

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



**DRICK BARA
SPORADISKT**

Alkoholdrycker högst
1 portion dagligen

Åldrande ökar
risken för
alkoholskador

