

Råd vid extra behov av vätska

Vatten är ett väsentligt näringsämne för många funktioner i kroppen. Vid helt uteblivet vätskeintag överlever man bara några dagar.

Det är därför särskilt viktigt att vara uppmärksamma på intaget av vätska genom mat och dryck under värmeböljor samt när personer drabbas av feber, influensa, matförgiftning, kräkningar diarré och calici-virus (vinterkräksjuka).

Äldre personer är i särskilt stor risk

Kroppens sammansättning förändras vid ökad ålder: andelen muskler minskar till förmån för en ökad andel fett och dessutom minskar mängden vatten i kroppen. Det gör att äldre personer är i särskilt stor risk för att bli dehydrerade (uttorkade). Vätskeförlust leder till rubbningar i kroppens balans av mineraler, vilket kan störa reglering av blodtryck men även andra funktioner där olika mineraler är involverade.

Någonting att dricka

Erbjud ofta något att dricka, gärna med innehåll av salt (natrium och kalium) och socker. En rätt blandad vätskeersättning gör att kroppen kan ta upp vätskan så effektivt som möjligt (genom oralt intag). Vätskeersättning kan köpas på apotek eller kan enkelt tillredas hemma. Även mineralvatten, sportdryck eller salttabletter kan vara bra alternativ. Undvik dock alltför söta drycker såsom saft och fruktsoppor som tas upp mindre effektivt av kroppen (och som också är sämre för tänderna).

Erbjud vätskan i små portioner, men ofta. Erbjud och påminn om att ta ett par klunkar varje halvtimme.

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

Någonting att äta

Erbjud, förutom dryck, mat och mellanmål som innehåller mycket vätska: soppa, frukt, grönsaker, mjölk, yoghurt med mera.

Kontroll

Gör gärna en mat- och vätskeregistrering, för att utvärdera intaget av vätska från mat och dryck.