

## Viðbótarnæring fyrir aldraða

Fyrir eldra fólk gilda að mestu sömu [ráðleggingar um mataræði](#) og [fyrir þá sem yngri eru](#). Áherslan er á að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, hafa reglu á máltíðum og njóta þess að borða. Allir ættu auk þess að taka D-vítamín sem bætiefni.

Fyrir þá sem upplifa minnkaða matarlyst, eru að léttast án þess að ætla það, eða eru í sérstakri áhættu á að nærast illa, er gott að huga að því að [fá sem mesta næringu, orku og prótein úr matnum](#). Ef mikil hætta er á vannæringu gæti þurft viðbótarnæringu.

### Hvað er viðbótarnæring?

Viðbótarnæring er sérstaklega samsett til að innihalda orku, prótein, vítamín og steinefni. Næringardrykkir, -súpur og -búðingar geta hjálpað einstaklingum sem eiga erfitt með að fá alla þá orku og næringu sem þeir þurfa úr matnum einum saman. Þessar vörur geta hjálpað einstaklingum að ná upp þyngd eða viðhalda sinni þyngd.

### Hvernig viðbótarnæringu og hversu mikið?

Smekkur manna er misjafn og þess vegna eru til ýmsar tegundir af viðbótarnæringu en einnig geta ákveðnir drykkir hentað betur fyrir ákveðna sjúkdóma en aðrir. Upplýsingar um hvaða drykkir henta þér færðu á heilsugæslunni þinni.

Tegund viðbótarnæringar:

Fjöldi skammta á dag:

---

---

---

---

Viðbótarnæring fæst sem mjólkurdrykkur, djúsdrykkur, jógúrt, búðingur og súpur. Einnig er hægt að fá viðbótarnæringu í mismunandi stærðum til að koma til móts við matarlyst einstaklinga. Það er til mikið úrval bragðtegunda og því hægt að velja sér það bragð sem manni líkar best.

Flestir fá sér viðbótarnæringu þegar þeir hafa helst lyst á því að drekka eða borða. Það getur verið á milli máltíða, fyrst á morgnanna eða á kvöldin. Fyrir aðra virkar betur að fá sér lítið magn jafnt og þétt yfir daginn. Einnig má nota viðbótarnæringu sem hluta af máltíð.

Flestir næringardrykkir og eftirréttir eru bestir kaldir nema súpur sem eru betri heitar. Næringardrykki þarf að hrista vel áður en þeir eru opnaðir. Flesta næringardrykki má drekka beint úr flöskunni, með röri eða hella þeim í glas eða bolla. Mörgum finnst gott að setja drykkina í glas með klaka.



### Að elda og hita viðbótarnæringu

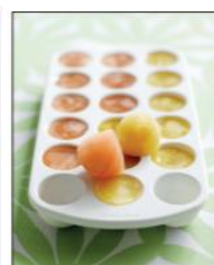
Sumum líkar betur að bæta viðbótarnæringu við máltíðir, eftirrétti eða drykki. Sem dæmi má nota næringardrykki í stað mjólkur í sósur, kökur og eftirrétti. Einnig



má hita næringardrykk til að búa til heitt kakó. Viðbótarnæringuna má hita í potti eða í þar til gerðu íláti í örbylgjuofni. Gæta þarf að því að nota vægan hita og ekki láta koma upp suðu því þá er hættu á að bragðgæði og næringarefni tapist.

### Að frysta viðbótarnæringu

Það er tilvalið að frysta viðbótarnæringu. Það eina sem þarf að gera er að setja viðbótarnæringu í ílát sem má fara í frysti, til dæmis ísmolabox. Djúsdrykkirnir henta vel til að búa til ísmola eða íspinna og mjólkurdrykkina má nota til þess að búa til ís.



### Geymsla á viðbótarnæringu

Óopnaðar vörur má geyma á dimmum stað við stofuhita. Þegar vörur hafa verið opnaðar skal geyma þær í kæli. Nánari upplýsingar um geymsluþol er að finna á umbúðum.

Ef þú hefur spurningar, þarft frekari upplýsingar eða ef þú heldur áfram að léttast skaltu hafa samband við heilsugæsluna þína.