



NUTRINI MED VARIASJON

SONDEERNÆRING OG VANLIG MAT





Se oppskriftsfilmer på
altomsondemat.no



Om du vurderer å blande sondeernæringen med vanlig mat, **rådfør deg alltid med barnets lege og kliniske ernæringsfysiolog før du starter.**



En annen måte å spise på

Å spise sammen er for mange familier en sentral del i hverdagen og måltidene blir et samlingspunkt for familien. Selv om man bruker sondeernæring kan måltidene fremdeles være en felles stund. Som et eksempel kan barnet få sin sondeernæring ved bordet, mens de andre i familien spiser sin vanlige mat. Man kan si at det å få sonde-mat bare er «å spise på en annen måte».

Alle har sine ulike rutiner rundt sondematingen. En del barn får f.eks. sondeernæring kun på natten og spiser vanlig mat gjennom munnen på dagen, mens andre barn får sondeernæring til alle måltider. En del barn kan, i tillegg til sondematen, fortsette å spise litt mat via munnen og dermed fortsette å få små smaksopplevelser. Det er imidlertid veldig viktig at hvorvidt barnet ditt kan fortsette å spise via munnen, vurderes som sikkert av helsepersonell. Alle barn har ulike behov – rådfør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog og forsøk å finne en løsning som passer for barnet ditt og resten av familien.

Etter en tid med sondemating med sondeernæring kan det være en del foreldre som savner muligheten til å gi barnet sitt vanlig mat. Selv om sondeernæringen inneholder all næringen barnet trenger, og antagelig kan den også være bedre sammensatt enn det mange barn uten sondeernæring spiser, kan den føles ensformig og veldig forskjellig fra den maten du spiser selv. Man kan savne muligheten til større variasjon og kunne gi barnet sitt den maten man selv spiser.

Ett alternativ her er å blande litt vanlig mat i sondeernæringen ved noen av dagens måltider. Dersom dette er noe du vurderer, er det viktig at du **alltid rådfører deg med barnets lege og kliniske ernæringsfysiolog før oppstart**. Å blande vanlig mat i Nutrini sondeernæring er ikke ukomplisert og det kan innebære risiko for barnet ditt. Fordi barn er ulike, passer det heller ikke for alle barn.



Nutrini sondeernæring blandet med mat som gis via gastrostomi

Nutrini er næringsmidler til spesielle medisinske formål for barn med behov for enteral ernæring og brukes under medisinsk overvåkning. Sondeernæring blandet med mat er ikke et alternativ som passer for alle. Rådfør deg alltid med lege og klinisk ernæringsfysiolog for å sikre at dette er et alternativ som passer for ditt barn. Sondeernæring blandet med mat er ikke sterilt, derfor er det viktig med god hygiene på kjøkkenet ved tilberedning og oppbevaring.

Våre Nutrini-oppskrifter med mat i

Oppskriftene i dette heftet er for barn fra 1 år. Oppskriftene er ment som en del av et variert kosthold. En oppskrift vil ikke dekke barnets fullstendige energi- eller næringsbehov. Oppskriftene er forslag til hvordan Nutrini sondeernæring kan kombineres med mikset mat og er ikke ment brukt som en komplett måltidsplan. Rådfør deg alltid med klinisk ernæringsfysiolog.

Basen i oppskriftene er ulike varianter av Nutrini sondeernæring. Nutrini (uten fiber), Nutrini Multi Fibre (med fiber) og Nutrini Energy (energirik uten fiber). Alle oppskriftene fungerer med disse sondeernæringene. Se ernæringsberegning i tilknytning til hver oppskrift.

Oppskriftene er for bolusmating med sprøyte i knappen.

En stor takk til klinisk ernæringsfysiolog Nicole Runge som har satt sammen og prøvelaget samtlige oppskrifter.

Tips ved tilberedning

DET ER VIKTIG MED GOD HYGIENE PÅ KJØKKENET NÅR DU LAGER MAT:

- ✓ Vask hendene før du begynner å lage mat, men også etter at du har håndtert rått kjøtt og kylling.
- ✓ Bruk rene redskaper og hold det rent på kjøkkenbenken. Vask kniver og skjærebrett nøye i varmt vann eller på høy varme i oppvaskmaskinen når du har skåret rått kjøtt og kylling.
- ✓ Gjennomstek kjøtt og kylling.
- ✓ Skyll frukt og grønnsaker.
- ✓ En god temperatur i kjøleskapet er + 4 °C.

I forbindelse med måltidet bør man kaste mat som har stått fremme i romtemperatur i mer enn 1 time. Dersom barnet har behov for langsom mating kan halve måltidet varmes opp av gangen og resten av måltidet oppbevares i kjøleskap til det skal brukes.

Det kan være vanskelig å få til en helt glatt konsistens med en stavmikser alene. Det kan fungere bedre å bruke en stavmikser med tilhørende bolle. En stavmikser med bolle på ca. 250 ml egner seg godt til miksing av oppskrifter på 200 ml. Ønsker du å lage større mengder må bollen være større, men det kan også være mer hensiktsmessig å bruke en blender eller foodprosessor som har sterk motor. Unngå å bruke mat som er hardt stekt, da stekeskorpen kan gjøre det vanskelig å mikse. For å unngå hard skorpe kan du legge aluminiumsfolie over maten når du tilbereder i stekeovn.

Tilbered kun én porsjon mat av gangen. Oppbevar åpnet sondeernæring i lukket forpakning i kjøleskap i maksimum 24 timer. For å forenkle hverdagen kan du fryse biter av f.eks. kokt fisk, kylling eller kokte gulrøtter samt små porsjoner av ris, couscous eller pasta i isterningsformer. Ikke frys sondeernæringen.

Tips ved servering

Måltidene serveres helst med lunken temperatur (men kan også serveres romtemperert). Varm en kort stund i mikrobølgeovn. Vær oppmerksom på at mat i mikrobølgeovn kan bli ujevnt oppvarmet. Det er derfor viktig å røre godt etter oppvarmingen for å sikre at maten har en jevn temperatur før servering. Oppskriftene bør ikke serveres kalde fordi maten gis direkte i magen og kald mat kan skape ubehag eller mageproblemer hos barnet. Varm aldri maten til mer enn lunken temperatur da dette kan påvirke næringsinnholdet.

Skyll med foreskrevet mengde vann etter mating via knappen. Ekstra vann må gis i forbindelse med måltid eller mellom måltidene. Rådfør deg med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Dersom matingen tar lang tid, kan det i noen av oppskriftene være behov for å spe på med litt sondeernæring underveis da blandingen kan tykne. Vær oppmerksom på at energi- og næringsinnhold endres når det tilsettes mer sondeernæring. Rådfør deg alltid med lege eller klinisk ernæringsfysiolog.

Om allikevel en liten bit mat skulle sette seg fast i knappen, skyld med kullsyreholdig vann. Ha alltid en ekstra knapp tilgjengelig dersom det skulle tette seg helt i knappen.



FROKOST GRESK YOGHURT MED FRUKTPURÉ OG HAVRE (2 dl)

INGREDIENSER

90 ml Nutri sondeernæring (6 spiseskjeer)
60 g gresk yoghurt (4 spiseskjeer)
12 g finmalt havremel (2 spiseskjeer)
10 g glatt frukt- eller bærpuré (2 teskjeer)

☕ Mat mikset med sondeernæring er ikke alltid et passende alternativ. Sondeernæring blandet med mat er ikke sterilt, derfor er det viktig med god hygiene på kjøkkenet ved tilberedning og oppbevaring.

SLIK GJØR DU

Hell alle ingrediensene i en mikser eller blender. Miks ingrediensene til blandingen er helt glatt. Server romtemperert eller varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server. Denne matretten har en lett konsistens.

Tips:

Ved *glutenintoleranse* - bruk glutenfritt havremel.

Sondeernæringen er glutenfri.

Ved *laktoseintoleranse* - bruk laktosefri gresk yoghurt.

Sondeernæringen er laktosefattig.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 3,3 g	Fett 5,4 g	Karbohydrat 10,8 g	Fiber 1 g	Vann 68 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-----------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri

Energi 110 kcal	Protein 3,3 g	Fett 5,4 g	Karbohydrat 10,8 g	Fiber 0,6 g	Vann 68 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Energy

Energi 130 kcal	Protein 4 g	Fett 6,4 g	Karbohydrat 13,5 g	Fiber 0,6 g	Vann 68 g
-----------------	-------------	------------	--------------------	-------------	-----------



FROKOST KVARG MED BANAN OG HAVREPUTER (2 dl)

INGREDIENSER

90 ml Nutri sondeernæring (6 spiseskjeer)
50 g banan (ca. ½ banan)
30 g kvarv (2 spiseskjeer)
9 g havreputer (5 spiseskjeer)

Tips:

Ved *glutenintoleranse* - bruk glutenfrie havreputer.

Sondeernæringen er glutenfri.

Ved *laktoseintoleranse* - bruk laktosefri kvarv med høyt fettinnhold, alternativt gresk yoghurt.

Sondeernæringen er laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Hell alle ingrediensene i en mikser eller blender. Miks ingrediensene til blandingen er helt glatt. Server romtemperert eller varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server.

Denne matretten har en lett konsistens direkte etter blanding, men tykner etter en stund til en tykkere yoghurtkonsistens.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 3,7 g	Fett 3,9 g	Karbohydrat 14,7 g	Fiber 1,1 g	Vann 80 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri

Energi 110 kcal	Protein 3,7 g	Fett 3,9 g	Karbohydrat 14,7 g	Fiber 0,8 g	Vann 77 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Energy

Energi 130 kcal	Protein 4,4 g	Fett 4,9 g	Karbohydrat 17,4 g	Fiber 0,8 g	Vann 77 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------



LUNSJ KYLLING MED PASTA OG GULROT

INGREDIENSER

80 ml Nutrini sondeernæring (5,3 spiseskjeer)
40 g (ca. 4,5 spiseskjeer) gjennomkøkt makaroni. Doble koketiden til 18-20 min.
40 g ternet gjennomkøkt gulrot (ca. 4,5 spiseskjeer)
20 g ternet, kokt kylling (drøyt 2 spiseskjeer hakket)
5 ml rapsolje (1 teskje)

Tips:

Ved glutenintoleranse - velg glutenfri makaroni. Ingrediensene er laktosefrie. Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Legg kylling, makaroni, gulrot og rapsolje i en mikser eller blender. Tilsett halvparten av sondeernæringen. Miks alt til en helt glatt blanding. Tilsett resterende mengde sondeernæring og bland alt sammen. Varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server.

Denne matretten har en tykk yoghurtkonsistens etter blanding. Konsistensen bør ikke være så tykk at den som mater får vondt i håndleddene. Er konsistensen for tykk for barnet ditt, kan du spe på med litt mer sondeernæring. Merk at energi- og næringsinnholdet endres dersom det tilsettes mer sondeernæring. Rådfør deg alltid med klinisk ernæringsfysiolog.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 5,3 g	Fett 4,6 g	Karbohydrat 11,4 g	Fiber 1,2 g	Vann 71 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini

Energi 110 kcal	Protein 5,3 g	Fett 4,6 g	Karbohydrat 11,4 g	Fiber 0,9 g	Vann 71 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 130 kcal	Protein 5,9 g	Fett 5,5 g	Karbohydrat 13,8 g	Fiber 0,9 g	Vann 68 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------



LUNSJ TORSK MED RIS OG AVOKADO (2 dl)

INGREDIENSER

110 ml Nutrini sondeernæring (1 dl + 2 teskjeer)
30 g (3 spiseskjeer) gjennomkøkt, langkornet parboiled ris. Kok gjerne risen i 30 min. Kjøl ned før blanding.
30 g ternet moden avokado (3 spiseskjeer ternet avokado)
20 g ternet (2,5 spiseskjeer hakket) kokt torsk

Tips:

Ingrediensene er glutenfrie og laktosefrie. Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Legg torsk, ris og avokado i en mikser eller blender. Tilsett halvparten av sondeernæringen. Bland alt til en helt glatt blanding. Tilsett resterende mengde sondeernæring og bland alt sammen. Varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server.

Denne matretten har en tykk yoghurtkonsistens etter blanding. Konsistensen bør ikke være så tykk at den som mater får vondt i håndleddene. Er konsistensen for tykk for barnet ditt, kan du spe på med litt mer sondeernæring. Merk at energi- og næringsinnholdet endres dersom det tilsettes mer sondeernæring. Rådfør deg alltid med klinisk ernæringsfysiolog.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 110 kcal	Protein 4,4 g	Fett 5,5 g	Karbohydrat 10,8 g	Fiber 1,2 g	Vann 76 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini

Energi 110 kcal	Protein 4,4 g	Fett 5,5 g	Karbohydrat 10,0 g	Fiber 0,8 g	Vann 76 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 140 kcal	Protein 5,2 g	Fett 6,7 g	Karbohydrat 14,1 g	Fiber 0,8 g	Vann 71 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------



MELLOMMÅLTID SMOOTHIE MED MANGO OG BANAN (2 dl)

INGREDIENSER

90 ml Nutri sondeernæring (6 spiseskjeer)
40 g mango i terninger (knappt 1/2 dl)
40 g banan i skiver (½ liten banan)
5 ml (1 teskje) rapsolje

Tips:

Fryste mangobiter kan kjøpes i butikken.
Tines i kjøleskap eller mikrobølgeovn før bruk.
Ingrediensene er glutenfrie og laktosefrie.
Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Bland mango, banan og rapsolje i en mikser eller blender, med halve mengden sondeernæring for å redusere risiko for biter. Tilsett resterende mengde sondeernæring og miks sammen en kort stund til. Server romtemperert eller varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server.

Denne matretten har en yoghurtkonsistens direkte etter blanding, men tykner etter en stund til kremkonsistens.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 1,4 g	Fett 4,3 g	Karbohydrat 13 g	Fiber 1 g	Vann 70 g
-----------------	---------------	------------	------------------	-----------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri

Energi 100 kcal	Protein 1,4 g	Fett 4,3 g	Karbohydrat 13 g	Fiber 0,7 g	Vann 70 g
-----------------	---------------	------------	------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Energy

Energi 120 kcal	Protein 2,1 g	Fett 5,3 g	Karbohydrat 15,7 g	Fiber 0,7 g	Vann 66 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------



MELLOMMÅLTID SMOOTHIE MED HONNINGMELON OG AVOKADO (2 dl)

INGREDIENSER

90 ml Nutri sondeernæring (6 spiseskjeer)
40 g ternet honningmelon (drøyt ½ dl)
40 g ternet moden avokado (½ avokado eller drøyt ½ dl avokadoterninger)
2,5 ml rapsolje (0,5 teskje)

Tips:

Honningmelon kan byttes ut mot ananas (1/2 dl i små terninger). Fryste ananasbiter kan kjøpes i butikken. Tines før bruk. Ingrediensene er glutenfrie og laktosefrie. Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Bland melon, avokado og rapsolje i en mikser eller blender, med halve mengden sondeernæring for å redusere risiko for biter. Tilsett resterende mengde sondeernæring og miks sammen en kort stund til. Server romtemperert eller varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server.

Denne matretten har en lett konsistens etter blanding, men tykner etter en stund til en tykkere yoghurt-konsistens.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 1,6 g	Fett 7 g	Karbohydrat 7,5 g	Fiber 1,5 g	Vann 72 g
-----------------	---------------	----------	-------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri

Energi 100 kcal	Protein 1,6 g	Fett 7 g	Karbohydrat 7,5 g	Fiber 1,1 g	Vann 72 g
-----------------	---------------	----------	-------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutri Energy

Energi 125 kcal	Protein 2,3 g	Fett 8,1 g	Karbohydrat 10,2 g	Fiber 1,1 g	Vann 68 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------



MIDDAG LAKS MED POTET OG BROKKOLI (2 dl)

INGREDIENSER

80 ml Nutrini sondeernæring (5,3 spiseskjeer)
40 g kokt, melen potet (4 spiseskjeer små terninger)
40 g gjennomkokt brokkoli (4 spiseskjeer finhakket)
30 g ternet kokt eller ovnsbakt laks (drøyt 3 spiseskjeer hakket)

Tips:

Ingrediensene er glutenfrie og laktosefrie. Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Legg laks, potet og brokkoli i en mikser eller blender. Tilsett halvparten av sondeernæringen. Bland alt til en helt glatt blanding. Tilsett resterende mengde sondeernæring og bland alt sammen. Varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør om og server.

Denne matretten har en yoghurtkonsistens etter blanding. Konsistensen bør ikke være så tykk at den som mater får vondt i håndleddene. Er konsistensen for tykk for barnet ditt, kan du spe på med litt mer sondeernæring. Merk at energi- og næringsinnholdet endres dersom det tilsettes mer sondeernæring. Rådfør deg alltid med klinisk ernæringsfysiolog.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 5,4 g	Fett 4,7 g	Karbohydrat 8,9 g	Fiber 1,3 g	Vann 76 g
-----------------	---------------	------------	-------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini

Energi 100 kcal	Protein 5,4 g	Fett 4,7 g	Karbohydrat 8,9 g	Fiber 1 g	Vann 76 g
-----------------	---------------	------------	-------------------	-----------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 120 kcal	Protein 6 g	Fett 5,6 g	Karbohydrat 11,3 g	Fiber 1 g	Vann 73 g
-----------------	-------------	------------	--------------------	-----------	-----------



MIDDAG TOFU MED COUSCOURS OG OLIVEN (2 dl)

INGREDIENSER

80 ml Nutrini sondeernæring (5,3 spiseskjeer)
50 g (ca. 5 spiseskjeer hakket) myk tofu (Silk/soft tofu)
50 g (ca. 6 spiseskjeer) gjennomkokt couscous
20 g (ca. 5-6 stykk/2 spiseskjeer hakket) oliven uten steiner

Tips:

Ved glutenintoleranse - bytt ut couscous med avkjølt ris. Mengden kan da måtte justeres. Ingrediensene er laktosefrie. Sondeernæringen er glutenfri og laktosefattig.

SLIK GJØR DU

Legg tofu, couscous og oliven i en mikser eller blender. Tilsett halvparten av sondeernæringen. Bland alt til en helt glatt blanding. Tilsett resterende mengde sondeernæring og bland alt sammen. Varm en kort stund i mikrobølgeovn til lunken temperatur. Rør godt og server. Denne matretten har en mellomtynn konsistens etter blanding. Konsistensen tykner etter noen minutter til en tykkere yoghurtkonsistens. Konsistensen bør ikke være så tykk at den som mater får vondt i håndleddene. Er konsistensen for tykk for barnet ditt, kan du spe på med litt mer sondeernæring. Merk at energi- og næringsinnholdet endres dersom det tilsettes mer sondeernæring. Rådfør deg alltid med klinisk ernæringsfysiolog. Myk tofu kalles for silk/soft tofu og er lett å mikse. Finnes i matvare- og i helsekostbutikker.

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Multi Fibre

Energi 100 kcal	Protein 3,9 g	Fett 4 g	Karbohydrat 10,9 g	Fiber 1,6 g	Vann 81 g
-----------------	---------------	----------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini

Energi 100 kcal	Protein 3,9 g	Fett 4 g	Karbohydrat 10,9 g	Fiber 1,3 g	Vann 81 g
-----------------	---------------	----------	--------------------	-------------	-----------

Næringsinnhold per 1 dl med Nutrini Energy

Energi 120 kcal	Protein 4,5 g	Fett 4,9 g	Karbohydrat 13,3 g	Fiber 1,3 g	Vann 78 g
-----------------	---------------	------------	--------------------	-------------	-----------

NUTRINI – ERNÆRINGSMESSIGE KOMPLETTE SONDEERNÆRINGER TILPASSET BARN

Produkt	Forpakning	Varenr.
Nutrini Multi Fibre	12 flasker á 500 ml	953283
Nutrini	12 flasker á 500 ml	979459
Nutrini Energy	12 flasker á 500 ml	881150



Nutrini er næringsmidler til spesielle medisinske formål for barn med behov for enteral ernæring og brukes kun under medisinsk overvåking.

Nutricia Norge AS
 Drammensveien 123, 0277 Oslo
 Tlf: 23 00 21 00
 E-post: nutricia@nutricia.no
www.nutricia.no / www.altomsondemat.no

