



DET VIKTIGA PROTEINET



NUTRICIA
Fortimel[®]
Compact Protein

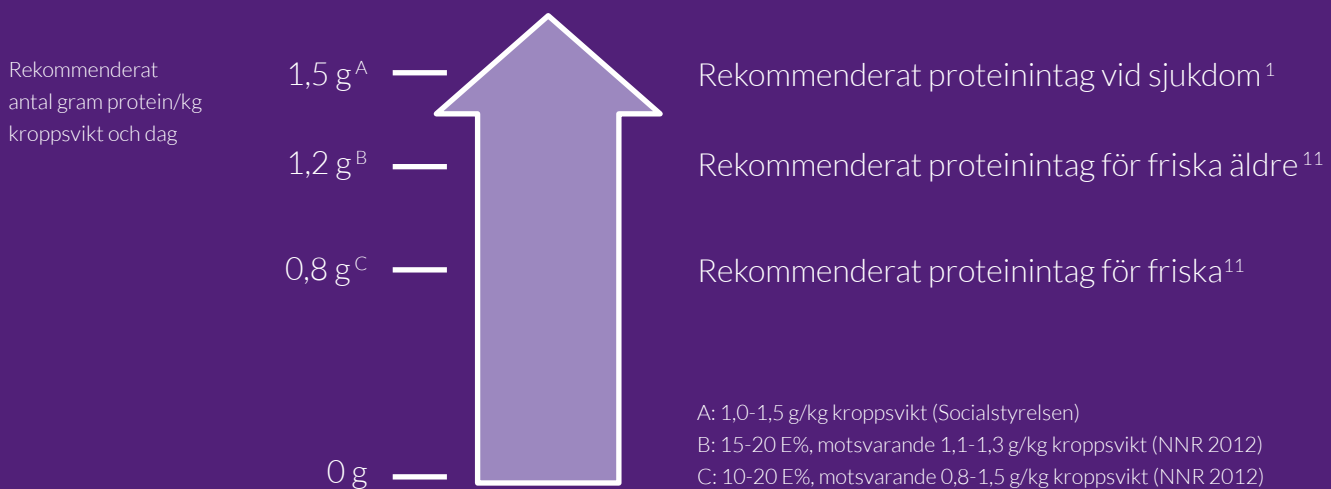
Därför är det viktigt att möta **proteinbehovet** hos äldre!

Äldre och sjuka har ofta ett ökat proteinbehov.¹⁻³ Ett adekvat proteinintag för äldre är viktigt bland annat för att förebygga och motverka åldersrelaterad skörhet – en allmän nedsatt funktion som många äldre upplever. Detta karaktäriseras ofta av exempelvis brist på energi, minskad kraft, ofrivillig viktne gång och minskad fysisk aktivitet.⁴

För många patienter kan det vara svårt att få tillräckligt med protein och energi från vanlig mat. För vissa kan det även vara svårt att dricka upp 200 ml näringsdryck: studier visar att endast 50-65 % av ordinerad mängd dricks upp.⁵⁻⁷

Flertalet studier har visat samband mellan ett högre proteinintag och bättre fysisk funktion och bevarande av muskelmassa.⁸⁻¹⁰

Hur mycket **protein** rekommenderas?



Äldre som är allvarligt sjuka eller markant undernärda kan behöva upp till 2,0 g protein/kg kroppsvikt, enligt den internationella forskningsgruppen PROT-AGE.³

Så här mycket **protein** innehåller mat¹²



En portion köttbullar
= ca 13 g protein



1 glas mjölk
= ca 7 g protein



En portion falukorv
= ca 10 g protein



1 ägg
= 6 g protein



En portion stekt panerad
fisk = ca 21 g protein

Patientfall* – kvinna 90 år, 10 % viktning

Energibehov: 1 575 kcal

Proteinbehov: 1,2-1,5 g/kg kroppsvikt och dag

Ordination: Viktuppgång från 45 till 50 kg.

Näringsintag före åtgärd:

Frukost

1 glas (200 ml) tranbärsjuice
1 ostsmörgås

Kcal	Protein
100	0
200	12 g

Extra åtgärder:

Frukost

← 1 extra ostskiva
40 kcal, 2 g protein

Mellanmål

← 1 glas (200 ml) nyponsoppa
100 kcal

Lunch

1 portion färdiglagad mat
Vatten 200 ml

500	15 g
0	0

Mellanmål

← 1 Fortimel Compact Protein (125 ml)
300 kcal, 18 g protein

Middag

1 ostsmörgås
1 glas (200 ml) tranbärsjuice

200	12 g
100	0

Middag

← 1 extra ostskiva
40 kcal, 2 g protein

Näringsintag **före** åtgärd:
ca **1100 kcal** och **39 g protein**.

Näringsintag **efter** åtgärd:
ca **1580 kcal** och **61 g protein**.

Fortimel Compact Protein

– vår mest proteinrika näringsdryck**

- Med 18 g protein och 300 kcal i en liten 125 ml-flaska är Fortimel Compact Protein ett enkelt sätt att få i sig extra protein och energi, vilket kan bidra till bättre fysisk funktion och styrka.
- Med totalt 6 olika smaker ges en ökad variation, vilket kan underlätta en **bättre compliance**.

- Vanilj
- Mocca
- Banan
- Jordgubb
- Persika/Mango
- Röda bär



Beställningsinformation:

Fortimel Compact Protein kan köpas på apotek.
Vårdenheter kan beställa direkt via:

Tel: 08-24 15 30

Fax: 019-766 23 30

E-post: order@nutricia.se

Webbshop: www.nutricia.se/order

Fortimel Compact Protein	Best nr	Antal/Förp
Mocca	90 01 15	4 flaskor à 125 ml
Vanilj	90 01 16	4 flaskor à 125 ml
Jordgubb	90 01 17	4 flaskor à 125 ml
Banan	90 01 18	4 flaskor à 125 ml
Persika och mango	90 03 57	4 flaskor à 125 ml
Röda bär	90 04 51	4 flaskor à 125 ml

Fortimel Compact Protein är ett livsmedel för speciella medicinska ändamål avsett att användas på inrådan av sjukvårdspersonal.

** 14.4 g protein/100 ml

Referenser

1. Socialstyrelsen, Närings för god vård och omsorg. 2011 2. Wolfe RR et al. Optimal protein intake in the elderly. Clin Nutr. 2008;27(5):675-84 3. Bauer J et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People. JAMDA. 2013;14(8):542-59 4. Morley JE et al. Frailty consensus: a call to action. JAMDA. 2013;14(6):392-7 5. Kayser-Jones et al. A prospective study of the use of liquid oral dietary supplements in nursing homes. JAGS. 1998;46(11):1378-1386 6. Joosten E et al. Does nutritional supplementation influence the voluntary dietary intake in an acute geriatric hospitalized population?. Aging Clin Exp Res. 2001;13(5):391-394 7. Miller et al. Adherence to nutrition supplements among patients with a fall-related lower limb fracture. Nutr Clin Prac. 2005;20(5):569-578 8. Beasley et al. Biomarker-Calibrated Protein Intake and Physical Function in the Women's Health Initiative. JAGS 2013;(61):1863-1871 9. Burd et al. Anabolic resistance of muscle protein synthesis with aging. Ex Sport Sci. 2013;41(3) 10. Koopman et al. Dietary Protein Digestion and Absorption Rates and the Subsequent Postprandial Muscle Protein Synthetic Response Do Not Differ between Young and Elderly Men. J Nutr 2009;139(9):1707-13 11. Nordiska Näringsrekommendationer 2012 12. Exempel från Livsmedelsdatabasen, SLV

Har du frågor om Fortimel Compact Protein?

Kontakta Nutricia Direkt.

Vardagar 9-15, Tel: 08-24 15 30

www.nutricia.se

NUTRICIA
Fortimel[®]
Compact Protein