



Drik nok

**DRIKKER DU NOK?**





## **Hvorfor skal man drikke?**

- For at slukke tørsten
- For at næringsstofferne kan blive ført rundt i kroppen, og affaldsstoffer blive udskilt
- For at holde maven i orden
- For at eventuel medicin kan blive opløst
- For at regulere kropstemperaturen og transportere og opløse stoffer fra stofskiftet og blodet.

Menneskekroppen kan klare sig en måned uden mad, men kun 3 dage uden noget at drikke.

Vand er nemlig livsvigtigt for os alle sammen. Er kroppen for tør, lider hele organismen.

Kroppens væskeindhold falder efter 75 års-alderen fra omkring 70 % til under 60 %, da ældre har mindre muskelmasse end yngre.

Som ældre har mange mindre evne til at føle tørst og afgiver ofte større mængder urin end førhen, derfor er der en større risiko for væskemangel.

## **Mangel på væske kan give:**

- Svimmelhed
- Hovedpine
- Forvirring
- Hukommelsesbesvær / koncentrationsbesvær
- Kredsløbsproblemer
- Maveproblemer/forstoppelse
- Forringet immunforsvar.

## **Hvad skal man drikke, og hvad tæller med i væskeregnskabet?**

- Vand.
- Mælkeprodukter – indeholder calcium og en række andre vigtige næringsstoffer. Der er intet, der tyder på, at mælkeprodukter er stoppende.
- Juice – frugt- og grønsagsjuice indeholder vitaminer og mineraler.
- Saftevand – f.eks. solbær- og tranebærsaft.
- Te.
- Kaffe.
- Sodavand.
- Alkohol i begrænset mængde.

## **Gode rutiner for at drikke nok**

Mange har store planer om at få nok væske dagligt, men planerne bliver ikke altid ført ud i livet. Det er faktisk ganske enkelt – bestem fra morgenstunden, hvor meget du vil drikke i løbet af dagen.

- Fyld en kande med vand, og stil i køleskabet - kanden skal være tømt, inden du går i seng.
- Hav altid et fyldt glas stående.
- Drik mest om dagen, så natlige toiletbesøg undgås mest muligt.
- Lav et væskeskema, hvor du skriver ned, hvad der er blevet drukket.

## **Hvor meget væske har man brug for?**

Behovet for væske svinger. Det er afhængigt af klima, vægt, fysisk aktivitet og kostvaner.

- Jo mere du vejer, jo højere væskeindtag.
- Jo mere fysisk aktiv du er, jo højere væskeindtag.
- Jo mindre indtagelse af frugt og grønsager, jo højere væskeindtag. Tomater og agurker består næsten kun af væske ligesom jordbær. Æbler, pære og blommer indeholder lidt mindre væske.
- Med alderen sveder man mindre, og derved sænkes kroppens temperatur naturligt. Kroppen er ikke altid i stand til at opfatte og reagere på temperaturstigninger, samtidig med at man ikke så let føler tørst. Derved øges risikoen for hedeslag.

**Det anbefales under normale forhold at drikke**

**ca. 1,5 – 2 liter væske hver dag.**

Drik mere, når du dyrker sport, holder ferie under varme himmelstrøg eller er syg med feber, diarré eller opkast.

Ved appetitløshed skal man være særligt opmærksom på at få væske nok, så man undgår væskemangel.

## Sådan kan du fordele det

	<i>Seniorer med god appetit</i>	<i>Seniorer med nedsat appetit</i>
<b>Vågner</b>	1 glas vand	1 glas vand
<b>Formiddag</b>	2 glas vand, appelsin- eller æblejuice	1 glas juice 1 glas koldskål
<b>Frokost</b>	1 glas kærnemælk	1 glas sødmælk
<b>Eftermiddag</b>	1 kop te eller kaffe 1 glas vand, appelsin- eller æblejuice	1 kop te eller kaffe 1 glas koldskål
<b>Middag</b>	1 glas kærnemælk, øl eller vin	1 glas øl eller vin
<b>Aften</b>	1 kop te eller kaffe 1 glas vand	1 kop te eller kaffe 1 glas koldskål



**Afdeling for Pleje og Omsorg**  
**Det Forebyggende Team**  
Storegade 56  
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40  
hverdage kl. 08.00 - 09.00  
Send sikker mail, via.  
Vordingborg kommunes  
hjemmeside. Vælg  
forebyggende hjemmebesøg,  
tryk på linket: "send os en  
sikker mail", til højre på siden.