

# INFORMATION TILL DIG SOM BEHÖVER NÄRINGSDRYCKER



När man är sjuk är det viktigt att täcka energi- och näringsbehovet, även om aptiten är liten.

Näringsdrycker innehåller både mycket energi och näring och används som ett komplement till den vanliga maten när man inte kan äta lika mycket som vanligt.

Det finns två huvudtyper av näringsdrycker, icke-klara (mjölklika) sorter som kan ha både tunnare och tjockare konsistens och klara (saftlika) sorter som har en tunn konsistens. De olika typerna finns i många goda smaker.

Många icke-klara näringsdrycker innehåller extra mycket protein. Dessa kan vara bra i samband med vissa sjukdomar, vid sårhäkning, efter operationer, eller om lusten till lagad mat är mindre än vanligt.

Näringsdrycken bör drickas mellan måltiderna för att påverka de övriga måltiderna så lite som möjligt. Komplettera gärna ditt mellanmål med näringsdryck.

De flesta näringsdrycker smakar bäst när de är kalla. Om näringsdrycken står och blir ljummen innan du hinner dricka upp den kan du be personalen om att få en mindre mängd åt gången.

Vid vissa sjukdomar (tarminflammation, njursjukdom, diabetes m.m.) kan val av näringsdryck behöva anpassas till sjukdomen. Diskutera med sjuksköterska eller dietist.

## NÅGRA PRAKTISKA TIPS

Drick gärna en mindre mängd näringsdryck i taget, flera gånger per dag. Håll med fördel upp näringsdrycken i ett litet glas.

Drick näringsdryckerna mellan måltiderna.

Näringsdryckerna innehåller koncentrerad näring, drick därför inte för fort. Låt det gärna ta 5-10 minuter.

Klara näringsdrycker kan blandas med en liten mängd sockerdricka, cider eller mineralvatten och drickas som en läskande måltidsdryck.

Vissa näringsdrycker smakar gott om de värms, t.ex. choklad och cappuccino.

Vid illamående kan de klara näringsdryckerna fungera bättre än de icke-klara.

Vid illamående och doftkänslighet kan det fungera bättre att dricka näringsdryck med sugrör direkt ur förpackningen i stället för att hälla upp den i ett glas.

Prova dig fram till smaker som passar just dig.

Dietist och sjuksköterska kan ge råd om vilken typ som passar dig bäst. Du kan läsa på flaskan eller fråga personalen vilken sort och smak du fått serverad.

Skriv upp de sorter och smaker du tycker bäst om.

**Sort**

**Smak**

Resource 2.0

\_\_\_\_\_

Resource 2.0 Fiber

\_\_\_\_\_

Fresubin Protein Energy Drink

\_\_\_\_\_

Fortimel Compact Protein

\_\_\_\_\_

Resource Addera Plus

\_\_\_\_\_

Fresubin Jucy

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ÖVRIGT**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_