

Inspiration til dagens mellemmåltider

Energi- og proteinrige drikke og is der kan købes

Nedenstående energi- og proteinrige drikke og is kan købes i detailhandlen, på apoteket eller på internettet.



Energi- og proteinrige mejeriprodukter

Disse produkter er gode som supplement til dig, der ikke kan spise nok og derfor taber dig i vægt. Disse produkter indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem. Produkterne kan købes i flere supermarkeder. Drikkene bør mindst indeholde 420 kJ/100 kcal pr. 100 ml.



Energi- og proteinrige is

Disse is er et godt supplement, når appetitten er lille, og det er svært at holde vægten. Indholdet af protein, fedt og kulhydrat varierer, og isene indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer. Du kan derfor ikke leve udelukkende af dem. Isene kan købes i supermarkeder, udvalgte butikker eller bestilles på internettet. Isene bør mindst indeholde 640 kJ/160 kcal pr. 100 g.

Medicinske ernæringsdrikke

De medicinske ernæringsdrikke kan købes på apoteker eller bestilles på internettet. Drikkene bør mindst indeholde 420 kJ/100 kcal pr. 100 ml.



Fuldgyldige ernæringsdrikke

Disse drikke er gode, hvis du næsten ikke spiser noget. Drikkene indeholder alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor leve udelukkende af dem. 4-7 fuldgyldige energidrikke om dagen vil dække de flestes behov, hvis det er den eneste ernæring, du får. 1-3 fuldgyldige energidrikke om dagen vil dække de flestes behov for supplement. Indholdet af energi og protein varierer. Desuden findes der drikke med konsistenserne let-, moderat- og meget fortykket. Valg af type bør derfor tilpasses dit behov.



Ikke fuldgyldige ernæringsdrikke

Disse drikke bruges som supplement til almindelig mad. Drikkene indeholder alle vigtige næringsstoffer, men ikke i tilstrækkelig balanceret mængde til, at du kan leve udelukkende af dem. Indholdet af energi og protein varierer, og typen bør derfor tilpasses dit behov.



Saftbaserede ernæringsdrikke

Hvis du ikke kan lide eller tåle mælk, kan de saftbaserede ernæringsdrikke være en god kilde til kalorier og protein. Drikkene indeholder ikke alle vigtige næringsstoffer, og du kan derfor ikke leve udelukkende af dem. Indholdet af energi og protein varierer, og typen bør derfor tilpasses dit behov.

Ved svær sygdom eller alvorlig svækkelse begrundet i et helbredsmæssigt behov, kan egen læge og i nogle tilfælde en klinisk diætist udskrive en grøn recept på medicinske ernæringsdrikke og udvalgte is. Med en recept får du dækket en del af udgiften via Sygesikringen.