*KOST-TILSKUD & MEDICIN FOR: THOMAS AGGERHOLM JENSEN*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***MORGENMAD (Kl. 07.45 - ikke senere end 08.00):*** |  |  |  |
| ***5 MIN. FØR MADEN GIVES – med vand til – både FØR og EFTER:*** [1 Stk. B-Complex -kapsler](http://www.puresto.eu/) – (Biozym).  [1 Stk. Zink - tablet (fra Biozym)](http://www.puresto.eu).  [1 Stk. Multi-Total (Voksen) - tablet (fra Livol)](http://www.puresto.eu). [1 Stk. UniKalk - Forte tablet (fra Pharma Vinci)](http://www.puresto.eu).  1 stk. Q10 – 30 mg. (fra Biozym)  2. stk. EyeQ kapsler(fra Equazen).  Efter maden gives: 1 Tsk. (5 ml.) Møllers Tran – flydende.  Der vælges herefter en ny Morgenmads menu ud fra vores egne  hjemmelavede fiberbrød m/ vegansk ost på, samt smør på.  Der gives ca. 2 skiver eller een hel lille bolle på ca. 70 gram. Må godt varmes lidt  i ovnen/ brødrister til de er lidt sprøde, inden de gøres klar.  ***Der drikkes Te til maden - med en lille smule honning i.*** |  | | |
| ***MEDICIN – Efter morgenmaden Kl. 08.00***  **1 stk. Inovelon 200 mg.**  ***=> Der drikkes rent vand @ ½ dl. til pillerne***  Mellemsnack med bagte Mandelkiks  ***PS!***  Som mellemsnack mellem de resp. Menuer, gives hjemmelavede og  bagte Mandelkikse-stænger / -brud, efter behov, ikke andet.  ***Der drikkes rent vand til løbende i løbet af dagen, @ 5 dl. til kiksene.***  Der iblandes blendede tørrede frugter f.eks. Tranebær i blandingen  med ca. 50 gram frugter i 200 gram mandelmel samt lidt salt og peber gerne citronpeber - og det hele blandes sammen med lidt vand til sidst inden det kommer i ovnen ved 200 grader til  de spredes fladt ud og kommer i ovnen til de er sprøde – efter ca. 25  minutter i varmluftovn. | | | |

*22/10-2024*

*KOST-TILSKUD & MEDICIN FOR: THOMAS AGGERHOLM JENSEN*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***FROKOST (Kl. 12.15 - ikke senere end 12.30):*** |  |  |  |
| Der vælges herefter en passende Menu fra den aktuelle og seneste madplan, f.eks Menu 2 – Kyllinge Salat.  => Der drikkes rent vand til, @ 2 dl. til maden.  ***AFTENSMAD (Kl. 18.15 - ikke senere end 18.30):***   |  | | --- | | *Der vælges herefter den aktuelle aftenmenu ”XX” samt helst fisk til aften,*  *samt 20 mg. ”Milkshake” Whey protein i 100 ml. vand.*  ***MEDICIN – Efter aftensmaden Kl. 18.30 - 18.45***  **1 stk. Inovelon 200 mg.**  ***=> Der drikkes rent vand @ ½ dl. til pillerne***  ***MEDICIN - Kl. 21.30*** |   **1 stk. Zebinix 800 mg.**  ***HUSK AT SWAPPE => B1 / B2 samt 3/1 etc.*** *Varenumre for Zebinix eks:* ***059767 (800 mg)***  ***=> Der drikkes rent vand @ ½ dl. til pillerne***    ***SOVE-tiden:***  ***Thomas bliver puttet kl. ca. 22.30 til 23.00 og SKAL sove sammen men***  ***en voksen for at hjælpe i tilfælde af KRAFTIGE shock-opvågninger/***  ***anfald.* Ved anfald gives 2 x ½ Frisium tablet med lidt vand til samt**  **2 x Panodil med lidt vand til efter anfaldet og derefter skal han sove.**  ***Vågner eller skal vækkes senest kl. 07.00 for at blive klar til***  ***morgenmad til tiden, som er VIGTIGT.  OBS! Hvis anfaldene ikke vil stoppe - skal der gives 1 x Buccolam  under overvågning i mundhulen - efter nr. 2 anfald under samme nat.*** |  | | |

***Historik / Ændringer:*Seneste GAPS - Menuplaner ver. 18,0.**

**Det er VIGTIGT ag give den vandmængde som står her samt at overholde Medicin-tiderne - hele dagen!!**

**Indfører EyeQ igen !  
Indfører Q10 fra Biozym.  
Har stoppet Mito Cell PQQ igen.**

***VIGTIGT!!*  
Der swappes sådan her:**  
Der tages fra den ene blister på det ene tidspunkt og skiftes til den anden blister på det næste tidspunkt – gerne fra samme pakke. Det fremgår af vores medicin-opbevaring hvad der er hvad.  
Der tages fra den ene blister (B1) på det ene tidspunkt på dagen og skiftes så til den anden blister(B2) på det næste tidspunkt på dagen.  
**3/1-princip:**  
Derudover skal der introduceres en NY pakke og dennes blister B1 og B2 efter Logbogen der, samt efter et skift som sker hver 3. gang med én ny fra hver blister. Altså efter princip ”3/1”.