



K·Vita®

Alles Wat Je Moet Weten.

Praktische ondersteuning voor jou



Enhancing Lives Together

Wat is K·Vita?

K·Vita is een voeding voor medisch gebruik met aardbeiensmaak voor mensen met medicijnresistente epilepsie, vanaf 3 jaar. Het bevat middellange-keten vetzuren of MCT's. Dit zijn vetzuren die niet vaak voorkomen in onze voeding maar die wel kunnen helpen bij je epilepsie.



Wat maakt K·Vita bijzonder?

K·Vita bevat MCT-vetten in een specifieke verhouding van octaanzuur (C8) en decaanzuur (C10). Onderzoek heeft aangetoond dat deze verhouding van MCT-vetten nuttig kan zijn voor sommige mensen met epilepsie ¹⁻². Daarom kan **K·Vita** misschien ook voor jou gunstig zijn.



Starten met K·Vita

Het is belangrijk dat **K·Vita** geleidelijk wordt opgestart. Je arts of diëtist zal een introductieplan opstellen en de dagelijkse hoeveelheid **K·Vita** berekenen die je aan het einde van dat introductieplan moet bereiken. Deze hoeveelheid is individueel bepaald en gebaseerd op je leeftijd en je voedingsbehoeften. Hier zijn enkele belangrijke punten om te onthouden:

Hoeveelheid voor volwassenen en kinderen

- Volwassenen:** Meestal wordt geadviseerd om tegen het einde van het introductieplan dagelijks 2 squeezipacks (240 ml) te gebruiken

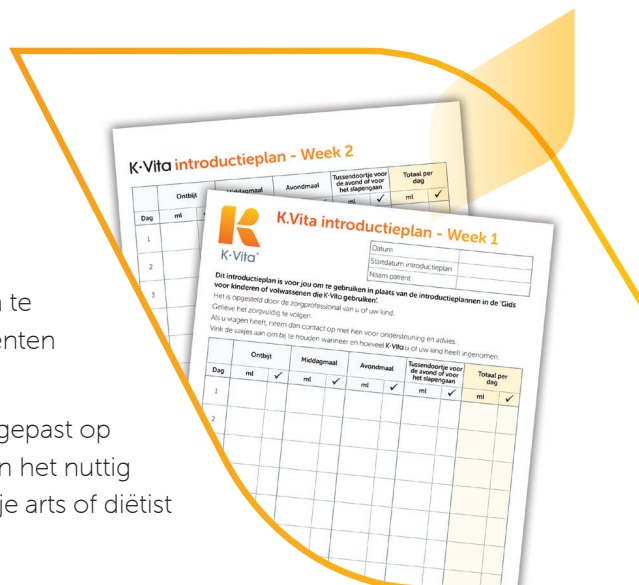


- Kinderen:** Er wordt vaak geadviseerd om tegen het einde van het introductieplan dagelijks 1 squeezipack (120 ml) te gebruiken



Introductieplan

- **Geleidelijke opbouw:** Begin met kleine hoeveelheden (bijvoorbeeld 5 ml of 10 ml) en verhoog deze geleidelijk over een periode van minstens 4 weken. Dit helpt om bijwerkingen te minimaliseren. **K·Vita** wordt het best over verschillende momenten van de dag ingenomen bij de maaltijd.
- **Flexibiliteit:** Het introductieplan is flexibel en kan worden aangepast op basis van jouw reactie op **K·Vita**. Als je bijwerkingen ervaart, kan het nuttig zijn om de hoeveelheid langzamer te verhogen. Overleg met je arts of diëtist als je denkt dat je plan aangepast moet worden.



Dagelijkse hoeveelheid aanpassen

De dagelijkse hoeveelheid **K·Vita** die je nodig hebt, kan variëren. Als je vóór het einde van je introductieplan verbeteringen opmerkt, kan een lagere dagelijkse hoeveelheid geschikter voor jou zijn.

- **Langdurig gebruik:** Als je na het volgen van het introductieplan geen merkbare voordelen ervaart, kan je arts of diëtist adviseren om de dagelijkse hoeveelheid langer in te nemen, bijvoorbeeld zes maanden, om te zien of er met de tijd enige verbetering optreedt.
- **Maximale hoeveelheid:** Je arts of diëtist kan ook adviseren om je dagelijkse hoeveelheid **K·Vita** te verhogen tot de maximaal aanbevolen hoeveelheid van 2 squeezipacks (240 ml) per dag voor volwassenen en 1 squeezipack per dag voor kinderen.

Hou je voortgang bij

Vink na elke inname het vakje op je introductieplan af om je voortgang bij te houden. Noteer eventuele bijwerkingen en informeer je arts of diëtist hierover.

Wat te doen bij vragen

Als je vragen hebt over de hoeveelheid **K·Vita** die je moet gebruiken, neem dan contact op met je arts of diëtist. Zij kunnen je adviseren en ondersteunen bij het aanpassen van je dagelijkse hoeveelheid.

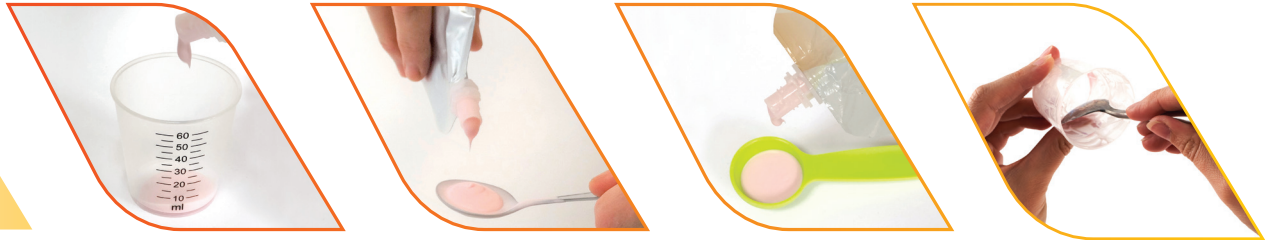


Hoe gebruik je K·Vita?

Het correct gebruiken van **K·Vita** is essentieel om de voordelen te maximaliseren en bijwerkingen te minimaliseren. Hier zijn enkele instructies over hoe je **K·Vita** kunt afmeten en innemen:

Afmeten van K·Vita

- Gebruik een maatbeker of lepel:** Meet altijd de juiste hoeveelheid **K·Vita** af met een maatbeker of lepel. Dit zorgt ervoor dat je de juiste dosis inneemt. Je arts of diëtist zal je vertellen hoeveel je precies nodig hebt.
- Vorbereiding:** Als **K·Vita** een dikkere textuur heeft, kun je het squeezipack even in warm water leggen om het vloeibaarder te maken. Dit maakt het makkelijker om af te meten en in te nemen.



Inname van K·Vita

- Bij maaltijden:** Neem **K·Vita** altijd bij een maaltijd. Dit kan voor, tijdens of direct na het eten. Het helpt om eventuele bijwerkingen te verminderen.
- Direct of gemengd:** Je kunt **K·Vita** direct uit het squeezipack drinken of mengen met geschikte voedingsmiddelen of dranken, zoals yoghurt, melk, of smoothies. Dit maakt het makkelijker om **K·Vita** in je dagelijkse dieet op te nemen.



Wat te eten en drinken als je K·Vita gebruikt?

K·Vita kan deel uitmaken van je dagelijks dieet. Hier zijn enkele richtlijnen en tips om ervoor te zorgen dat je de juiste voedingsmiddelen en dranken kiest tijdens het gebruik van **K·Vita**:

Voedzame voedingsmiddelen kiezen

- Voedzame keuzes:** Kies voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen, eiwitten en vezels. Goede voorbeelden zijn groenten, fruit, volkoren producten, magere zuivelproducten, en eiwitrijke voedingsmiddelen zoals vlees, vis, bonen en noten.
- Vermijd suikerrijke snacks:** Probeer voedingsmiddelen die rijk zijn aan toegevoegde suiker en arm aan voedingsstoffen te verminderen of te vermijden. Dit omvat snoep, koekjes, gebak en suikerrijke dranken zoals frisdranken.

Hoog in suiker



Frisdranken, vruchtensappen, energiedranken



Gearomatiseerde en gezoete melkdranken (bijvoorbeeld milkshakes, chocolademelk)



Zoete bolletjes of broodjes, cake, gebak, koekjes, wafels, poffertjes, snoep en chocolade



Roomijs, gesuikerde yoghurt, pudding



Gesuikerde ontbijtgranen bijvoorbeeld met honing, suiker of chocolade

Geef voorkeur aan



Light dranken zonder toegevoegde suikers



Melk – ongezoet, of gearomatiseerd met suikervrije aroma's of sirophen



Roggebrood, beschuit, haverpannenkoeken, havermoutkoeken, crackers, knäckebröd, rijstwafels, volkoren brood of toast, bagel – besmeerd met boter, margarine, kaas, hummus of ongezoete notenpasta.

Rauwkost met hummus, ongezoete popcorn, vers fruit of vruchten uit blik (op sap, niet op siroop)



Ongesuikerde yoghurt of kwark – voeg vers fruit of vruchten uit blik (op sap, niet op siroop) toe



Havermoutpap, muesli of volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker

Natuurlijke suikers

Zuivel, fruit en groenten: Hoewel sommige voedingsmiddelen van nature suiker bevatten, zoals zuivel (melk, yoghurt en kwark), fruit en groenten, zijn dit goede bronnen van voedingsstoffen en kunnen ze een onderdeel zijn van je dagelijkse dieet.

Eetlust en voedingsinname

Verminderde eetlust: Tijdens en na de introductie van **K·Vita** kan je eetlust afnemen. Dit komt omdat **K·Vita** een deel van je voeding zal vervangen. Als je minder honger hebt, is het belangrijk om voedzame voedingsmiddelen te kiezen om ervoor te zorgen dat je alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt.

Gewichtstoename voorkomen: Als je ongeveer dezelfde hoeveelheid eet als voor je gestart bent met **K·Vita**, probeer dan voedingsmiddelen en dranken die rijk zijn aan suiker te verminderen of te vermijden om ongewenste gewichtstoename te helpen voorkomen.

Belangrijk:

K·Vita bevat geen suiker. De zoete smaak komt van de zoetstof sucralose.

Als je vragen hebt over wat te eten en te drinken, of merkt dat je aankomt of afvalt, neem dan contact op met je arts of diëtist. Zij kunnen je specifieke richtlijnen en advies geven op basis van jouw individuele behoeften.

Bijwerkingen van K·Vita

Mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid, buikpijn, diarree en een opgeblazen gevoel. Deze zijn meestal mild en verdwijnen na verloop van tijd. Door het introductieplan zorgvuldig te volgen en **K·Vita** altijd met voeding in te nemen, kan je lichaam geleidelijk wennen aan de MCT-vetten, wat helpt om de symptomen te minimaliseren.

Wat te doen bij bijwerkingen?

-  **Pauze nemen:** Als je nog in de beginfase van het introductieplan bent, neem dan een pauze van één of twee dagen en begin dan opnieuw vanaf het begin.
-  **Teruggaan in het plan:** Ga een dag of twee terug in het introductieplan (of naar het moment dat je de symptomen voor het eerst opmerkte). Blijf op die hoeveelheid totdat de situatie verbetert. Begin daarna weer te verhogen volgens het plan.
-  **Langzamer verhogen:** Probeer de hoeveelheid langzamer te verhogen, bijvoorbeeld elke twee of drie dagen in plaats van elke dag.
-  **Raadpleeg je arts of diëtist:** Als de bijwerkingen aanhouden na het proberen van deze suggesties, of als je symptomen hebt die niet in de bovenstaande lijst staan, neem dan contact op met je arts of diëtist voor advies.



Wat bij ziekte of operaties?

Tijdens periodes van ziekte of vóór een operatie kan het nodig zijn om tijdelijk te stoppen met **K·Vita**. Hier zijn enkele richtlijnen:

Bij ziekte

-  **Stop tijdelijk:** Bij aandoeningen die braken en diarree veroorzaken, kan het het beste zijn om tijdelijk te stoppen met **K·Vita**.
-  **Raadpleeg je arts of diëtist:** Vraag advies aan je arts of diëtist over wat te doen tijdens deze momenten en over het opnieuw starten met **K·Vita**.

Vóór een operatie

-  **Nuchter blijven:** Als je tijdelijk niet mag eten en nuchter moet blijven voor een operatie, stop dan met **K·Vita**.
-  **Herstarten:** Overleg met je arts of diëtist over hoe je weer kunt beginnen met **K·Vita** na de operatie.

Stoppen met K·Vita

Als je moet stoppen met het innemen van **K·Vita**, bijvoorbeeld omdat het niet helpt bij het beheersen van je symptomen of als je veel bijwerkingen ervaart die blijven aanhouden, zal je arts of diëtist je adviseren over de beste manier om dit te doen.

Hoe te stoppen

-  **Individueel plan:** Je arts of diëtist zal een plan opstellen dat is afgestemd op jouw situatie, afhankelijk van de reden voor het stoppen, hoeveel **K·Vita** je gebruikt en hoe lang je het al gebruikt. Er zal worden bepaald of je best meteen stopt of je beter geleidelijk afbouwt over een periode van een paar dagen tot een week.

Het is belangrijk om altijd het advies van je arts of diëtist op te volgen bij het stoppen met K·Vita om eventuele problemen te voorkomen.

Hoe K·Vita bewaren?

Ongeopend: Bewaar op een koele, droge plaats.

Eenmaal geopend: Sluit de squeezipack opnieuw af, bewaar in de koelkast en gebruik binnen 48 uur of binnen 6 uur op kamertemperatuur.

Hoe K·Vita verkrijgen?

Je arts of diëtist zal een voorschrift opstellen voor **K·Vita**. Het kan dan via een facilitair bedrijf besteld en bezorgd worden.



K·Vita is voeding voor medisch gebruik en bevat zoetstof.

K·Vita is een dikvloeibare voeding die een specifiek mengsel van middellange-keten vetzuren (MCT) bevat.

Dieetvoeding bij medicijnresistente epilepsie bij volwassenen en bij kinderen vanaf 3 jaar.

Aanbevolen inname en toediening:

Te bepalen door de arts en/of diëtist, en is afhankelijk van de leeftijd, het lichaamsgewicht en de medische toestand van de patiënt.

Goed schudden voor gebruik.

Belangrijke informatie:

Te gebruiken onder medisch toezicht.

Geschikt vanaf 3 jaar.

Niet geschikt als enige voedingsbron.

Niet geschikt voor gebruik tijdens de zwangerschap en lactatie.

Niet geschikt voor personen die de middellange-keten vetzuren (C8 en/of C10 vetzuren) niet kunnen metaboliseren, bijvoorbeeld personen met een medium chain acyl-CoA dehydrogenase deficiëntie (MCADD), een tekort aan multiple acyl-CoA dehydrogenase (MADD) of carnitinecyclusdefecten.

Te gebruiken zoals voorgeschreven door de arts en/of diëtist.

Introduceer **K·Vita** langzaam en in afgemeten hoeveelheden.

Altijd innemen met andere voeding.

Neem **K·Vita** regelmatig doorheen dag, bij voorkeur bij de maaltijden.

Te gebruiken als onderdeel van uw gebruikelijke dieet, maar vermijd suikerrijke voedingsmiddelen en dranken.

Geschikt voor sondevoeding.

Referenties:

1. Lowe, H., A. E. Keller, E. Tanzini, S. Aimola, Y. C. Liu, M. Zak, V. Chan, J. Kobayashi and E. J. Donner (2022). "Ketonuria and Seizure Control in the Medium Chain Triglyceride and Classic Ketogenic Diets." Canadian Journal of Neurological Sciences 49(3): 433-436
2. Schoeler, N.E., et al. K. Vita: a feasibility study of a blend of medium chain triglycerides to manage drug-resistant epilepsy. Brain communications, 3(4), p.fcab160



Enhancing Lives Together
A Nestlé Health Science Company

Trademark of Société des Produits Nestlé S.A.
©2025 All rights reserved. Société des Produits Nestlé S.A.

Vitaflo France
38 rue de Berri, 75008 Paris, France.

+32 (0)3 291 02 31 vitaflo-benelux@vitafloweb.com www.vitafloweb.com

May 2025

