, når man har KOL, hvilket kan gøre det sværere at spise måltidet efterfølgende. Det er derfor en god idé at tilberede simple, kolde retter, således at man bevarer kræfterne til at spise måltidet. **Lægen eller diætisten kan desuden anbefale at supplere den almindelige kost med medicinske ernæringsdrikke.**

ENERGI OG PROTEIN

Energi kaldes også for kilokalorier (kcal) eller kilojoule (kJ) og udgør det brændstof, som kroppen skal bruge, for at kunne fungere.

Energi kommer fra kulhydrat, fedt og protein. Fedt er det næringsstof, der bidrager med mest energi, og det kan derfor være en fordel at spise mad med meget fedt, hvis man har tabt sig utilsigtet.

Nogle former for fedt er sundere end andre, men de bidrager alle med lige meget energi. Man kan derfor med fordel vælge fødevarer med de sundere (umættede) fedtsyrer, som f.eks. vegetabiliske olier, avocado, nødder og fede fisk.



Protein er essentielt for at opbygge og vedligeholde musklerne. Når man har KOL, har man brug for mere protein end normalt. Protein findes især i æg, kød, fjerkræ, fisk samt mælk og mælkeprodukter, som f.eks. ost, skyr og yoghurt.

Når man har KOL, har man øget risiko for at udvikle knogleskørhed. **Det er derfor vigtigt at spise mad, som har et højt indhold af vitamin D og kalk.** Vitamin D findes især i fede fisk og dannes i kroppen, når man opholder sig i solen. Kalk findes især i mælkeprodukter såsom mælk og ost. **Hvis man har svært ved at få dækket sit næringsbehov gennem almindelig mad, kan lægen eller diætisten anbefale at man supplerer kosten med medicinske ernæringsdrikke.**

VÆGT OG KOL

Mange patienter med kronisk obstruktiv lungesygdom (i daglig tale kaldet KOL) oplever, at vægten ændrer sig som følge af deres sygdom. Nogle patienter tager på i vægt, mens andre taber sig utilsigtet. **Det er vigtigt at have fokus på at opretholde en normal kropsvægt**, da svær overvægt bl.a. kan gøre det mere anstrengende at trække vejret, mens undervægt og utilsigtet vægttab kan svække kroppens modstandskraft mod sygdommen og øge risikoen for genindlæggelser.

Når man taber sig i vægt som følge af KOL, taber man ikke kun fedt, men i høj grad også muskelmasse, hvilket kan besvære vejtrækningen yderligere. Det er derfor vigtigt at opretholde muskelmassen for at bevare kræfterne og funktionsevnen til at udføre dagligdagens gøremål og aktiviteter.



Vægttab ved KOL kan bl.a. skyldes nedsat appetit og besvær med at trække vejret under måltiderne. I disse tilfælde kan det være en god idé at spise mange små måltider i stedet for store hovedmåltider, samt spise blød og flydende, næringstæt kost.

Damp og stegeos fra madlavning kan være med til at besvære vejtrækningen, når man har KOL, hvilket kan gøre det sværere at spise måltidet efterfølgende. Det er derfor en god idé at tilberede simple, kolde retter, således at man bevarer kræfterne til at spise måltidet. **Lægen eller diætisten kan desuden anbefale at supplere den almindelige kost med medicinske ernæringsdrikke.**

MEDICINSKE ERNÆRINGSDRIKKE

Medicinske ernæringsdrikke er fødevarer udviklet til særlige medicinske formål og kaldes også hyppigt for proteindrikke, energidrikke eller tilskuds-drikke. Det er dog vigtigt at skelne disse fra almindelige (protein)drikke fra supermarkedet, som ikke tilhører kategorien af fødevarer til særlige medicinske formål.

Medicinske ernæringsdrikke fra Nutricia indeholder energi, protein, kulhydrat og fedt samt alle de essentielle vitaminer og mineraler i et lille volumen. De er derfor gode som supplement til den almindelige kost, når man har svært ved at imødekomme sit næringsbehov gennem almindelig mad. Medicinske ernæringsdrikke kan således være medvirkende til, at man bevarer styrken til at komme godt igennem sygdoms- og behandlingsforløbet.

Nutricia tilbyder et bredt sortiment af medicinske ernæringsdrikke i forskellige smagsvarianter. **Nutridrink Compact** er fuldgyldige ernæringsdrikke, hvilket betyder, at de kan bruges som eneste kilde til ernæring. **Nutridrink Compact Protein** er supplerende ernæringsdrikke med øget proteinindhold til patienter med øget proteinbehov.

Lægen kan ordinere medicinske ernæringsdrikke fra Nutricia. Medicinske ernæringsdrikke kan købes på apoteket eller hos Nutricia Direkte. **Tal med din læge eller diætist hvis du oplever vægttab i forbindelse med sygdom.**



Nutridrink Compact er fuldgyldige ernæringsdrikke



Nutridrink Compact Protein er supplerende ernæringsdrikke

SYGDOMS- OG BEHANDLINGSRELATEREDE SMAGSFORANDRINGER

Nogle patienter med KOL oplever smagsforandringer pga. medicinen, hvilket kan mindske lysten til at spise. Nutricia har udviklet fem særlige Nutridrink Compact Protein smagsvarianter til at imødekomme patienter, som oplever smagsforandringer, og som har svært ved at få dækket næringsbehovet via den almindelige kost. Disse er:

- **Cool agurk-limesmag**, som indeholder kølende mentol.
- **Cool kokossmag**, som indeholder kølende mentol.
- **Cool rød frugtsmag**, som indeholder kølende mentol
- **Hot tropisk ingefærsmag**, som indeholder varmende komponenter fra chili.
- **Neutral**, som har en mild og neutral smag.



Smage fra ikke-naturlige aromaer.

Hvis man har KOL og oplever smagsforandringer, og hvis lægen eller diætisten har anbefalet medicinske ernæringsdrikke, kan det være en idé at prøve disse fem smagsvarianter.

VIL DU VIDE MERE?

Har du spørgsmål til ernæring i forbindelse med KOL, er du velkommen til at kontakte vores kliniske ernæringsrådgiver mandag – torsdag kl. 08.00 – 16.00 og fredag kl. 08.00 – 15.30 på:

Telefon: 7021 0709

E-mail: diaetist@danone.com

Nutridrink Compact Protein er fødevarer til særlige medicinske formål og skal anvendes under lægeligt tilsyn.

Nutricia c/o Danone A/S | Rørmosevej 2A | 3450 Allerød

Kundeservice 7021 0709 | www.nutricia.dk