



Uden mad og drikke...

Vidste du, at risikoen for at tabe sig i alderdommen er stor?
Derfor er det vigtigt, at du genkender de første tegn på
underernæring, så du kan forebygge problemet. Ellers.....

...dur helten ikke

Tjekliste: Hvis du kan sige "JA" til mere end ét spørgsmål, kan det være tegn på, at du ikke får nok energi, protein, vitaminer og mineraler.

1. Er du mindre sulten, end du plejer at være?
2. Føler du, at du er nødt til at spise noget, selvom du ikke rigtig har lyst?
3. Har du oplevet mangel på energi eller nedsat styrke på det seneste?
4. Er det svært for dig at spise regelmæssigt?
5. Har dit valg af mad ændret sig for nylig?
6. Har du praktiske problemer med indkøb og/eller madlavning?
7. Føler du dig mere træt, end du burde være?
8. Har du bemærket, at du har tabt dig, og er du usikker på hvorfor?
9. Har du nogle gange svært ved at tygge eller synke maden?
10. Lider du jævnligt af fordøjelsesproblemer?

Læs mere om emnet på www.fresubin.dk.
Du kan også skanne QR-koden med din mobil og komme direkte ind på hjemmesiden.



Hvis du har svært ved at holde vægten oppe, kan du også købe din mad på apoteket.

Vi rådgiver dig gerne om **ernæringsdrikke**.



EN_0317/August 2022