

Pakkausseloste  
**FLUID BALANS**  
Glukoosi-elektrolyyttijuomajauhe

Fluid Balans sisältää energiaa antavaa glukoosia (sokeria) sekä kehon tarvitsemia suoloja natriumia, kaliumia, kloridia ja magnesiumia.

Fluid Balansia voi käyttää,

- kun elimistö on menettänyt runsaasti nesteitä ja suoloja ulosteisiin ja virtsaan
- rasittavan ja pitkäkestoisen urheilusuorituksen jälkeen
- kuumassa ja kosteassa ilmastossa oleskellessa
- kun nesteiden saanti ja ruokailu ovat tilapäisesti vähäistä

**Ainesosat:**

**1 pussi (5,6g) sisältää:** Glukoosia 3,6g, natriumsitraattia 0,83g, natriumkloridia 0,38g, kaliumkloridia 0,37g, magnesiumsitraattia 0,31g, omena-aromia ja makeutusainetta (sukraloosi).

**2,5 dl valmista juomaa sisältää:**

glukoosia 3600 mg	80 mmol/l
natriumia 344 mg	60 mmol/l
kaliumia 194 mg	20 mmol/l
kloridia 407 mg	46 mmol/l
magnesiumia 50 mg	8 mmol/l
sitraattia 794 mg	17 mmol/l
kokonaisosmolaliteetti	231 mosmol/l

**Juoman valmistus ja käyttöohje:** Kaada pussin sisältö (5,6 g) lasiin ja lisää 2,5 dl viileää vettä, sekoita juoma ja nauti. Nauti lisäksi muita nesteitä annostaulukon mukaisesti.

Valmis juoma säilyy jääkaapissa 1 vuorokauden.

Matkoilla käytä pullotettua vettä juoman valmistamiseen.

**Annostus, kun elimistö on menettänyt runsaasti nesteitä ja suoloja**

Noudata painotaulukon mukaista annostusta. Fluid Balans sopii kaikenikäisille, mutta pienille lapsille (alle 6 kk tai 10 kg) annostelu ainoastaan neuvolan tai lääkärin ohjeen mukaisesti.

Paino kg	Fluid Balans-juomaa (dl/vrk)	Lisäksi vesi ja muut nesteet (dl/vrk)	Kokonaisneste-tarve vuorokau-dessa yhteensä dl/vrk
10	5,0	7,0	12,0
12	5,5	7,5	13,0
14	6,0	8,0	14,0
16	6,2	8,8	15,0
18	6,5	9,5	16,0
20	7,0	10,0	17,0
25	7,5	10,5	18,0
30	8,0	11,0	19,0
40	9,0	12,0	21,0
50	10,0	13,0	23,0
70	12,0	15,0	27,0

Fluid Balans-juoman lisäksi juo muita nesteitä esim. vettä, teetä tai laimeaa mehua. Imeväisille sopivia juomia ovat äidinmaito, äidinmaidonvastike tai laimea mehu, lapsille maito tai laimea mehu. Vältä runsaasti sokeria sisältäviä juomia (esim. makea mehu, tuoremehu), sillä korkea juoman sokeripitoisuus voi hidastaa elimistön palautumista.

**Säilytys:** Kuivassa paikassa huoneenlämmössä.

**Pakkaus:** 20 annospussia

Ravintolisä ei korvaa monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota eikä terveitä elämäntapoja.

**Valmistaja:**

Vitalbalans Oy, Varastokatu 8, 13500 Hämeenlinna

**Vitalbalans oy**

Bipacksedel

## FLUID BALANS

### Glukos-elektrolyt-dryckspulver

Fluid Balans innehåller energigivande glukos (socker) samt salter som kroppen behöver, dvs. natrium, kalium, klorid och magnesium.

Fluid Balans kan användas

- när kroppen har förlorat mycket vätska och salter genom avföring och urin
- efter en hård och långvarig idrottsprestation
- vid vistelse i hett och fuktigt klimat
- vid tillfälligt nedsatt intag av vätska och näring

#### Ingredienser:

**1 påse (5,6 g) innehåller:** Glukos 3,6 g, natriumcitrat 0,83 g, natriumklorid 0,38 g, kaliumklorid 0,37 g, magnesiumcitrat 0,31 g, äppelarom och sötningsmedel (sukralos).

#### 2,5 dl färdig dryck innehåller:

glukos 3600 mg	80 mmol/l
natrium 344 mg	60 mmol/l
kalium 194 mg	20 mmol/l
klorid 407 mg	46 mmol/l
magnesium 50 mg	8 mmol/l
citrat 794 mg	17 mmol/l
total osmolalitet	231 mosmol/l

**Beredning av drycken och bruksanvisning:** Håll påsens innehåll (5,6 g) i ett glas och tillsätt 2,5 dl kallt vatten. Rör om och avnjut drycken. Drick också andra vätskor enligt doseringstabellen.

Färdig dryck håller 1 dygn i kylskåp.

Använd buteljerat vatten för beredning av drycken vid resor.

#### Dosering när kroppen har förlorat mycket vätska och salter

Följ dosering som anges i vikttabellen. Fluid Balans passar för alla åldrar, men för små barn (under 6 månader eller 10 kg) dosering endast enligt läkarens anvisningar.

Vikt kg	Fluid Balans-dryck (dl/dygn)	Därtill vatten och andra vätskor (dl/dygn)	Totalbehov av vätska per dygn, sammanlagt dl/dygn
10	5,0	7,0	12,0
12	5,5	7,5	13,0
14	6,0	8,0	14,0
16	6,2	8,8	15,0
18	6,5	9,5	16,0
20	7,0	10,0	17,0
25	7,5	10,5	18,0
30	8,0	11,0	19,0
40	9,0	12,0	21,0
50	10,0	13,0	23,0
70	12,0	15,0	27,0

Drick även andra vätskor förutom Fluid Balans, t.ex. vatten, te eller svag saft. Modersmjölk, modersmjölkersättning eller svag saft är passande drycker för spädbarn, mjölk eller svag saft för äldre barn. Undvik drycker som innehåller mycket socker (söt saft, juice) eftersom dryckens höga sockerhalt kan fördröja kroppens återhämtning.

**Förvaring:** Förvaras torrt vid rumstemperatur.

**Förpackning:** 20 dospåsar

Kosttillskott ersätter inte en varierad och balanserad kost eller en hälsosam livsstil.

#### Tillverkare:

Vitabalans Oy, Varastokatu 8, 13500 Tavastehus

**Vitabalans oy**

2455/2