

DAMIT SIE WIEDER ZU KRÄFTEN KOMMEN

PATIENTENRATGEBER ZUR
UNTERSTÜTZENDEN ERNÄHRUNG



NUTRICIA
Fortimel

MOBIL IM ALLTAG – MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG



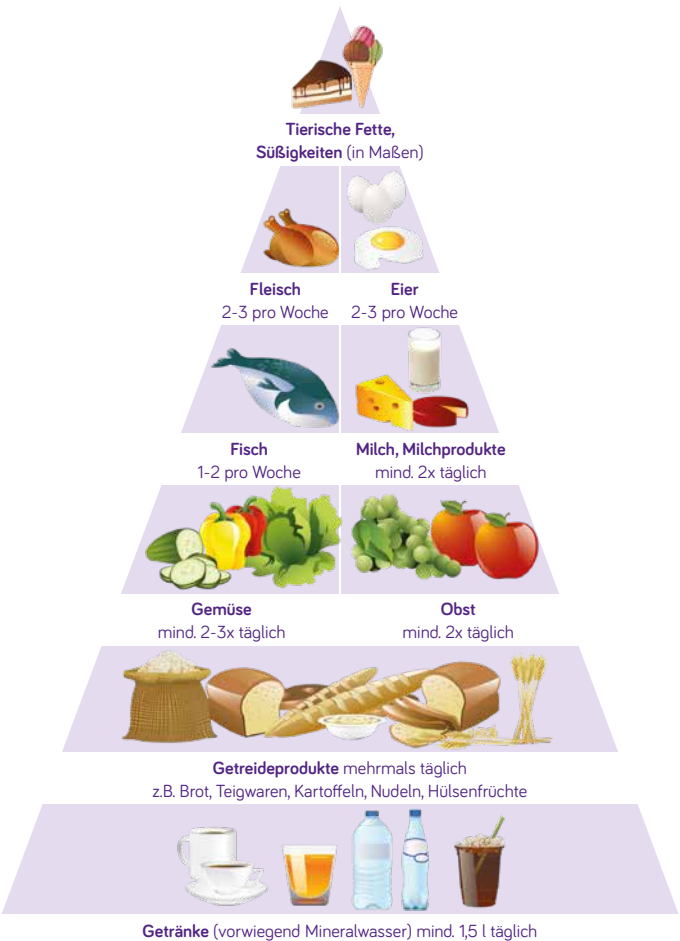
Mobil, kraftvoll und unabhängig bleiben. Das möchte jeder gerne. Gerade dann, wenn man merkt, dass bestimmte Alltagstätigkeiten aufgrund von Krankheiten oder fortschreitendem Alter schwerer von der Hand gehen.

Viele wissen nicht, dass Essen und Trinken dabei eine große Rolle spielen. Nur wenn der Körper ausreichend ernährt ist, kann er stark und widerstandsfähig sein.

Wenn man älter wird, fällt es oft schwer, ausreichend zu essen und zu trinken. Besonders mühsam kann das z.B. bei Erkrankungen oder in der Genesungsphase nach Operationen sein. Auch wenn man sich in solchen Situationen weniger bewegt, benötigt der Körper häufig sogar mehr Nährstoffe.

WIE ERNÄHRE ICH MICH RICHTIG?

Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten und Lebensmittel im richtigen Verhältnis zu sich zu nehmen. Die Ernährungspyramide zeigt, wie oft pro Tag bzw. Woche bestimmte Speisen verzehrt werden sollten.



WAS PASSIERT, WENN ICH ZU WENIG ENERGIE UND NÄHRSTOFFE ZU MIR NEHME?

Wer auf Dauer zu wenig isst oder trinkt, nimmt nicht nur einfach ab. Der Organismus erhält auch zu wenig Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Bekommt der Körper über mehrere Wochen zu wenig Nahrung, kann eine Mangelernährung die Folge sein.

Auf der körperlichen Ebene zeigt sich eine Mangelernährung in nachlassender Muskelstärke und geschwächter Immunfunktion. Oft verliert man ungewollt an Gewicht und die Kleidung wird zu weit.

SYMPTOME DER MANGELERNÄHRUNG IM ALLTAG

- Man fühlt sich schwach und antriebslos
- Selbst kurze Wege werden zur Anstrengung
- Verschraubte Gläser oder Dosen lassen sich kaum öffnen
- Die Einkaufstüte fühlt sich schwerer an als gewohnt
- Das Sturzrisiko steigt
- Man ist anfälliger für Infekte

Aus diesem Grund ist es so wichtig, das eigene Gewicht im Blick zu halten.

Ihr Risiko für eine Mangelernährung können Sie unter nutricia.de/ernaehrungsscheck einfach testen.

Wir empfehlen, dass Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft besprechen.

WENN ESSEN NICHT MEHR AUSREICHT!

MEDIZINISCHE TRINKNAHRUNG WIE FORTIMEL® KANN HELFEN, WIEDER ZU KRÄFTEN ZU KOMMEN

Fortimel Trinknahrungen sind wohlschmeckende Mahlzeiten zum Trinken bei krankheitsbedingter Mangelernährung. Jede einzelne Flasche ist ein Kraftpaket und liefert Ihnen wichtige Energie, Eiweiß, Vitamine und viele weitere Nährstoffe in konzentrierter Form. So kann Fortimel Trinknahrung Ihnen helfen, wieder zu Kräften zu kommen.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

Richtig eingesetzt, ermöglicht Ihnen Fortimel Trinknahrung, den Nährstoff- und Energiebedarf Ihres Körpers zu decken. Gleichzeitig verhilft ein guter Ernährungszustand zu mehr Kraft und Lebensqualität. Denn wer gut ernährt ist, fühlt sich besser und widerstandsfähiger.

- Den besten Effekt zeigt Fortimel, wenn es über einen Zeitraum von 10-12 Wochen täglich ergänzend zur normalen Ernährung verzehrt wird. Die genaue Dauer der Ernährungstherapie besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ernährungsfachkraft.
- **Empfehlung:** je nach Energiebedarf **1-3 Flaschen** täglich zur ergänzenden Ernährung.



FORTIMEL[®], IHR BEGLEITER FÜR MEHR ENERGIE IM ALLTAG

Um es Ihnen einfach zu machen Fortimel Trinknahrung über einen längeren Zeitraum in den Alltag zu integrieren, haben wir noch ein paar Tipps für Sie:

- Fortimel schmeckt **leicht gekühlt** und **geschüttelt** am besten.
- Mit **Fortimel Compact Vanille** übergossen werden **kleingeschnittene Früchte** schnell zum energiereichen Snack.
- Fortimel lässt sich problemlos **bis 70 Grad erwärmen**. Die Geschmacksrichtungen Schokolade und Cappuccino schmecken z.B. auch lecker als Heißgetränk.
- Runden Sie z.B. eine **Cremesuppe mit Fortimel Compact Neutral** ab anstatt mit Sahne
- Fortimel ist ein guter Begleiter. Die **kleinen Flaschen** passen in jede Tasche und sind auch nach Anbruch fest und **auslaufsicher** verschließbar.





REZEPTIDEEN MIT FORTIMEL®



Nimmt man Trinknahrung über einen längeren Zeitraum zu sich, so ist es wichtig, Abwechslung zu schaffen. Probieren Sie doch eines unserer leckeren Rezepte.

NUDEL-SCHINKEN-GEMÜSE-AUFLAUF

Zutaten (für 1 Person):

- 125 ml **Fortimel Compact 2.4 Neutral**
- 70 g Nudeln
- 50 g gekochter Schinken
- 1 Ei
- 120 g Gemüse nach Belieben (Champignons, Spinat, Blumenkohl, Karotten, Brokkoli)
- 10 g Butter
- 20 – 30 g geriebener Käse (45 % i. Tr.)
- Muskat, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Die Nudeln nach Verpackungsangabe kochen und erkalten lassen. Das Gemüse kurz garen und ebenfalls erkalten lassen.
- Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter einfetten.
- Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
- Die Nudeln, das Gemüse und die Schinkenwürfel mischen und in die Auflaufform geben.
- Fortimel Compact, das Ei und die Gewürze mischen und über die Masse in der Auflaufform gießen. Zuletzt den Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 160° ca. 20–25 Min. backen.

Dieses Rezept enthält pro Portion: 964 kcal/4036 kJ, 56,8 g Eiweiß, 38,7 g Fett, 96,4 g Kohlenhydrate.

Das Fortimel-Rezeptheft mit vielen leckeren Rezepten finden Sie auf nutricia.de/rezepte oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse und dem Stichwort „Rezeptheft FORzüglich“ an information@nutricia.com. Das Rezeptheft erhalten Sie dann gratis per Post.



FORTIMEL® COMPACT

VIEL ENERGIE BEI
GERINGEM VOLUMEN

Fortimel® Compact 2.4



Kleine Kraftpakete für alle, die nur wenig zu sich nehmen können

- 300 kcal, 12 g Eiweiß pro 125-ml-Trinkflasche
- 8 Geschmacksrichtungen inkl. einer neutralen Variante ohne Ballaststoffe und 3 Geschmacksrichtungen mit Ballaststoffen

Fortimel® Compact Energy



Für alle, die besonders viel Energie und Protein (Eiweiß) in einer Flasche bevorzugen.

- 720 kcal , 29 g Eiweiß pro 300-ml-Trinkflasche
- 4 Geschmacksrichtungen

WEITERE PRODUKTE

FÜR NOCH MEHR ABWECHSLUNG

Fortimel® Yoghurt Style



Für alle, die den frischen
Geschmack von Joghurt mögen

- 300 kcal pro 200-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen

Fortimel® Pulver



Für alle, die ihre Speisen/Getränke
individuell anreichern möchten

- 335 g Pulver Dose, 200 kcal
pro 200-ml-Zubereitung
- 2 Geschmacksrichtungen
und eine neutrale Variante

Forticreme



Für alle, die gerne Energie und
Nährstoffe in Creme-Form löffeln

- 200 kcal und 12 g Eiweiß
pro 125-g-Becher
- Cremig-leichte Konsistenz
- 4 Geschmacksrichtungen

NUTILIS. EINFACH SICHERER SCHLUCKEN

Ist eine zusätzliche Nährstoffzufuhr bei Schluckstörungen notwendig, können Sie Ihre Mahlzeiten auch mit einer fertigen, speziell konsistenzadaptierten Trinknahrung ergänzen oder ersetzen.

Nutlis Complete



Für alle, die eine besonders gut schluckbare Form von Nährstoff- und Energiezufuhr benötigen

- Sirupartige Konsistenz
- 306 kcal und 12 g Eiweiß pro 125-ml-Trinkflasche
- 3 Geschmacksrichtungen
- Sicher durch Amylaseresistenz*

Nutlis Fruit



Für alle, die gerne Fruchtzubereitungen löffeln

- Puddingartige Konsistenz
- 206 kcal pro 150-g-Becher
- 2 fruchtige Geschmacksrichtungen
- Sicher durch Amylaseresistenz*

* Trinknahrung behält die erforderliche Konsistenz auch nach Speichelkontakt bei. Amylase ist ein Enzym im menschlichen Speichel und leitet den Nährstoffabbau ein.

Unsere Trinknahrungen sind Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement von Patienten mit krankheitsbedingter Mangelernährung. Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.



UNSER SERVICE FÜR SIE

NUTRICIA-ERNÄHRUNGSTEAM

Kennen Sie die NUTRICIA-Ernährungsexperten?

Die NUTRICIA-Ernährungsexperten sind voll und ganz auf medizinische Ernährung spezialisiert und stellen sicher, dass sich Trinknahrungspatienten jederzeit gut aufgehoben fühlen.

Wenn Sie möchten, kümmern sich unsere NUTRICIA-Ernährungsexperten bei vorliegendem Rezept vollkommen kostenfrei um:

- **Klärung** der Kostenübernahme mit der Krankenkasse
- **Beschaffung** der Folge Rezepte von Ihrem Arzt
- **Kostenlose*** **Lieferung** Ihrer Trinknahrung direkt nach Hause

* Für Sie fällt lediglich die gesetzliche Rezeptgebühr an.

Kontaktieren Sie Ihren persönlichen
Ansprechpartner unter
Telefon 0800 5020203 (gebührenfrei).



VERORDNUNGSFÄHIGKEIT. GUT ZU WISSEN!

Die dargestellten Trinknahrungen dieser Broschüre enthalten alle lebensnotwendigen Nährstoffe in einem ausgeglichenen Verhältnis. Bei krankheitsbedingter Mangelernährung übernimmt Ihre gesetzliche Krankenkasse die Therapiekosten von medizinischer Trinknahrung wie Fortimel oder Nutilis.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihren Ernährungszustand und die Einnahme von Fortimel Trinknahrung.



MERKHILFE

Fortimel Compact 2.4 ist bei krankheitsbedingter Mangelernährung verordnungsfähig und somit rezeptierbar. Fragen Sie Ihren Arzt.

Fortimel® Compact 2.4 Mischkarton
PZN 10743481



NUTRICIA
Fortimel



Mehr Informationen unter:
www.nutricia.de

Nutricia GmbH
Postfach 2769
D-91015 Erlangen
Telefon 09131 7782 0
Telefax 09131 7782 10
information@nutricia.com



NUTRICIA KUNDENSERVICE
00800 700 500 00 (gebührenfrei)