

Rehydreringsdrik

Til patienter og pårørende

Hjemmelavet rehydreringsdrik

4 tsk. (20 g) sukker
0,5tsk. (5,25 g) fint salt
0,5 tsk. (2,5 g) natron
1 liter koldt vand

Alle ingredienser blandes. Drikken opbevares i køleskab.
Tilsæt evt. lidt sukkerfri læskedrik eller friskpresset citron saft.

I forbindelse med øget væsketab, eks. ved feber, opkast, stomioutput > 2000 l/døgn eller ved ophold i varmt klima (hvor man sveder mere) anbefales du at udskifte min. 1 liter af dine almindelige drikkevarer med 1 liter rehydreringsdrik.

Man kan også anvende Revolyt Nutrition, som er et færdiglavet pulver (købes på apoteket).