

Vochtbeperking

Deze folder geeft u advies over vochtbeperking. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

Waarom een vochtbeperking?

Er zijn verschillende redenen waarom iemand een vochtbeperking krijgt voorgeschreven. Bijvoorbeeld bij hartfalen en nierfalen kan de arts een vochtbeperking voorschrijven. De normale hoeveelheid vocht die iemand per dag nodig heeft, is anderhalf tot twee liter. Bij een vochtbeperking mag u per 24 uur meestal minder vocht drinken dan normaal. De hoogte van de vochtbeperking wordt voor u persoonlijk bepaald door uw behandelend arts. In deze folder wordt besproken welke voedingsmiddelen meetellen als vocht, praktische tips, hoe om te gaan met de vochtbeperking en dorst.

Wat telt als vocht?

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten vocht. De volgende voedingsmiddelen worden als vocht meegeteld:

- Alle dranken, zoals water, thee, koffie, melk, frisdrank, vruchtensap en alcoholische dranken.
- Alle vloeibare producten die met een lepel gegeten kunnen worden, waaronder soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes en ijs.
- Een keer per dag fruit (125 gram, gemiddeld stuk, zoals bijvoorbeeld een appel) is toegestaan, voor ieder extra stuks fruit dient 100 ml vocht gerekend te worden.
- Vocht in de warme maaltijd en in 'vaste' voedingsmiddelen worden niet meegeteld, zoals: jam, jus, saus, vocht in groente en vlees.

Praktische tips

- Het kan helpen om vooraf een verdeling van de hoeveelheid vocht over de dag te maken, om te voorkomen dat u aan het einde van de dag niets meer kunt drinken.
- Het kan helpen om uw vochtgebruik na te meten, zo houdt u er meer zicht op. Zet, aan het begin van de dag, een litermaat klaar op het aanrecht. Telkens als u iets gedronken heeft, vult u hetzelfde kopje of glasje met water en schenkt dit in de litermaat. Aan het einde van de dag kunt u zien wat uw vochtgebruik is geweest.
- Meet de inhoud van uw kopjes, glazen en schaalpjes. Hierdoor weet u hoeveel vocht u per keer binnenkrijgt.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Op deze manier kunt u vaker wat drinken.
- U doet langer met uw drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Spoel (slik niet door!) de mond regelmatig met koud water.
- Gebruik dranken en vloeibare gerechten of warm of heel koud.
- Neem uw medicatie in overleg met de arts in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit bevat veel minder vocht dan een glas water.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes en bewaar die in de koelkast. Neem een stukje als u dorst krijgt.
- Beperk de hoeveelheid zout in de voeding. Zout eten veroorzaakt dorst en zorgt ervoor dat het lichaam vocht vasthoudt. Voeg daarom geen zout toe aan de maaltijden en gebruik minder zoute voedingsmiddelen.
- Probeer tijdens de maaltijden niet te veel te drinken. Het gebruik van smeerbaar beleg op brood zoals jam, paté of smeerkaas maakt de broodmaaltijd smeüiger waardoor u minder behoefte heeft om iets te drinken.
- Het zuigen op een ijsklontje helpt het dorstgevoel te verminderen.
- Door kauwgum te kauwen stimuleert u de speekselklieren en wordt uw mond minder snel droog. Ook het zuigen op een zuurtje of pepermuntje helpt bij een droge mond.
- Door goed te kauwen, stimuleert u de speekselaanmaak en is het eten minder droog.

Vochtbeperking

Dorstlessende producten

(Mineraal)water, zure melkproducten (bijvoorbeeld karnemelk en yoghurt), zure vruchtensappen, fruit, bittere dranken, thee of water met citroensap.

Dorstveroorzakende producten

Koffie of thee met veel suiker, zoete melkproducten (bijvoorbeeld (chocolade-) melk en yoghurt drank met fruitsmaak), limonade en frisdrank, drop en snoep, sterk gekruide en zoute gerechten en producten, alcohol, suiker, zoetstof en ijs.

Vochtverlies

Vochtverlies vindt plaats via de huid (transpiratie), urine, ontlasting en adem. Bij diarree, braken en overmatig transpireren ten gevolge van koorts of warm weer, is het vochtverlies groter dan normaal. In deze omstandigheden moet u er rekening mee houden dat er ondanks een vochtbeperking meer gedronken moet worden. Overleg hierover met uw arts.

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van dit informatiemateriaal nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Diëtetiek via het nummer: 088 125 44 25.