

Till dig som använder näringsdryck

I samband med sjukdom kan det vara svårt att äta och dricka tillräckligt. När vanlig mat och dryck inte räcker till kan näringsdryck vara en god hjälp. Här är några tips på hur man kan använda sina näringsdrycker.

Variation förnöjer!

- ❖ Kompletta näringsdrycker kan spädas med valfri mjölkprodukt, t.ex. komjölk, havreddryck, grädde eller sojamjölk. Klara drycker kan spädas med vatten, kolsyrat vatten eller läsk.
- ❖ Alla näringsdrycker kan frysas och serveras som glass eller sorbet. Ta fram produkten en stund före servering så den hinner tina lite.
- ❖ Man kan smaksätta sin näringsdryck med lite kakao eller oboypulver, mosade bär, en nypa vaniljpulver eller valfri krydda.
- ❖ Många av näringsdryckerna är allra godast kalla. Men det finns flera som är goda varma också, till exempel drycker med smak av choklad, kaffe eller cappuccino. Värm varsamt och koka inte.



När är bästa tiden att dricka den?

Man kan dricka sin näringsdryck när som helst. Kanske som mellanmål, dessert eller aptitretare en stund före maten. Eller varför inte som sent kvällsmål före sänggåendet?

Måste man dricka hela direkt?

Man behöver inte dricka hela på en gång. Genom att dela upp näringsdrycken i små portioner under dagen blir det lättare att dricka upp allt.

Hur ska drycken förvaras?

Öppnade förpackningar behöver inte förvaras i kylskåp, bäst-före-datomet gäller oöppnad produkt som förvarats i temperatur mellan 4-25°C.

Men många tycker att dryckerna är godast kalla. Kyl några åt gången så att de är kalla när de ska drickas.

Öppnad förpackning är hållbar cirka ett dygn i kylskåp respektive fyra timmar i rumstemperatur.