



Alternativer til saftevand

- ☞ Sødmælk
- ☞ Kærnemælk m. piskefløde
- ☞ Kakaomælk m. flødeskum
- ☞ Kaffe/the m. sødmælk eller piskefløde
- ☞ Juice (max 1-2 glas/dag)
- ☞ Energidrik – hjemmelavet eller fra apoteket
- ☞ Smoothie
- ☞ Protino fra Arla
- ☞ Hvidtøl
- ☞ Øl, vin, snaps (max 7 genstande/uge for kvinder og 14 genstande/uge for mænd)



Hvorfor bør småtspisende ældre ikke drikke saftevand?

Fordi saft smager sødt

For ældre smager sødt særligt godt, og ældres nedsatte smagssans gør, at saften skal være mere koncentreret. Den kraftige søde saft får mad til at virke smagsløst, og kostindtaget vil derfor være nedsat.

Fordi saft indeholder sukker og syre

Dette er årsag til huller i tænderne.

Fordi saft indeholder tomme kalorier

Saft er ren sukker og indeholder derfor ikke vitaminer, mineraler, fedt eller protein.

Derfor bør ældre indtage drikkevarer, der giver bedre næring.

