

Vätskeersättning

Vätskeersättning är en speciell salt- och sockerlösning som innehåller en väl avvägd blandning för att tarmen ska ta upp maximalt med vatten och ersätta den vätska som har försvunnit. Vätskeersättning i form av brustabletter kan köpas i livsmedelsaffär eller på apotek, eller så kan du enkelt tillaga en själv enligt recept nedan.

Blanda egen vätskeersättning

Det är mycket viktigt att doseringen blir rätt. Använd exakta mått, inte vanliga skedar. Du ska bara ana saltsmaken.

Recept:

1 liter vatten

6 tsk strösocker (1 teskedsmått = 5 milliliter)

½ tsk salt (½ teskedsmått = 2,5 milliliter)

- Koka upp vätskan och låt den svalna.
- Drycken kan smaksättas med två tsk koncentrerad fruktjuice eller saft.



Östra Göinge
kommun

HSL-enheten

Therese Denker, leg. dietist

Therese.Denker@ostragoinge.se

Tel: 044-775 67 88



Viktigt med vätska i värmen!

Alla kan påverkas av värme men den som är äldre, kroniskt sjuk eller har ett funktionshinder är extra utsatt. Äldre personer är känsligare än yngre, eftersom förmågan att reglera temperaturen och känna törst försämras med åldern.

Värmen gör att de ytliga blodkärlen vidgas så att man svettas mer. Den förlorade vätskan måste ersättas. Får man inte i sig tillräckligt med vätska blir blodet mer koncentrerat och risken för blodpropp ökar. För den som redan har problem med hjärtat ökar värmen också risken för hjärtsvikt.

Drick och håll dig på benen!

Ett bra vätskeintag är viktigt för att upprätthålla balansen av vätska och salt i kroppen. En lättare vätskebrist kan leda till yrsel, huvudvärk, nedsatt aptit och utmattning. Även om du inte känner dig törstig bör du dricka **minst 1,5 liter per dag**.

Tips! Ha gärna en bringare eller flaska som rymmer 1,5 l, som du fyller på varje dag.

Goda råd:

- Var uppmärksam på temperaturen. Risken för hälsoproblem ökar om utomhustemperaturen når upp till 26 grader tre dagar i följd.
- Drick mer än vanligt, vänta inte på törstkänsla.
- Ät gärna mat som är rik på vätska, till exempel grönsaker och frukt.
- Kall mat smakar oftast bäst en varm dag. Ät huvudmålet på kvällen och lite lättare mitt på dagen.
- Lite extra salt på maten kan vara bra för att ersätta det salt du förlorar när du svettas mer än vanligt.
- Undvik söta drycker och alkohol, eftersom att de verkar uttorkande.
- Vistas i bostadens svalaste rum. Vädra på natten när det är svalt och stäng ute värmen på dagen med hjälp av gardiner, persienner och markiser. Är temperaturen mer än 25 grader i rummet där du vistas bör du flytta till en svalare plats.

- Svalka kroppen. En sval dusch är mest effektiv. En blöt handduk runt nacken kan också svalka. Löst sittande kläder i bomull eller linne är svalare än åtsittande kläder i syntetmaterial.
- Minska den fysiska aktiviteten under dygnets varmaste timmar.



Du kan behöva kontakta vården

Förhöjd kroppstemperatur, puls och andning kan vara tecken på att kroppen påverkas av värmen. Börjar du känna sig onormalt yr eller trött kan det också vara en signal på att hälsan är påverkad. Kontakta din vårdcentral eller sjukvårdsrådgivningen 1177 Vårdguiden för råd.

Vissa läkemedel, till exempel vätskedrivande, kan behöva justeras när det är varmt. Har du funderingar kring din medicinering kan du kontakta din vårdcentral för råd.