

# EN ÄLDRE PERSON – du behöver 1–1,5 liter vätska, det vill säga 5-8 glas, dagligen

**DRICK  
DAGLIGEN**

**Vatten**



Mjök- och surmjölks-  
produkter cirka 5 dl,  
helst med 0–1% fett



Frukt-, bär-  
och grönsaks-  
juice, soppor  
och läske-  
drycker



Kaffe, te,  
kakao



Milkshake  
och yoghurt-  
drycker



**VRNS**  
Valtion ravitsemus-  
neuvottelukunta

**DRICK BARA  
SPORADISKT**

Alkoholdrycker högst  
1 portion dagligen

Åldrande ökar  
risken för  
alkoholskador

