



## Nutridrink Protein Næringsdrikk

Nutridrink Protein er en vitenskapelig utviklet, velsmakende næringsdrikk som inneholder alle næringsstoffer, vitaminer og mineraler kroppen trenger. Måltider supplert med Nutridrink Protein kan bidra til å få tilbake kraften og energien hos skrøpelige eldre eller pasienter med sykdomsrelatert undernæring. En flaske med 200 ml gir hele 18 g protein og 300 kalorier, noe som gir kroppen mye av den næringen den trenger for å fungere tilfredsstillende.\*

\*Nordic Nutrition Recommendations 2012 anbefaler et proteininntak på 1,2 g per kg kroppsvekt, eller 15-20 E %, til eldre over 65 år.

Nutridrink er næringsmiddel til spesielle medisinske formål. Anvendes i samråd med helsepersonell. Kan kjøpes på apotek eller hos bandasjist.

## Nutridrink Protein finnes i 6 gode smaker



Mokka



Skogsbær



Jordbær



Kakao



Aprikos



Vanilje

## Hvordan skal Nutridrink Protein anvendes?

Nutridrink Protein er en næringsdrikk som er klar til bruk, praktisk og lett å ha med seg. Den kan drikkes rett fra flasken.

Dosering: 1–2 flasker per dag som tilskudd til det normale kostholdet.

Servering: Kan drikkes avkjølt, romtemperert eller varm. Bør ikke kokes. Kan fryses og brukes som is.

Oppbevaring: Lagres tørt og mellom 5–25 °C



## Velsmakende og næringsrik

Nutridrink Protein kan også blandes i mat og drikke for å øke energi- og proteininnholdet. For smakfulle oppskrifter på desserter og deilige drikker, se [www.nutridrink.no](http://www.nutridrink.no)



# Hva er aldersrelatert skrøpelighet?





## 10–15 % av eldre over 65 år rammes av aldersrelatert skrøpелighet

**Aldersrelatert skrøpелighet** eller "frailty" som det heter på engelsk, er et stadig vanligere begrep innen eldreomsorgen. Kjennetegn på dette er blant annet ufrivillig vekttap, tretthet, lav fysisk aktivitet, allmenn svakhet, eller mer enn fem diagnostiserte sykdommer. Hvis man har tre eller flere av disse tegnene klassifiseres man som "frail" eller innen kategorien aldersrelatert skrøpелighet. Skrøpелighet er ikke nødvendigvis bare et resultat av at man er blitt eldre. Mye handler faktisk om underernæring. En eldre kropp har vanskeligere for å ta opp næringsstoffer og kan derfor trenge et optimalisert næringsinntak. Kjenner du igjen situasjonen, bør du prate med apoteket eller helsepersonell for mer informasjon.

## Tegn som kan tyde på aldersrelatert skrøpелighet

- 1 Ufrivillig vekttap – ikke alle har kontroll over vekten sin, men henger klærne som tidligere satt bra, er det et tydelig tegn.
- 2 Tretthet – kroppen behøver næring for å orke å være aktiv og våken. Å miste interessen for det man tidligere syntes var gøy, kan være et tegn på at kroppen får for lite næring.
- 3 Lav fysisk aktivitet – mangel på fysisk aktivitet kan føre til dårlig appetitt som igjen kan lede til tretthet, og en negativ spiral er i gang.
- 4 Allmenn svakhet – mat er kroppens brennstoff, og med for lite næring mister kroppen raskt styrken sin. Kjenner man seg svak, blir også redselen for å falle større og mange blir isteden sittende.

- 5 Mer enn fem diagnostiserte sykdommer – det er kjent at polyfarmasi (bruk av flere medisiner) kan bidra til skrøpелighet.

## Vanlige årsaker til hvorfor eldre rammes av underernæring

- 1 Sykdom – risikoen for å rammes av skrøpелighet øker om man har en eller flere sykdommer og om man behandles med medisiner, er røyker, undervektig eller deprimert. Skrøpелighet trenger ikke være en del av aldringsprosessen, og det er en tilstand du kan gjøre noe med. Skrøpелighet kan håndteres og reverseres med trening og et optimalt matinntak med tilstrekkelig protein og energi. Men det gjelder å snu den negative spiralen i tide.
- 2 Stillesitting – snø, is, vind, trapper – det finnes mange grunner til å bli sittende og det kan etterhvert føre til mindre appetitt.

- 3 Tannproblemer – proteinrik mat som kjøtt og kylling kan være vanskelig å tygge.
- 4 Sorg – mat og glede hører ofte sammen. For eksempel det å miste en livskamerat og plutselig bare lage mat til seg selv kan være så kjedelig at man heller lar være.
- 5 Medisiner – visse medisiner kan påvirke smaksopplevelsen, det kan bli vanskelig å svelge, eller så er det så ille at man ikke spiser i det hele tatt.
- 6 Lite eller feil mat – i blant er det vanskelig å vite hva man faktisk får i seg. Hvordan var det egentlig med grønnsakene, frukten og proteinene?
- 7 Mindre smak – det er ikke bare hørselen og synet som svekkes med årene. Smaksløkene forandres også og gjør at smaker blekner og forandres. Det som pleide å være godt, smaker kanskje ikke like bra lenger.

