

# Till personal: Om behov av vätska.

Vi får i oss vätska både via mat och dryck. Vatten är ett viktigt näringsämne med många funktioner i kroppen. Helt utan intag av vätska överlever du bara några dagar, men ett otillräckligt intag kan också få många allvarliga konsekvenser. Det är alltid viktigt att få i sig tillräckligt, men särskilt under värmeböljor, feber, influensa, matförgiftning, kräkningar, diarré och calicivirus (vinterkräksjuka).

## Äldre personer är i särskilt stor risk

Kroppens sammansättning förändras vid ökad ålder: mängden muskelmassa minskar och mängden fettvävnad ökar. Muskelmassa innehåller mer vätska än fettvävnad, vilket är en orsak till att kroppens totala mängd vätska minskar. Därför är äldre personer i särskilt stor risk för att bli uttorkade (dehydrerade). Vätskeförlust leder till rubbningar i kroppens balans av mineraler, och kan störa bland annat reglering av blodtryck och hjärtats funktioner. Uttorkning kan exempelvis visa sig som koncentrerad (mörkt färgad) urin, trötthet eller förvirring.

## Någonting att dricka

Erbjud något att dricka ofta. Gärna något som innehåller salt (natrium) och socker. En rätt blandad vätskesättning kan kroppen ta upp effektivt. Den kan köpas på apotek eller kan tillredas hemma. Även mineralvatten, sportdryck eller salttabletter kan vara bra. Undvik söta drycker såsom saft och fruktsoppa, eftersom mängden socker gör att vätskan tas upp mindre effektivt av kroppen – och dessutom försämras munhälsan.

### Vätskesättning

Blanda 1 liter vatten, 2 msk strösocker, ½ tsk salt och eventuellt 2 tsk koncentrerad juice eller pressad citron som smaksättning. Rör om tills allt löst sig. Använd hushållsmått när du mäter ingredienserna, så att mängderna blir exakta.  
Tillredd ersättning ska förbrukas inom ett dygn.

Erbjud vätska i små portioner, men ofta. Ett halvt glas varje halvtimme kan vara lagom. Totalt bör äldre personer få i sig 1,5-2 liter dryck varje dag. Erbjud även mat och mellanmål som innehåller mycket vätska. Det kan exempelvis vara soppa, frukt, grönsaker, mjölk, yoghurt eller smoothie.

## Kontroll

Om du tror att någon får i sig för lite vätska, gör en mat- och vätskeregistrering för att utvärdera intaget.

## Läs mer här

- I VoO - Handbok på Intranätet finns diverse information under rubriken Värmebölja.
- På 1177.se finns information om uttorkning.