

Sängfösare

Visste du att fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, hamnar på sjukhus och besöker akutmottagningar varje år? Du kan dock förebygga din risk att falla genom att motionera, äta klokt och ha koll på dina mediciner. Läkemedel, t ex sömnmedel kan vara en orsak till att vi ramlar. Vid sömnproblem kan ibland kvällsfika som smörgås med en kopp varm mjölk eller en mugg välling vara ett alternativ till sömnmedel. Eller varför inte prova en sängfösare?

Sängfösare

Hjortronlugn

För dig som har svårt att få i dig tillräckligt med kalorier

- | | |
|----------------------------|--|
| 1 dl Fjällyoghurt hjortron | 1. Blanda alla ingredienser väl. |
| 2 msk hjortronsytt | 2. Servera i glas som dryck eller med sked |
| 1 msk rapsolja | |
| 1 msk mjölkpulver | |
| | Näring per portion: |
| | 300 kcal |
| | 6 g protein |
| | 17 g fett |

Äppeldröm

För dig som behöver mindre kalorier

- | | |
|--------------------------|--|
| 1 dl yoghurt naturell 3% | 1. Blanda yoghurt och äppelmos |
| 2 msk äppelmos | 2. Häll upp i glas och pudra över kanel innan servering. |
| Kanel | |
| | Näring per portion: |
| | 150 kcal |
| | 4 g protein |
| | 3 g fett |

Recept: Cecilia Hellberg, Leg. dietist, Heimdalls hälsocentral

Juni 2015
Uppdaterad jan 2019