

## Viðbótarnæring fyrir aldraða

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

Fyrir þá sem finna fyrir minnkaðri matarlyst, eru að léttast án þess að ætla sér það, eða eru í sérstakri hættu 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 þeim sem eiga erfitt með að fá alla þá orku og næringu sem þeir þurfa úr matnum einum saman. Þessar vörur geta hjálpað þeim að ná upp þyngd eða viðhalda þyngdinni.

### Hvernig viðbótarnæringu og hversu mikið þarf af henni?

Smekkur manna er misjafn og þess vegna eru til margar tegundir af viðbótarnæringu. Einnig geta sérstakir drykkir hentað betur fyrir fólk með ákveðna sjúkdóma en aðrir. Upplýsingar um hvaða drykkir gætu hentað þér færðu á heilsugæslustöðinni þinni.

Viðbótarnæringu er hægt að fá í formi mjólkurdrykkja, djúsdrykkja, jógúrtar, búðinga og sem súpur. Einnig er hægt að fá viðbótarnæringu í mismunandi stærðum sem henta matarlyst hvers og eins. Mikið úrval er af bragðtegundum og því á að vera hægt að fá það bragð sem manni líkar best.

Tegund viðbótarnæringar:

---

---

Fjöldi skammta á dag:

---

---

Flestir fá sér viðbótarnæringu þegar þeir hafa helst lyst á 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 í einu jafnt og þétt yfir daginn. Viðbótarnæringu má einnig nota sem hluta af máltíð.

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



### Að elda og hita viðbótarnæringu

Sumum líkar vel að bæta viðbótarnæringu við máltíðir, eftirrætti eða drykki. Sem dæmi um þetta má nota næringardrykki í stað mjólkur í sósur, kökur og eftirrætti.



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

### Að frysta viðbótarnæringu

Tilvalið er að frysta viðbótarnæringu. Þá þarf ekki annað en setja viðbótarnæringuna í ílát sem má fara í frysti, til dæmis ísmolabox. Djúsdrykkir henta vel til að búa til ísmola eða íspinna og mjólkurdrykkina má nota til þess að búa til ís.



### Geymsla á viðbótarnæringu

Óopnaðar næringarvörur geymast á dimmum stað við stofuhita. Þegar vörurnar hafa verið opnaðar skal geyma þær í kæli. Nánari upplýsingar um geymsluþol eru á umbúðunum.

Hafir þú spurningar, þarft frekari upplýsingar eða ef þú heldur áfram að léttast, skaltu hafa samband við heilsugæslustöðina þína.