

## Gode råd om ernæringsdrikke

For mange patienter er nedsat appetit, kvalme og vægttab en uundgåelig del af at være syg. En del patienter, og måske endnu flere pårørende, bekymrer sig om at kroppen afkræftes, når lysten til mad er lille.

Det er af stor betydning for hele kroppen og dit velvære, at du spiser og drikker ofte og tilstrækkeligt – det vil sige op til 8 måltider dagligt. Ernæringsdrikke tæller som et måltid.

### Om ernæringsdrikkene

- Ernæringsdrikkene smager bedst kolde.
- Ernæringsdrikkene kan opbevares uden for køleskab og kan så køles efter behov.
- Ernæringsdrikkene kan hældes op i et glas med isterninger og eventuelt blandes med lidt vand eller dansk vand.
- Ernæringsdrikkene kan fryses til is, fx i isterningsposer. På den måde kan du nemt få et friskt mellemmåltid.
- Ernæringsdrikken Resource 1,5 eller en anden ernæringsdrik med kakaosmag kan varmes, men må ikke koge. Servér gerne med flødeskum eller flødeis, så du får ekstra næring.

Fuldgyldige ernæringsdrikke indeholder alle de næringsstoffer, som kroppen har brug for, og kan derfor erstatte et måltid mad. Drikke, som er baseret på saft, indeholder ikke fedt men kulhydrater, protein, vitaminer og mineraler. De er derfor ikke fuldgyldige, men de er gode at drikke sammen med et måltid mad.

På oversigten over ernæringsdrikke kan du se, hvilke der er fuldgyldige, og hvilke der er baseret på saft. Du kan også se drikkenes indhold af energi (kJ/Kcal) og protein. Vi har også samlet en oversigt over energi- og proteinindhold i andre mad- og drikkevarer.

Kroppens behov for protein er cirka 1,5 g protein per kg, man vejer. Vejer man 60 kg, skal kroppen have 90 g protein om dagen.

### Regler om økonomisk tilskud

Lægemedelstyrelsen giver tilskud svarende til 60 % af prisen til ernæringsdrikke. Din egen læge skal udfylde vedlagte grønne ernæringsrecept, for at du kan få tilskud.

Din læge kan søge om tilskud til de resterende 40 % af prisen hos kommunen. Lægen skal udfylde en blanket, som redegør for, at du ville være blevet tilbudt den samme ernæringsdrik, hvis du var indlagt på et hospital. Om du kan få tilskud, afhænger ikke af din indkomst eller formue.

Din læge er velkommen til at kontakte sygeplejersken hos Team for Lindrende Behandling i Farsø for yderligere oplysninger.

### Køb af ernæringsdrikke

Du kan købe ernæringsdrikke hos:

Mediq Danmark  
Tlf. 36 37 91 30

Simonsen og Weel  
Tlf. 70 25 56 10

Du kan købe Nutridrink-produkter direkte hos firmaet Nutricia A/S, tlf. 70 21 07 09.

Derudover kan du købe ernæringsdrikke på Apoteket.

På næste side har du mulighed for at afkrydse, hvilke smagsvarianter fra ernæringskassen du synes bedst om.



Resource Addera Plus 200 ml (saftbaseret)

- Æble
- Hindbær/solbær
- Appelsin
- Pære/kirsebær
- Ananas/appelsin
- Vindrue/æble

Energi: 1062 kJ/250 kcal, 8 g protein



Resource komplet næring 200 ml (fuldgyldig)

- Chokolade
- Hindbær/jordbær
- Abrikos
- Banan
- Kaffe
- Vanilje

Energi: 1260 kJ/300 kcal, 11 g protein



Nutridrink Compact 125 ml (fuldgyldig)

- Kaffe
- Vanilje
- Banan
- Jordbær
- Abrikos
- Skovbær
- Kakao

Energi 1262 kJ/300 kcal, 12 g protein



Nutridrink Yoghurststyle 200 ml (fuldgyldig)

- Vanilje/citron
- Hindbær
- Fersken/orange

Energi: 1260kJ/300 kcal, 12 g protein



Fresubin 2 kcal. Drink 200 ml (fuldgyldig)

- Appelsin/fersken
- Cappuccino
- Karamel
- Skovbær
- Vanilje
- Neutral (kan anvendes i madlavning i stedet for mælk, fx i grød, sovs, kartoffelmos, og gryderetter)

Energi 1680 kJ/400 kcal, 20 g protein

## ENERGI- OG PROTEININDHOLD I DIVERSE MAD- OG DRIKKEVARER

I nedenstående oversigt kan du se, hvilke fødevarer du med fordel kan spise og drikke for at få opfyldt kroppens behov for næring.

	Energi	Protein
Sødmælk, 1½ dl - 1 glas	95 kcal/400 kJ	5 g
Yoghurt, A38, m.m., 1 dl	70 kcal/300 kJ	3,5 g
Ymer, 1 dl	70 kcal/300 kJ	6,2 g
Protin (Arla), 1½ dl - 1 glas	180 kcal/770 kJ	8,6 g
Saft, juice, sodavand, 1½ dl - 1 glas	60 kcal/250 kJ	0 g
1 æg	93 kcal/390 kJ	7 g
100 g oksekød, svinekød, kylling (gennemsnitsværdier)	165 kcal/700 kJ	20 g
100 g fisk (gennemsnitsværdier)	133 kcal/560 kJ	20 g

## ANDRE DRIKKE

### Forslag til andre drikke

- Kærnemælk med piskefløde eller kaffefløde, eventuelt smagt til med juice eller frugtsaft
- Sødmælk, eventuelt blandet med piskefløde og frugtsaft
- Kakao-letmælk, eventuelt blandet med flødeis
- Varm kakao med flødeskum
- Koldskål med pasteuriserede æg og tykmælk – køb eventuelt den færdige og tilsæt fløde
- Drikkeyoghurt med fløde
- Café latte – varm sødmælk med instant-kaffe og eventuelt sukker

- Kaffe og te med ekstra fløde og sukker
- Proteindrikken Protin fra Arla, som kan købes i velassorterede supermarkeder. Protin indeholder dog ikke lige så meget energi og protein som andre ernæringsdrikke.

### Opskrift på hjemmelavet proteindrik

Du kan også lave din egen proteindrik. Hjemmelavede proteindrikke indeholder dog mindre energi og protein end ernæringsdrikkerne.

Sådan laver du 1 liter hjemmelavet proteindrik:

- 1 dl ymer
  - 1 dl pasteuriserede æggeblommer
  - 1¼ dl kaffefløde
  - 5½ dl kærnemælk
  - 2 dl appelsinsaft eller anden saft
  - Eventuelt sukker efter smag
- 
- Rør æggeblommer og ymer sammen.
  - Tilsæt de øvrige ingredienser og rør det hele godt sammen.

175 ml hjemmelavet proteindrik giver 821 kJ og 8,2 g protein.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Afsnit og Team for Lindrende Behandling, Farsø

Tlf. 97 65 30 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.30