



Information om ernæringsdrikke

Ernæringsdrikke er gode, enten som supplement til den øvrige mad og drikke, du får, eller som eneste ernæring. Det kommer an på din situation. Mange af dem er særligt sammensatte, så de dækker behovet for energi og næringsstoffer. De kaldes også medicinske ernæringsdrikke. Det er vigtigt at spise ekstra godt under sygdom, da den rette mad giver bedre modstandskraft og styrker din krop.

Hvilke slags?

Der findes mange forskellige ernæringsdrikke, både fra forskellige producenter, og mange varianter i smag og næringsindhold.

Nogle er særligt *proteinrige*. Det er væsentligt, hvis du især har vanskeligt ved at spise kød, fisk eller fjerkræ. Du bør højst tage 2-3 stk. om dagen af denne slags ernæringsdrikke.

Andre er meget koncentrerede, hvor du med en lille mængde på 125 ml. kan opnå samme energiindtagelse som en tilsvarende drik på 200 ml. Det kan være en fordel, hvis du har lille appetit eller af anden grund har brug for små måltider ad gangen.

Nogle drikke har smag baseret på mælk, andre baseret på yoghurt og andre igen saftbaserede smagsvarianter. Endeligt findes der også nogle ernæringssupper.

De forskellige typer varierer i bl.a. proteinindhold. Derfor har det betydning, hvilke slags du får, i forhold til din situation. Det vil sige, at det både handler om, hvad du har behov for, samt hvilke typer drikke og smagsvarianter, du foretrækker.

De meget proteinrige og de saftbaserede drikke egner sig som supplement, men ikke som eneste ernæring. Drikke, som egner sig som eneste ernæring, kaldes også "fuldgyldige". Hertil hører ernæringssupper og flere af de mælke- og yoghurtbaserede varianter.

Hvordan?

En læge her i afdelingen eller din praktiserende læge kan ordinere ernæringsdrikke til dig, hvis du har behov. Du vil da få en grøn ernæringsrecept udleveret. Den skal du medbringe på apoteket eller sende til det firma, du ønsker at modtage ernæringsdrikke fra.

