



### ● Dårlig matlyst

Sliter man med nedsatt matlyst, er det viktig at det er godt næringsinnhold i den maten man spiser, slik at kroppen får alt det den trenger av energi, proteiner, vitaminer og andre næringsstoffer. Det er viktig å forebygge underernæring for å opprettholde overskudd i hverdagen, i tillegg til å vedlikeholde muskler og muskelstyrke, immunforsvar og evnen til å lege sår.

Får man ikke i seg nok mat, kan næringsdrikker være et godt tilskudd til den maten man spiser. Man får da tilført mange næringsstoffer på et lite volum.

### ● Hva er næringsdrikker?

En næringsdrikk er et lite måltid på flaske. En flaske fullverdig næringsdrikk tilfører kroppen energi, fett, proteiner og viktige vitaminer og mineraler som tilsvarer 2 brødsiver med pålegg.

### ● Når kan næringsdrikker være aktuelt?

- I stedet for snacks eller sjokolade når man er småsulten
- Ved nedsatt appetitt i forbindelse med kort- eller langvarig sykdom
- Hvis man ikke orker å lage skikkelig mat i perioder
- Ved kvalme og diaré
- Hvis det er vondt å svelge vanlig mat

### ● Når bør man søke hjelp hos lege eller ernæringsfysiolog?

- Hvis man går mye ned i vekt uten at man slanker seg
- Hvis man ikke orker å spise i det hele tatt, og/eller ikke har spist på ca. 5 dager
- Hvis man spiser mat som er næringsfattig eller veldig ensidig i mer enn 2 uker

### ● Produktinformasjon om næringsdrikker

Apotek 1 tilbyr et bredt utvalg av næringsdrikker og berikningsprodukter (næringspulver som kan blandes i mat). Vi fører flere typer produkter med forskjellige smaker fra flere leverandører.

Næringsdrikker deles inn i to hovedgrupper, fullverdige drikker og tilskuddsdrikker. De fullverdige drikkene er godt egnet for å erstatte et mellommåltid ved nedsatt appetitt. En flaske tilsvarer et velbalansert måltid. Som mellommåltid eller ved siden av vanlig mat kan man også velge tilleggsdrikker. Tilleggsdrikker kan mangle eller gi ekstra mye av enkelte næringsstoffer for eksempel lite fett, eller ekstra mye protein. De bør derfor velges i samråd med apotek eller lege.

### ● Råd for bruk av næringsdrikker:

- Som mellommåltid/tilskudd ved siden av vanlig mat anbefales 2–3 flasker daglig
- Barn skal ha egne næringsdrikker
- Varier smakene så du ikke går lei
- Veksle mellom melkebaserte og juicelignende næringsdrikker for variasjonens skyld
- De fleste næringsdrikker smaker best kjøleskapskalde
- De kan, som variasjon, varmes opp (ikke kokes), eller fryses og spises som is

### ● Rettigheter:

Dersom underernæringen skyldes sykdom, kan det være at du kan få refundert dine utlegg til næringsdrikker på blåresept. Kontakt ditt lokale NAV-kontor for detaljer.



### ● Råd for å gå opp i vekt

Ved nedsatt appetitt er det ikke uvanlig at man ufrivillig går ned i vekt. Trenger man å gå opp i vekt, er det ønskelig at vektoppgangen kommer i form av økt muskelmasse og ikke bare i form av fett. Ved å spise ofte og regelmessig, velge sunne matvarer og trene regelmessig er man på god vei.

- Spis 5 – 6 måltider per dag: frokost, lunsj, middag og 2 – 3 mellommåltider. Ikke hopp over måltider.
- Næringsdrikker egner seg godt som mellommåltid eller som drikke til måltidene.
- Mat som serveres, bør være energirik og gi så mange ulike næringsstoffer som mulig.
- Unngå lettprodukter.
- Øk fettinntaket noe, men velg fortrinnsvis sunne fettyper som du finner i olje, myk margarin, fet fisk, majones, avokado, nøtter og frø.
- Berikningspulver som tilfører energi og næringsstoffer, kan blandes i både kald og varm mat.
- Husk å drikke, minst 1 liter væske per dag for voksne. Velg energiholdige drikker til måltidene fremfor vann.

## Dårlig matlyst? Nutridrink – et helt måltid i en liten flaske.



2010/Varenr. for 200 stk. 298500

www.konsis.no

 **NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition



 **APOTEK 1**  
Vår kunnskap - din trygghet