# BETEGTÁJÉKOZTATÓ

## A MEDIDRINK PLATINUM LEHETSÉGES MELLÉKHATÁSAI

A tápszerek tápanyagok speciális összetételű elegyei, melyek semmiféle „hatóanyagot" sem tartalmaznak. Csak olyan összetevőket tartalmaznak, amelyek a normál táplálékban is előfordulnak.
Mivel a MediDrink Platinum egy magas energia-tartalmú tápszer, gyorsan történő elfogyasztása a többi iható tápszerhez hasonlóan túlterhelheti az emésztőrendszert, amelynek következtében jelentkezhetnek a normál étkezésekhez kapcsolódóan is előforduló „túlzott jóllakottság" esetén megfigyelhető mellékhatások, pl. regurgitáció (a gyomortartalom visszafolyása a nyelőcsőbe), teltségérzés, puffadás, böfögés, hasmenés. Hangsúlyozzuk, hogy ezek a mellékhatások az iható tápszerek fogyasztása esetén nem gyakoriak, ellenben teljesen megszokottak.

### Regurgitáció (gyomortartalom visszafolyása a nyelőcsőbe)

Tápszerek fogyasztása esetén, különösen, ha a tápszerfogyasztást megelőzően amúgy is kevés táplálékot tudott fogyasztani, előfordulhat, hogy a gyomortartalom visszafolyik a nyelőcsőbe, úgynevezett regurgitáció jön létre. Ennek fő oka a magas energia- és fehérjetartalmú, nem megszokott, viszkózus folyadék állagú tápszer gyors, rövid idő alatt történő elfogyasztása, valamint az emésztőrendszernek a tápszer speciális összetételre adott válaszreakciója.

**Hogyan előzhető meg és kezelhető a regurgitáció?**

Az emésztőrendszer túlterhelésének elkerülésére
- Lassan, kortyonként fogyassza a MediDrink Platinum-ot
- A felírt napi MediDrink Platinum mennyiséget a nap folyamán egyenletesen elosztva fogyassza el
- Amennyiben egyébként is szed emésztést segítő készítményeket, azokat a MediDrink Platinum fogyasztása mellett is tovább szedheti
- Egyen gyakrabban kevesebbet
- Kerülje a fűszeres, savas ételeket
- Étkezés után közvetlenül ne feküdjön le
- Emelje meg ágya feji végét (több párna használata önmagában nem biztos, hogy segít)
- Kerülje a visszafolyást elősegítő ételeket (zsíros, olajban sült ételek, gyorséttermi ételek, olajok, menta, csokoládé)
- Lehetőség szerint kerülje a gyulladt nyelőcső-nyálkahártyát irritáló ételeket (citrusfélék és leveik, narancs, ananász, grapefruit, paradicsom és paradicsomlé, kávé, tea, egyéb koffeintartalmú italok)
- Panaszait jelezze orvosának, és kérjen tőle a panaszok kezelésére megfelelő készítményeket

# BETEGTÁJÉKOZTATÓ

## Teltségérzés, böfögés, puffadás

Tápszerek fogyasztása esetén, különösen, ha a tápszerfogyasztást megelőzően amúgy is kevés táplálékot tudott fogyasztani, előfordulhat, hogy a tápszer elfogyasztása után teltségérzés, böfögés, puffadás jelentkezik. Ennek fő oka a magas energia- és fehérjetartalmú, nem megszokott, viszkózus folyadék állagú tápszer gyors, rövid idő alatt történő elfogyasztása, valamint az emésztőrendszernek a tápszer speciális összetételére adott válaszreakciója.

### Hogyan előzhető meg és kezelhető a teltségérzés, böfögés, puffadás?

Az emésztőrendszer túlterhelésének elkerülésére

- Lassan, kortyonként fogyassza a **MediDrink Platinum**-ot
- A felírt napi **MediDrink Platinum** mennyiséget a nap folyamán egyenletesen elosztva fogyassza el
- Amennyiben egyébként is szed emésztést segítő készítményeket, azokat a **MediDrink Platinum** fogyasztása mellett is tovább szedheti
- Kerülje a szénsavas italokat
- Kerülje a rágógumi és cukorkák fogyasztását – ezek fokozzák a lenyelt levegő mennyiségét, amely böfögést okozhat
- Kerülje a bélgáz-képző ételeket (pl. káposztafélék, szárazbab, hagyma, póréhagyma, fokhagyma, uborka, paprika, dinnye, bármilyen zöldség vagy gyümölcs héja, gyógynövények, szénsavas italok, tej, tejszín, joghurt, tejtermékek, szorbitol tartalmú ételek – rágó, cukorka)
- Panaszait jelezze orvosának, és kérjen tőle a panaszok kezelésére, illetve az emésztés elősegítésére alkalmas készítményeket

## A MediDrink Platinum rendszeres fogyasztásából adódó egyhangúság

Bár az ízesített **MediDrink Platinum**-ot fogyaszthatja önmagában, hűtve, tej, joghurt, vagy gyümölcs-shake helyett, ugyanolyan formában történő rendszeres fogyasztása esetén íze egy idő után egyhangúvá válhat, Ön úgy érezheti, hogy az idő múltával egyre kevésbé fogyasztja szívesen.

### A rendszeres fogyasztásból adódó egyhangúság elkerüléséhez a következő praktikák nyújthatnak segítséget:

- Minden vényfelíráskor válasszon különböző ízesítésű **MediDrink Platinum** tápszereket
- Válassza ki előre az ízeket, amiket szeretne, és kérje orvosát, hogy az Ön által kedvelt ízű **MediDrink Platinum** termékeket írja fel
- Alkalmazhatja mindegyik ízt különböző **italok**, pl. kávé, cappuccino, és gyümölcsturmixok elkészítéséhez is. A hozzáadott **MediDrink Platinum** növeli az így elkészített italok tápanyag-tartalmát, segíti a gyorsabb felépülést
- A különböző ízesítésű **MediDrink Platinum**-mal készített **gyümölcsös italok** készítésénél használjon friss vagy fagyasztott gyümölcsöket
- A **MediDrink Platinum**-ot önállóan alkalmazhatja **kisétkezések** (tízórai, uzsonna) kiváltására, vagy a kisétkezések alkalmával fogyasztott étel elkészítéséhez. Müzlik, öntetek, sodók, gyümölcsjoghurtok készítésekor a hozzáadott **MediDrink Platinum** növeli az ételek tápanyag-tartalmát, segíti a gyorsabb felépülést

- **Gyümölcsleves** készítéséhez a vanília és az erdei gyümölcs ízű **MediDrink Platinum**-ot ajánljuk
- Egyes **főételek** (pl. túrós guba, vargabéles, aranygaluska vaníliaöntettel) tápanyag-tartalmának növelésére szintén alkalmasak az ízesített **MediDrink Platinum** tápszerek
- **Desszertek**, pl. pudingok, krémek, sodók készítéséhez is használhatók a különböző ízesítésű **MediDrink Platinum** tápszerek. Ilyenkor használja a **MediDrink Platinum**-ot egyszerűen a receptben feltüntetett mennyiségű tej helyettesítésre
- További részleteket a **MediDrink Platinum** használatáról normál ételek elkészítéséhez a „**Praktikák, ötletek a MediDrink Platinum fogyasztásához**” és a „**Receptek MediDrink Platinum-mal**” részekben talál

## Étvágytalanság, testsúlycsökkenés

Az étvágytalanság gyakran előfordul hányingerhez, szájüregi elváltozásokhoz, ízérzékelési panaszokhoz társulva, amelyek az alapbetegség, illetve a kezelések hatására is kialakulhatnak. Ha az étvágytalanság hosszabb ideig fennáll, akkor testsúlyvesztéshez, fogyáshoz is vezethet. Rendszeres testsúlyméréssel a fogyás korán észrevehető.

**Tanácsok az étvágytalanság és testsúlycsökkenés befolyásolására:**

- Egyen többször kevesebbet
- A **MediDrink Platinum** fogyasztását iktassa be napi étkezésébe (pl. mindig ugyanazon étkezések után fogyassza)
- Ha normál táplálékot is fogyaszt a tápszer mellett, válasszon magas kalória-tartalmú ételeket
- Használjon kisebb méretű tányérokat, a leveshez csészét
- Naponta mérje a súlyát és vezesse ebben a táblázatban, hogy a fogyást minél előbb észrevegye
- Ne egyedül egyen, hanem a családdal
- Mindig szépen megterített asztalnál étkezzen
- Ha szájüregi fekélyei, elváltozásai vannak, kérje orvosa tanácsát ezek kezeléséhez
- A **MediDrink Platinum** ugyan iható tápszer, de a napi folyadék-szükségletet nem biztosítja. Ezért a **MediDrink Platinum** fogyasztása mellett is ügyeljen a napi 2-2,5 liter szükséges folyadék bevitelére, amelybe a megivott **MediDrink Platinum**-ot számolja bele
- Kerülje a fűszeres ételeket, alkohol-tartalmú italokat
- Étkezés előtt ne fogyasszon nagy mennyiségű folyadékot

## Fáradékonyság, gyengeség

A nem megfelelő tápanyag-bevitel, testsúlyvesztés, és egyes panaszok, kezelések következtében kialakulhat fáradékonyság, gyengeség. Ha testileg-lelkileg hamar kifárad, és panaszait a pihenés nem enyhíti, tájékoztassa erről kezelőorvosát, és kérjen tőle segítséget a panaszok kezeléséhez.

# BETEGTÁJÉKOZTATÓ

**A fáradékonyság, gyengeség leküzdésében segíthetnek az alábbiak:**

- Terelje el figyelmét a fáradtságról: olvasson, hallgasson zenét
- Tartson a tevékenységek között pihenőket
- Amikor tud, a napi teendők elvégzéséhez kérjen segítséget
- Állítson fel fontossági sorrendet a teendők elvégzésében
- Próbáljon meg aktív maradni a nap folyamán
- Fogyasszon ételt és folyadékot kiegyensúlyozottan
- Kerülje az alkohol- és koffein-fogyasztást
- Kerülje a stresszes állapotot teremtő tevékenységeket, helyzeteket
- Kerülje a napközbeni sok alvást
- Kerülje a gyakori vagy túl hosszú gépkocsivezetést

## Hasmenés

Mivel a MediDrink Platinum egy magas energia-tartalmú tápszer, **gyorsan történő elfogyasztása** a többi iható tápszerhez hasonlóan túlterhelheti az emésztőrendszert, amelynek következtében jelentkezhet hasmenés. Hangsúlyozzuk, hogy a hasmenés kialakulása az iható tápszerek fogyasztása esetén nem gyakori, jelentkezése ellenben teljesen megszokott. A hasmenés a szokásos tüneti szerekkel általában jól kezelhető. A kezelés azért fontos, hogy elkerülhető legyen a jelentős folyadékvesztés, a kiszáradás és a súlyvesztés.
Amennyiben Önnél hasmenés jelentkezik, forduljon kezelőorvosához, aki megfelelő terápiát fog Önnek javasolni.

**Az alábbiak betartása csökkentheti a hasmenés kialakulásának kockázatát, illetve a hasmenés tüneteit:**

- Egyen többször kevesebbet
- Egyszerű, fűszermentes ételeket fogyasszon (pl. csirkehús, pulykahús, burgonya, banán)
- Kerülje a fűszeres, zsíros, alkohol-, és koffein-tartalmú ételeket és italokat (pl. kávé, tea, csokoládé)
- Ne fogyasszon gyorsan nagy mennyiségű ételt
- Ne fogyasszon frissen préselt gyümölcsleveket
- Ne fogyasszon székletet hígító, magas rosttartalmú ételeket (pl. teljes kiőrlésű lisztből készült ételek, salátafélék, káposzta, borsó, kukorica, rebarbara, citrusfélék, ananász, datolya, füge, szőlő, mazsola, olajos magvak, aszalt vagy szárított gyümölcsök)
- Kerülje a bélgáz-képző ételeket (pl. káposztafélék, szárazbab, hagyma, póréhagyma, fokhagyma, uborka, paprika, dinnye, bármilyen zöldség vagy gyümölcs héja, gyógynövények, szénsavas italok, tej, tejszín, joghurt, tejtermékek, szorbitol tartalmú ételek – rágó, cukorka)
- Lassan, kortyonként fogyassza a MediDrink Platinum-ot
- A felírt napi MediDrink Platinum mennyiséget a nap folyamán egyenletesen elosztva fogyassza el
- Amennyiben egyébként is szed emésztést segítő készítményeket, azokat a MediDrink Platinum fogyasztása mellett is szedje tovább
- Fokozottan ügyeljen a gyakori, napi legalább 2-3 liter folyadék-bevitelre, ha egyéb betegsége (pl. vesebetegség, szívbetegség) ezt nem ellenjavallja

A szöveg lezárásának dátuma: 2025. január 14.
MDPLAT/PL/HUN/01/25/01