



kurs
kompis

ER108 Kosttilskudd



ER108 Kosttilskudd

Det kan være nyttig å gjøre praktiske øvelser i apoteket etter et e-læringskurs. Kurskompis gir deg muligheten til dette! Med et ferdig opplegg kan du trene på å omsette teori til praksis, enten alene eller sammen med andre.

Kurskompis tar inntil 30 minutter å gjennomføre, og er en frivillig aktivitet.



Praktiske øvelser

Gjennom praktiske øvelser som er laget til dette e-læringskurset vil du bli bedre kjent med produkter som er viktige for denne pasientgruppen.

Tips til gjennomføring

- Gjennomfør e-læringskurset først
- Velg en som leder de praktiske øvelsene
- Skriv ut Kurskompis
- Sett av tid (30 min), enten for å gjennomføre alt i sammenheng eller del det opp i mindre bolker
- Gjennomfør øvelsene i apoteket slik at dere har produkter og oppslagsverk lett tilgjengelig



Praktiske øvelser

I kurset «ER108 Kosttilskudd» lærte du om ulike vitaminer og mineraler som er anbefalt for ulike kundegrupper. I apoteket finnes ulike produkter som kan dekke det samme behovet. Nå skal du gå ut i apoteket og få en oversikt over hva du kan anbefale kunden i ulike situasjoner.

Multivitamin-/mineraltilskudd

- Hvis du skal anbefale multivitamin-/mineraltilskudd, hvilke produkter er aktuelle?

Tips: Noen produkter med kun noen få vitaminer eller mineraler er ikke et multivitamin-/mineraltilskudd.

- Hvis du skal anbefale multivitamin-/mineraltilskudd til en kunde som ønsker halal-godkjent produkt, hvilke produkter er aktuelle?

- Hvis du skal anbefale multivitamin-/mineraltilskudd til en kunde som har cøliaki, hvilke produkter er aktuelle?

- Hvis du skal anbefale multivitamin-/mineraltilskudd til en som er gravid i 6.uke, hvilke produkter er aktuelle?

Tips: 400 µg folat er anbefalt kvinner fra de planlegger å bli gravide og de tre første månedene av svangerskapet.

- Hvis du skal anbefale multivitamin-/mineraltilskudd til et barn, hvilke produkter er aktuelle?

*Tips: Sjekk hvilken aldersgrense det er på produktene.
For barn under 3 år er det andre krav til tilsetningsstoffer.*

Vitamin D

- Hvis du skal anbefale vitamin D-tilskudd til et barn under 1 år, hvilke produkter er aktuelle alternativer?

Tips: Barn som får morsmelkerstatning bør ikke få tilskudd av vitamin D.
Barn som fullammes bør få tilskudd av D-vitamin fra ca. en ukes alder i form av D-vitamindråper. Barn som delammes bør også få tilskudd av vitamin D, men mengden kan reduseres avhengig av hvor mye morsmelkerstatning barnet får. Får barnet mer enn 6-7,5 dl morsmelkerstatning, bør det ikke få tilskudd. Tran anbefales ikke det første leveåret.

- Vitamin D i doser over 20 µg er kun anbefalt når det er påvist mangel på vitamin D, hvilke produkter inneholder vitamin D i doser over 20 µg?

- Hvis du skal anbefale både et multivitamin-/mineraltilskudd og tilskudd av omega 3 til en voksen, hvilke produkter er aktuelle?

Tips: Både tran og flere multivitamin-/mineraltilskudd inneholder vitamin D.
Hvis man ikke spiser 2-3 porsjoner fet fisk i uken og ikke får dekket behovet for vitamin D eller omega-3 fra andre kilder, er det anbefalt med tilskudd av 10 µg vitamin D fra 4 ukers alder (20 µg hvis >75 år). De fleste kan ta inntil 20 µg vitamin D hvis de ønsker det.
Noen multivitamin-/mineraltilskudd er uten vitamin D.

Jod

- Hvordan kan dere forsikre dere om at kunden ikke forveksler vanlig kosttilskudd med jod med jod-tabletter til bruk ved atomulykker?

Tips: Myndighetene har anbefalt at alle husholdninger med barn, gravide, ammende eller personer under 40 år, har jodtabletter som beredskap i hjemmet. Dersom det blir et utslipp av radioaktivt jod, kan jodtabletter være et av de beskyttende tiltakene som myndighetene anbefaler. Jodtabletter ved atomulykker (Jodix) må ikke forveksles med kosttilskudd med jod!