



K·Vita®



# Leitfaden zur Anwendung von K·Vita® bei Erwachsenen

Name:

Wenn Du Fragen hast oder Unterstützung bei der Anwendung von K·Vita® benötigst,  
wende Dich bitte an:

Name medizinische Fachkraft (Arzt/Ernährungsfachkraft/Diätologin):

---

Klinik:

---

Telefon:

---

E-Mail:

---



Enhancing Lives Together



# Inhaltsverzeichnis

<b>1. K.Vita® auf einen Blick</b>	<b>2</b>
1.1 Was ist K.Vita®?	2
1.2 Warum Dir K.Vita® verschrieben wurde	2
<b>2. Einführung und Anwendung von K.Vita®</b>	<b>3</b>
2.1 Die ersten sechs Wochen mit K.Vita®	4
2.2 Abmessen von K.Vita®	5
2.3 Anwendung von K.Vita®	6
2.4 Umsetzen des Sechs-Wochen-Plans für die Einführung von K.Vita®	6
2.5 Individuelle Tagesmenge von K.Vita®	7
2.6 Fortsetzen der Anwendung von K.Vita®	7
2.7 Reduktion der täglichen Anwendungen von K.Vita®	7
<b>3. Nebenwirkungen von K.Vita®</b>	<b>8</b>
3.1 Welche Symptome können auftreten?	8
3.2 Was ist im Falle von Nebenwirkungen zu tun?	8
<b>4. Ernährung während der Anwendung von K.Vita®</b>	<b>9</b>
4.1 Warum Zucker vermeiden?	9
4.2 Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt	9
4.3 Informationsquellen rund um den Zuckerkonsum	10
4.4 Weitere Hilfe und Beratung	10
<b>5. Wie ist K.Vita® aufzubewahren?</b>	<b>11</b>
<b>6. Wie bekommst Du K.Vita®?</b>	<b>11</b>
<b>7. K.Vita® Einführungsplan</b>	<b>12</b>

# K.Vita® auf einen Blick

## 1.1 Was ist K.Vita®?

K.Vita® ...

- ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erfordern – für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren.
- kann auf Kassenrezept verordnet werden.
- ist eine verzehrfertige, dickflüssige Spezialnahrung mit Erdbeergeschmack.
- basiert auf einer speziellen Mischung sogenannter mittelkettiger Triglyceride (MCT) mit den mittelkettigen Fettsäuren Decansäure (C10) und Octansäure (C8) im Verhältnis von 80:20.
- enthält als Süßungsmittel Sucralose.
- wird regelmäßig über den Tag verteilt verzehrt, **immer zusammen mit Nahrung (vorzugsweise zu den Mahlzeiten) – vor, während oder nach dem Essen.**
- wird im Rahmen Deiner üblichen Ernährung angewandt, wobei Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt zu vermeiden sind.
- kann pur verzehrt oder vorab mit geeigneten Speisen und Getränken, wie z. B. ungesüßtem Joghurt oder Milch, vermischt werden.

## 1.2 Warum Dir K.Vita® verschrieben wurde

MCT werden seit vielen Jahren zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien eingesetzt. MCT enthalten mittelkettige Fettsäuren, anstatt langkettigen Fettsäuren, die in unseren herkömmlichen Lebensmitteln vorkommen. Eine Studie hat ergeben, dass Epilepsie-Patienten von solchen MCT profitieren können, die ein ganz spezielles Verhältnis der mittelkettigen Fettsäuren Octansäure (C8) und Decansäure (C10) enthalten. **K.Vita®** enthält genau diese Fettsäure-Mischung. Daher hat Dir Deine Fachkraft empfohlen, **K.Vita®** auszuprobieren.

### WICHTIG:

Richte Dich bei der Anwendung von **K.Vita®** immer nach den Empfehlungen Deiner Fachkraft. Dieser Leitfaden kann Dich zusätzlich unterstützen. Die empfohlene Tagesmenge von **K.Vita®** für einen Erwachsenen beträgt zwei Quetschbeutel (240 ml). Die individuell benötigte Menge **K.Vita®** kann jedoch niedriger oder höher sein und wird von Deiner Fachkraft festgelegt. **K.Vita®** muss langsam, über einen Zeitraum von sechs Wochen, in exakt abgemessenen Mengen eingeführt werden und ist immer zusammen mit Nahrung zu verzehren. In diesen sechs Wochen wird **K.Vita®** viermal täglich angewandt (zu den drei Hauptmahlzeiten und einem Nachmittagssnack). Sobald Du Dich an die richtige Menge **K.Vita®** gewöhnt hast, kann die Anwendung von viermal täglich auf dreimal täglich reduziert werden.

### WICHTIG:

**Bitte befolge genau die Anweisungen zur Einführung und Anwendung von K.Vita®.**

**Das wird Dir helfen, Dich an die Anwendung von K.Vita® zu gewöhnen und etwaige Nebenwirkungen zu minimieren.**





## 2.1 Die ersten sechs Wochen mit K.Vita®

- ▮ **K.Vita®** darf am Anfang nicht in großen Mengen verzehrt werden, da dies Nebenwirkungen hervorrufen kann (Abschnitt 3, Seite 8).
  - ▮ **K.Vita® muss langsam und vorsichtig in exakt abgemessenen Mengen in die Diät eingeführt werden.**
  - ▮ Anweisungen zum Abmessen von **K.Vita®** findest Du in Abschnitt 2.2, Seite 5. Du kannst einen Tee- oder einen Esslöffel verwenden.
- Einen sechswöchigen **K.Vita®** -Einführungsplan findest Du in Abschnitt 7, ab Seite 12.
- ▮ Jeder Plan beginnt mit kleinen Mengen von **K.Vita®**, die schrittweise und in exakt abgemessenen Mengen bis zur empfohlenen Tagesmenge für Erwachsene von 240 ml **K.Vita®** (zwei Quetschbeutel) erhöht werden.



## 2.2 Abmessen von K.Vita®

**K.Vita®** muss genau abgemessen und sollte daher nicht direkt aus dem Quetschbeutel verzehrt werden. Verwende dafür einen Tee- oder Esslöffel. Ein gestrichener Teelöffel entspricht dabei 5 ml und ein gestrichener Esslöffel 15 ml.



1. Schüttel oder knete den Quetschbeutel mehrere Male.
2. Nimm den Schraubverschluss des **K.Vita®**-Quetschbeutels ab.
3. Halte den Tee- oder Esslöffel waagrecht und tropfe/quetsche die jeweilige Menge **K.Vita®** auf den Löffel bis dieser gefüllt ist, ohne gehäuft zu sein.

**K.Vita®** ist sehr dickflüssig. Daher musst Du den Quetschbeutel eventuell leicht zusammendrücken, um den Inhalt herauszubekommen. Dies gilt insbesondere für Quetschbeutel, die fast leer sind.

4. Verschließe den **K.Vita®**-Quetschbeutel wieder mit dem Schraubverschluss und bewahre **K.Vita®** auf wie in Abschnitt 5, Seite 11 beschrieben.



## 2.3 Anwendung von K.Vita®

**K.Vita®** vor Gebrauch gut schütteln oder kneten.

Bei Raum- oder Kühlschrankschranktemperatur verzehren. Schmeckt gekühlt am besten.

Du kannst **K.Vita®** direkt vom Löffel verzehren.

### ODER

Mische die gesamte abgemessene Menge **K.Vita®** unter ungesüßten Joghurt oder in Milch.

### WICHTIG:

**Achte darauf, die abgemessene Menge von K.Vita® vollständig zu verzehren.**

Wenn Du **K.Vita®** unter ungesüßten Joghurt oder in Milch mischst, musst Du die Portion komplett austrinken bzw. aufessen, damit Du die gesamte Menge **K.Vita®** verzehrst. Auch etwaige Reste an den Rändern des Gefäßes musst Du abkratzen und verzehren.

## 2.4 Umsetzen des Sechs-Wochen-Plans für die Einführung von K.Vita®

**Einführungspläne sowie weitere Hinweise zur Anwendung von K.Vita® findest Du in Abschnitt 7 (ab Seite 12).**

Grundsätzlich gilt:

- Miss **K.Vita®** vor dem Verzehr mit einem Tee- oder Esslöffel ab.
- Verzehre **K.Vita®** regelmäßig über den Tag verteilt, z. B. alle 4 bis 5 Stunden.
- Verzehre **K.Vita®** zusammen mit Nahrung, am besten vor, während oder nach den Mahlzeiten oder dem Nachmittagssnack.

Es mag den Anschein haben, dass die Einführung von **K.Vita®** recht lange dauert. Es ist jedoch empfehlenswert, mit kleinen Mengen zu beginnen und diese nach dem **Sechs-Wochen-Plan** schrittweise zu steigern, da Du, besonders zu Beginn der Anwendung, empfindlich auf **K.Vita®** reagieren kannst. Zudem braucht es oft eine gewisse Zeit, um sich an den täglichen Verzehr zu gewöhnen und diese Form der Ernährungstherapie zu akzeptieren.

## 2.5 Individuelle Tagesmenge von K.Vita®

Die benötigte Tagesmenge von **K.Vita®** ist individuell sehr unterschiedlich. Manchmal ist weniger als die empfohlene Tagesmenge von zwei Quetschbeuteln **K.Vita®** ausreichend. Es kann sein, dass sich bereits vor Ablauf der sechswöchigen Einführungsphase von **K.Vita®** eine Verbesserung der Anfallskontrolle einstellt.

Es kann aber genauso gut sein, dass Du nach dem Ende der sechswöchigen Einführungsphase die empfohlene Tagesmenge von zwei Quetschbeuteln täglich zwar gut verträgst, es aber trotzdem etwas länger dauert, bis eine Verbesserung der Anfallskontrolle eintritt.

Deine Fachkraft wird Dich während dieser Zeit begleiten und entsprechend beraten. Du kannst Dich auch selbst an Deine Fachkraft wenden, wenn Du Fragen zur benötigten Menge von **K.Vita®** hast (die Kontaktangaben findest Du auf der Vorderseite dieses Leitfadens).

## 2.6 Fortsetzen der Anwendung von K.Vita®

Am Ende der Einführungsphase von **K.Vita®** wirst Du mit Deiner Fachkraft darüber sprechen, wie Du mit **K.Vita®** zurechtkommst, welche Tagesmenge Du jetzt verzehrst und ob Veränderungen bei Deiner Epilepsie festzustellen sind.

Wenn Du daraufhin die Anwendung von **K.Vita®** fortsetzt, musst Du weiterhin die für Dich richtige Tagesmenge verzehren und zwar wie gehabt: in genau abgemessenen und regelmäßig über den Tag verteilten Portionen, immer zusammen mit Nahrung.

Der weitere Verlauf Deiner Ernährungstherapie mit **K.Vita®** wird bei Deinen darauffolgenden Terminen in der Klinik beobachtet. Wenn Du dennoch Bedenken oder Fragen zur Anwendung von **K.Vita®** hast oder weitere Hilfe und Beratung benötigst, kannst Du Dich jederzeit an Deine Fachkraft wenden.

## 2.7 Reduktion der täglichen Anwendungen von K.Vita®

Sobald Du auf **K.Vita®** eingestellt bist, kannst Du weiterhin vier genau abgemessene Portionen **K.Vita®** pro Tag verzehren oder auf eine dreimal tägliche Anwendung umstellen. Die gesamte Tagesmenge bleibt dabei gleich. Eine entsprechende Anleitung findest Du in Abschnitt 7, auf Seite 19, aber besprich eine mögliche Umstellung von vier- auf dreimal täglich immer erst mit Deiner Fachkraft.

Wenn bei Dir jedoch Nebenwirkungen (Abschnitt 3, Seite 8) im Zusammenhang mit **K.Vita®** auftreten, die auf diese Umstellung zurückzuführen sind, musst Du möglicherweise wieder zu vier Portionen am Tag zurückkehren.



## Nebenwirkungen von K.Vita®

### 3.1 Welche Symptome können auftreten?

MCT (die in **K.Vita®** enthaltenen Fette) werden anders verdaut als das Fett, das in unseren herkömmlichen Lebensmitteln vorkommt. Dieser Verdauungsprozess kann bestimmte Nebenwirkungen verursachen, die jedoch nicht bei jedem auftreten müssen. Wenn Du den Einführungsplan sorgfältig einhältst und **K.Vita®** immer mit Nahrung zu Dir nimmst, kannst Du Dich allmählich an MCT gewöhnen und mögliche Nebenwirkungen verringern. Dennoch können während der Anwendung von **K.Vita®** eine oder mehrere der folgenden Nebenwirkungen auftreten:

- Erbrechen
- Übelkeit
- Abdominale Schmerzen/Unwohlsein
- Blähbauch
- Völlegefühl
- Übermäßiges Aufstoßen
- Übermäßiger Luftabgang (Blähungen)
- Durchfall
- Verstopfung



### 3.2 Was ist im Falle von Nebenwirkungen zu tun?

**In der Regel sind es nur leichte Nebenwirkungen, die mit der Zeit wieder abklingen. Falls sie auftreten, probiere eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen aus:**

- Wenn Du Dich in der ersten Woche des Einführungsplans befindest, lege eine ein- oder zweitägige Pause ein und beginne gemäß Plan von vorn.
- Reduziere die Tagesmenge **K.Vita®**. Gehe dafür im Einführungsplan einen oder zwei Tage zurück (oder bis zu dem Zeitpunkt, an dem die Nebenwirkungen zum ersten Mal aufgetreten sind). Behalte diese Tagesmenge bei, bis sich die Symptome bessern. Beginne dann erneut, die Tagesmenge von **K.Vita®** in Übereinstimmung mit dem Plan zu erhöhen.
- Erhöhe die Tagesmenge von **K.Vita®** langsamer, zum Beispiel alle zwei oder drei Tage statt jeden Tag.

Wenn die Nebenwirkungen nach dem Ausprobieren dieser Empfehlungen nicht abklingen oder andere Symptome auftreten, von denen Du glaubst, dass sie mit **K.Vita®** in Zusammenhang stehen, wende Dich an Deine Fachkraft.

## Ernährung während der Anwendung von K.Vita®

**Du kannst die üblichen Mahlzeiten und Snacks zu Dir nehmen, solltest jedoch Speisen und Getränke mit einem hohen Zuckergehalt vermeiden.**

Während der Einführung von **K.Vita®** und sobald Du die richtige Tagesmenge verzehrst, wirst Du vielleicht feststellen, dass Du insgesamt weniger isst. Du kannst zum Beispiel weniger Appetit bei den Mahlzeiten haben und/oder kleinere Portionen essen. Das liegt daran, dass **K.Vita®** bereits einen gewissen Kaloriengehalt mitbringt. Es kann aber auch sein, dass Du weiterhin genauso isst wie zuvor.

### 4.1 Warum Zucker vermeiden?

Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt, wie Süßigkeiten, Kekse und Softdrinks, sind im Allgemeinen nährstoffarm und besitzen einen hohen Kaloriengehalt (Energiegehalt). Durch eine deutliche Reduktion oder den vollständigen Ersatz dieser Produkte (vor allem bei regelmäßigem Konsum, z. B. täglich) kannst Du Deine Ernährung während der Anwendung von **K.Vita®** so nährstoffreich wie möglich gestalten.

**Hinweis:** **K.Vita®** enthält keinen Zucker. Der süße Geschmack kommt vom Süßungsmittel Sucralose.

### 4.2 Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt

In dieser Tabelle sind Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt sowie Alternativen dafür aufgeführt:

Lebensmittel mit einem hohem Zuckergehalt	Austausch durch...
Softdrinks, Säfte, Bubble Tea, Energydrinks	Wasser – z. B. auch mit Minze aromatisiertes Sprudelwasser, ungesüßter Früchte- oder Kräutertee, Getränke ohne Zuckerzusatz
Aromatisierte und gesüßte Milch-Mixgetränke (z. B. Milchshakes, heiße Schokolade)	Milch – pur oder aromatisiert mit zuckerfreien Aromen
Milchbrötchen, Kuchen, Gebäck, Kekse, Süßigkeiten und Schokolade	Vollkornbrot, Brot, Toast, Bagel, Brötchen, Pfannkuchen (mit Butter, Margarine, Käse, Hummus oder Nussmus), Gemüsesticks mit Hummus, Popcorn ohne Zucker, frische Früchte
Eiscreme, Pudding, Fruchtjoghurt	Naturjoghurt oder Frischkäse mit frischem Obst oder mit zuckerfreiem Kompott oder zuckerfreier Marmelade
Frühstückscerealien wie z. B. Frosted Flakes, Honig-Crunch-Müsli, Schokoladen-Müsli	Porridge (Haferbrei), Cerealien und Müsli ohne Zuckerzusatz

- Den Zuckergehalt von abgepackten Produkten findest Du in den Nährwertangaben, meist auf der Rückseite der Verpackung.
- Einige Lebensmittel, die von Natur aus Zucker enthalten – Milch, Joghurt und Frischkäse sowie Obst und Gemüse – sind gute Nährstoffquellen für Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Ballaststoffe. Diese Lebensmittel darfst Du weiterhin essen. Doch Fruchtsäfte, Gemüsesäfte und Smoothies sind sehr zuckerhaltig und es wird empfohlen, diese auf maximal 150 ml pro Tag zu beschränken (siehe nachfolgender Abschnitt 4.3).

**Es kann einfacher sein, zunächst kleine Änderungen vorzunehmen, zum Beispiel:**

- Füge Speisen und Getränken, wie z. B. Frühstückscerealien oder heißen Getränken, keinen Zucker (sowie Honig oder Sirup) hinzu.
- Ersetze zuckerhaltige Softdrinks oder Limonaden/Sirup durch ungesüßten Früchte- oder Kräutertee oder andere Getränke ohne Zuckerzusatz
- Verdünne reine Fruchtsäfte mit mindestens derselben Menge Wasser (füge z. B. zu 100 ml Fruchtsaft mindestens 100 ml Wasser hinzu).
- Verzehre kleinere Portionen von süßen Lebensmitteln und stelle schließlich auf zuckerärmere Alternativen um.

### 4.3 Informationsquellen rund um den Zuckerkonsum

Weitere Informationen zum Thema Zuckervermeidung findest Du auf den folgenden Webseiten:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen/)
- Stellungnahme der DGE zur quantitativen Zufuhr von Zucker: [www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/stellungnahmen/quantitative-empfehlung-zur-zuckerzufuhr-in-deutschland/](http://www.dge.de/wissenschaft/stellungnahmen-und-fachinformationen/stellungnahmen/quantitative-empfehlung-zur-zuckerzufuhr-in-deutschland/) und [www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gezielte-ernaehrung/)
- Empfehlungen zur gesunden Ernährung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft: [www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung\\_node.html](http://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesunde-ernaehrung_node.html)
- Bundeszentrum für Ernährung: [www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/lebensmittelbezogene-empfehlungen-der-dge/](http://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungswissen/lebensmittelbezogene-empfehlungen-der-dge/)

### 4.4 Weitere Hilfe und Beratung

Wenn Du Dir nicht sicher bist, was Du essen und trinken solltest, oder wenn Du Dir Sorgen über Dein Körpergewicht während der Anwendung von **K.Vita®** machst, wende Dich an Deine Fachkraft.

5

## Wie ist K.Vita® aufzubewahren?

**Ungeöffnet:** An einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren.

**Nach dem Öffnen:** Den angefangenen Quetschbeutel mit dem nicht verbrauchten Inhalt verschließen, in den Kühlschrank legen und innerhalb von sechs Stunden (Lagerung bei Raumtemperatur) bzw. 48 Stunden (Lagerung im Kühlschrank) aufbrauchen.

6

## Wie bekommst Du K.Vita®?

**K.Vita® ist auf Rezept erhältlich.**

Bitte wende Dich an Deine Fachkraft, um zu besprechen, ob die Anwendung von **K.Vita®** für Dich geeignet ist. Deine Fachkraft kann Dir bei Bedarf Produktmuster zur Verfügung stellen. Wenn Du Dich für **K.Vita®** entscheidest, wird Dir Deine Fachkraft ein Rezept ausstellen.

**Sobald Du ein Rezept hast, kannst Du Dir K.Vita® innerhalb Deutschlands in unserem Vitaflo-Webshop bestellen:**



- 1 Registriere Dich als Neukunde unter [shop.vitaflo.de](https://shop.vitaflo.de), um Dein persönliches Kundenkonto zu erstellen oder melde Dich bei Deinem bestehenden Konto an.
- 2 Unter **PRODUKTE > KETOGENE DIÄT** findest Du **K.Vita®**. Du kannst auch **K.Vita** oder die PZN **19399306** ins Suchfeld eingeben .
- 3 Lege **K.Vita®** gemäß dem Rezept in den Warenkorb und bestätige die Bestellung mit **OK**.
- 4 Anschließend kannst Du ganz einfach das Rezept abfotografieren, es als Datei hochladen und Deinen Bestellvorgang abschließen. Die Bestellung wird dann umgehend per E-Mail bestätigt.  
Schicke bitte außerdem das Originalrezept schnellstmöglich per Post an die Merlin Apotheke.

**Merlin Apotheke am Hochhaus**  
**Mittelstraße 111**  
**53757 Sankt Augustin**

- 5 Sobald die Merlin Apotheke das Rezept im Original per Post erhalten hat, schickt sie die Bestellung per DHL bequem und kostenlos direkt zu Dir nach Hause.

Bezeichnung	Packungsgröße	Geschmack	PZN (DE)	PZN (AT)
<b>K.Vita®</b>	30 x 120 ml Quetschbeutel	● Erdbeere	19399306	-



## K.Vita® Einführungsplan

1. Auf den folgenden Seiten findest Du den Sechs-Wochen-Einführungsplan für **K.Vita®** – pro Woche eine Seite.
2. Setze für jeden Verzehr von **K.Vita®** einen Haken in der jeweiligen Liste, damit Du immer auf dem aktuellen Stand bist.  
  
Du kannst die Seiten dieses Abschnitts auch ausschneiden und an einer gut sichtbaren Stelle aufhängen, z. B. an einer Pinnwand oder an der Kühlschranktür.
3. Der Einführungsplan beginnt mit dem viermal täglichen Verzehr von **K.Vita®**.
4. Die einzelnen Portionsgrößen sowie die Tagesmenge von **K.Vita®** werden über einen Zeitraum von sechs Wochen langsam erhöht.
5. Die empfohlene Tagesmenge von zwei Quetschbeuteln **K.Vita®** (240 ml) wird am Ende der sechsten Woche erreicht (pro Tag 4 x 60 ml).
6. Da die anfänglichen Tagesmengen von **K.Vita®** gering sind, wirst Du nicht alle Quetschbeutel, die Dir für die sechswöchige Einführung zur Verfügung stehen, komplett verwenden müssen.
7. Bitte benutze jeden zweiten Tag einen neuen Quetschbeutel **K.Vita®**. Beachte die Hinweise zur Aufbewahrung in Abschnitt 5, Seite 11 und nimm kein **K.Vita®** aus Quetschbeuteln ein, die länger als 48 Stunden offen waren.

Während und/oder am Ende der sechswöchigen Einführung von **K.Vita®** hast Du Termine mit Deiner Fachkraft. Wende Dich jedoch jederzeit an Deine Fachkraft, wenn Du Bedenken hinsichtlich der Anwendung von **K.Vita®** hast, oder wenn Du

- viele Nebenwirkungen durch die Anwendung von **K.Vita®** hast, die auch nach Umsetzung der Empfehlungen in Abschnitt 3.2 (Seite 8) nicht besser werden,
- Schwierigkeiten bei der Anwendung von **K.Vita®** hast,
- eine Verbesserung der Anfallskontrolle vor Ende der sechswöchigen Einführung feststellst.

### WICHTIG:

**Wenn Deine Fachkraft einen individuellen K.Vita®-Einführungsplan für Dich erstellt hat, ist es notwendig, dass Du Dich genau nach den darin enthaltenen Anweisungen richtest. In diesem Fall darfst Du nicht den Plan aus diesem Leitfaden verwenden.**

# K.Vita® Einführungsplan – Woche 1

Zum Abmessen der Mengen kann ein herkömmlicher Tee- oder Esslöffel verwendet werden.

Um zu notieren, wann und wie viel **K.Vita®** Du verzehrt hast, trage das Datum ein und setze ein Häkchen in die entsprechenden Kästchen.



1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml

1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml

2 TL = 10 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
1		2 TL		1 TL		1 TL		1 TL		25	
2		2 TL		1 TL		1 TL		1 TL		25	
3		2 TL		2 TL		2 TL		1 TL		35	
4		1 EL		1 EL		2 TL		2 TL		50	
5		1 EL		1 EL		2 TL		2 TL		50	
6		1 EL		1 EL		1 EL		1 EL		60	
7		1 EL		1 EL		1 EL		1 EL		60	



# K.Vita® Einführungsplan – Woche 2



1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml  
 1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml

1 EL + 1 TL = 20 ml

1 EL + 2 TL = 25 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
8		1 EL		1 EL		1 EL		1 EL		60	
9		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL		1 EL		70	
10		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL		1 EL		70	
11		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL		1 EL		70	
12		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		85	
13		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		85	
14		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		1 EL + 1 TL		85	

# K.Vita® Einführungsplan – Woche 3



1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml

1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml

1 EL + 1 TL = 20 ml

1 EL + 2 TL = 25 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
15		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		95	
16		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		95	
17		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		1 EL + 1 TL		95	
18		2 EL		2 EL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		110	
19		2 EL		2 EL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		110	
20		2 EL		2 EL		1 EL + 2 TL		1 EL + 2 TL		110	
21		2 EL		2 EL		2 EL		2 EL		<b>120*</b>	



\* An diesem Tag verzehrst Du insgesamt einen ganzen Quetschbeutel **K.Vita®** (120 ml).

# K.Vita® Einführungsplan – Woche 4

In dieser Phase der Einführung verzehrst Du jeden Tag insgesamt mindestens einen ganzen Quetschbeutel **K.Vita®**, ab dem zweiten Tag der Woche dann zusätzlich eine weitere Portion aus einem zweiten Quetschbeutel **K.Vita®**.



1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml

1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml

1 EL + 1 TL = 20 ml

1 EL + 2 TL = 25 ml

2 EL = 30 ml

2 EL + 1 TL = 35 ml

2 EL + 2 TL = 40 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
22		2 EL		2 EL		2 EL		2 EL		120	
23		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		2 EL		2 EL		130	
24		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		2 EL		2 EL		130	
25		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		2 EL		2 EL		130	
26		2 EL + 2 TL		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		145	
27		2 EL + 2 TL		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		2 EL + 1 TL		145	
28		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		2 EL + 1 TL		155	

# K.Vita® Einführungsplan – Woche 5

In dieser Phase der Einführung verzehrst Du jeden Tag insgesamt einen ganzen Quetschbeutel **K.Vita®**, plus eine weitere Portion aus einem zweiten Quetschbeutel **K.Vita®**.



- 1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml
- 1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml
- 2 EL + 1 TL = 35 ml
- 2 EL + 2 TL = 40 ml
- 3 EL = 45 ml
- 3 EL + 1 TL = 50 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
29		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		2 EL + 1 TL		155	
30		3 EL		3 EL		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		170	
31		3 EL		3 EL		2 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		170	
32		3 EL		3 EL		3 EL		3 EL		180	
33		3 EL		3 EL		3 EL		3 EL		180	
34		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		3 EL		3 EL		190	
35		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		3 EL		3 EL		190	

# K.Vita® Einführungsplan – Woche 6

In dieser Phase der Einführung verzehrst Du jeden Tag insgesamt einen ganzen Quetschbeutel **K.Vita®**, plus eine weitere Portion aus einem zweiten Quetschbeutel **K.Vita®**. Am letzten Tag der Woche verzehrst Du insgesamt zwei Quetschbeutel **K.Vita®**.



1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml  
 1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml  
 3 EL + 1 TL = 50 ml  
 3 EL + 2 TL = 55 ml  
 4 EL = 60 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags- snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
36		3 EL + 2 TL		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		205	
37		3 EL + 2 TL		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		3 EL + 1 TL		205	
38		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		3 EL + 1 TL		215	
39		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		3 EL + 1 TL		215	
40		4 EL		4 EL		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		230	
41		4 EL		4 EL		3 EL + 2 TL		3 EL + 2 TL		230	
42		4 EL		4 EL		4 EL		4 EL		<b>240*</b>	

\* An diesem Tag verzehrst Du insgesamt zwei ganze Quetschbeutel **K.Vita®** (240 ml).

**Wenn Du das Ende des Einführungsplans erreicht hast, verzehre weiterhin viermal täglich vier Esslöffel K.Vita® (60 ml), also insgesamt zwei Quetschbeutel K.Vita® (240 ml) zusammen mit Nahrung. Zu diesem Zeitpunkt findet ein ausführliches Gespräch mit Deiner Fachkraft statt.**



## Umstellen von viermal täglich auf dreimal täglich K.Vita®

Am Ende des Einführungsplans verzehrst Du insgesamt zwei Quetschbeutel **K.Vita®** pro Tag, aufgeteilt auf vier Portionen à 60 ml. Wenn Du das gut verträgst, möchtest Du vielleicht gerne auf eine dreimal tägliche Anwendung mit 80-ml-Portionen umstellen. Bevor Du Änderungen vornimmst, besprich diese mit Deiner Fachkraft. Wenn Deine Fachkraft zustimmt, wende den nachfolgenden Plan an. Wenn bei Dir jedoch Nebenwirkungen von **K.Vita®** im Zusammenhang mit dieser Umstellung auftreten, musst Du möglicherweise wieder zur viermal täglichen Anwendung zurückkehren.



- 1 gestrichener Teelöffel (TL) = 5 ml
- 1 gestrichener Esslöffel (EL) = 15 ml
- 2 EL = 30 ml
- 3 EL + 1 TL = 50 ml
- 4 EL = 60 ml
- 4 EL + 2 TL = 70 ml
- 5 EL + 1 TL = 80 ml

		Frühstück		Mittagessen		Nachmittags-snack		Abendessen		Tagesmenge (gesamt)	
Tag	Datum	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	Löffel	✓	ml	✓
1		4 EL + 2 TL		4 EL		3 EL + 1 TL		4 EL		240	
2		4 EL + 2 TL		4 EL + 2 TL		2 EL + 2 TL		4 EL		240	
3		4 EL + 2 TL		4 EL + 2 TL		2 EL		4 EL + 2 TL		240	
4		5 EL + 1 TL		4 EL + 2 TL		4 TL		4 EL + 2 TL		240	
5		5 EL + 1 TL		5 EL + 1 TL		2 TL		4 EL + 2 TL		240	
6 und weiter		5 EL + 1 TL		5 EL + 1 TL		✘	✘	5 EL + 1 TL		240	

Sofern Dein individueller Bedarf weniger als 240 ml **K.Vita®** (zwei Quetschbeutel) pro Tag beträgt und Du beabsichtigst, die Anzahl der täglichen Portionen von vier auf drei zu reduzieren, wird Deine Fachkraft einen maßgeschneiderten Umstellungsplan für Dich erstellen.











Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) mit Süßungsmittel.

**K.Vita®** ist eine verzehrfertige, dickflüssige Spezialnahrung aus mittelkettigen Triglyceriden (MCT) mit Erdbeergeschmack zum Diätmanagement bei pharmakoresistenten Epilepsien und anderen Erkrankungen, die eine ketogene Ernährungstherapie erfordern.

### **Wichtige Hinweise:**

Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren. Nicht geeignet für Schwangere und Stillende. Nicht geeignet für Menschen mit einem Medium-Chain-Acyl-CoA-Dehydrogenase-Mangel (MCADD). Nicht zur parenteralen Verwendung.

### **Empfohlene Dosierung und Anwendung:**

Die Tagesdosis wird vom Arzt und/oder der Ernährungsfachkraft/Diätologin festgelegt und richtet sich nach Alter, Körpergewicht und individueller Stoffwechsellage.

**K.Vita®** wird schrittweise und in definierten und abgemessenen Mengen in die Diät eingeführt. In regelmäßigen Abständen über den Tag verteilt verzehren, vorzugsweise zu den Mahlzeiten. Im Rahmen der gewöhnlichen Diät zu verzehren. Auf Speisen und Getränke mit hohem Zuckergehalt sollte verzichtet werden. Zur Verwendung als Sondennahrung geeignet. Vor Gebrauch gut schütteln oder kneten.

**Wende Dich für weitere Informationen gerne an Deine Fachkraft.**



**Enhancing Lives Together**  
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.  
©2024 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

Vitaflo Deutschland GmbH  
Industriestraße 17, 61449 Steinbach

+49 (0) 6172 253 23 40 [info@vitaflo.de](mailto:info@vitaflo.de) [www.vitaflo.de](http://www.vitaflo.de)

VD-0209-0624  
Stand: Juni 2024