

Diëtetiek

Vochtbeperking

Inleiding

Uw arts heeft een vochtbeperking geadviseerd. Dit houdt in dat u per dag niet méér vocht mag gebruiken dan de afgesproken hoeveelheid. In deze folder leest u alles wat een vochtbeperking inhoudt en hoe u deze beperking kunt naleven.

Waarom een vochtbeperking?

Er zijn verschillende redenen waarom iemand een vochtbeperking krijgt voorgeschreven. Meestal is dit het gevolg van een minder goed werkend orgaan. Dit kan bijvoorbeeld een verminderde pompfunctie van het hart zijn of een verminderde nierfunctie of leverfunctie. Om het lichaam niet te zwaar te belasten en hiermee problemen te voorkomen kan het nodig zijn om uw dagelijkse hoeveelheid vocht te verminderen.

Als u (veel) vocht vasthoudt, merkt u dit bijvoorbeeld aan opgezwollen enkels, toename van kortademigheid, toename van de buikomvang en toename van het gewicht.

Deze vochtbeperking geldt ook in de thuissituatie, tenzij de arts aangeeft dat de vochtbeperking na ontslag uit het ziekenhuis wordt gestopt.

Wat telt allemaal mee als vocht?

Bijna alle voedingsmiddelen bevatten vocht.

We kunnen onderscheid maken in:

- Vaste voedingsmiddelen met veel vocht: groente, aardappelen en fruit bestaan voor ruim 90% uit water.
 - *Per dag mag u 1 stuk fruit vrij gebruiken, deze wordt niet meegeteld bij de vochtinname. Voor elk volgend stuk fruit wordt er 100 ml vocht geteld. 1 stuk fruit is bijvoorbeeld: 1 appel, 2 kiwi's, 2 mandarijnen, 2 kiwi's, 1 peer, 1 handje druiven.*
 - *Voor 100 gram groenten wordt er 100 ml vocht geteld.*
- Vloeibare voedingsmiddelen en dranken zoals koffie, thee, water, frisdrank, soep, appelmoes, vla, yoghurt, melk. Deze bestaan voor (bijna) 100% uit water.

Inhoudsmaten

Het is verstandig om de inhoud van uw eigen kopjes en glazen thuis na te meten. U weet dan precies hoe vaak per u dag iets kunt drinken. In het ziekenhuis zijn dit standaard inhoudsmaten. Hieronder volgt een overzicht van de gemiddelde inhoudsmaten.

<i>Mok</i>	250ml	<i>Diep bord</i>	250ml
<i>Klein kopje</i>	125ml	<i>Soepkop</i>	200ml
<i>Glas</i>	150ml	<i>Dessertschaaltje</i>	150ml
<i>Wijn glas</i>	100ml	<i>Eetlepel</i>	15ml
<i>Ijsklontje</i>	15ml	<i>Sauslepel</i>	25ml

* Let op: deze inhoudsmaten wijken af van de maten die in het ziekenhuis worden gehanteerd.

Tips om een vochtbeperking gemakkelijker te maken

Het naleven van een vochtbeperking is lastig. Het ervaren van een dorstgevoel is heel normaal. We geven u een paar tips die u kunnen helpen bij het volhouden van de vochtbeperking:

- Gebruik kleine kopjes en glazen, zo kunt u het vocht beter verdelen over de dag en vaker iets drinken.
- Neem kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Gebruik ijsklontjes (eventueel met een blaadje munt of schijfje citroen). Dit gaat niet snel op en het helpt langer tegen de dorst.
- Neem medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes in plaats van een glas water.*
- Neem medicijnen in tijdens de maaltijd. (Als dit is toegestaan voor het soort medicijn).
- Kauw op een kauwgom of zuig op een zuurtje/pepermuntje. Dit stimuleert de speekselklieren waardoor uw mond minder snel droog wordt.
- Beperk het gebruik van zout in de voeding. Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast in het lichaam.**
- Water en thee verminderen de dorst beter dan zoete dranken. Zure dranken werken ook goed tegen de dorst, zoals karnemelk en yoghurt of voeg een beetje citroensap in water of thee.
- Verdeel fruit in stukjes. Wanneer u dorst krijgt kunt u een stukje nemen.
- Neem een waterijsje als u dorst heeft. Dit bevat minder vocht dan een glas drinken.
- Smeerbaar beleg, zoals smeerkaas, zuivelspread, paté, een smeersalade, jam of honing zorgt voor een minder droge maaltijd
- Spoel de mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit.
- Probeer afleiding te zoeken op moeilijke momenten, zoals een rondje wandelen, tv kijken of andere activiteit.
- Drinken is vaak een sociale gebeurtenis. Het kan helpen om familie en vrienden te vertellen over uw vochtbeperking. Als u ergens op bezoek bent, is het gezellig om samen iets te drinken. Door uit te leggen waarom u een vochtbeperking heeft, zal er ook meer begrip getoond worden.

* Let op! Sommige medicijnen moeten met (veel) water worden ingenomen en andere mogen niet met zuivel worden ingenomen. Vraag eventueel uw arts om aanpassing van de medicatie zodat u er niet zoveel bij hoeft te drinken.

*** Zoutbeperking: een zoutbeperking kan een belangrijk aspect zijn naast de vochtbeperking. In zout zit namelijk natrium en dit kan ervoor zorgen dat het lichaam vocht vasthoudt. Wees daarom matig met het strooien van zout over uw voeding en beperk het gebruik van zoute voedingsmiddelen. Meer informatie vindt u in de folder 'Zoutbeperkt dieet'.*

Hoe u kunt bijhouden hoeveel u al gedronken hebt?

Er zijn verschillende manieren om bij te kunnen houden hoeveel u dagelijks drinkt. U moet uitproberen welke methode het beste bij u past.

Voorbeelden zijn:

- 's Morgens een maatbeker of fles klaarzetten, met daarin de hoeveelheid vocht die u op een dag mag gebruiken. Vervolgens schenkt u elke keer als u wat gedronken heeft of iets vloeibaars gegeten heeft, dezelfde hoeveelheid uit de fles in het kopje, glas, schaalpje dat u gebruikt heeft en gooit dat weg door de gootsteen. De overgebleven hoeveelheid water geeft dan aan hoeveel u nog mag drinken gedurende de rest van de dag.
- De hoeveelheid die u gedronken heeft, of als vloeibaar voedingsmiddel gegeten heeft in de vorm van water in een lege fles of maatbeker gieten. Op deze manier kunt u zien hoeveel vocht u al gebruikt heeft en hoeveel u nog over heeft voor de rest van de dag.
- Meet hoeveel vocht er in uw glazen, kopjes en schaalpjes gaat en schrijf op hoeveel u gedronken heeft en hoeveel vloeibare voedingsmiddelen u gebruikt heeft. Dit kan ook door middel van turven.

Het bijhouden van de vochtinname tijdens een ziekenhuisopname

Als u bent opgenomen in het ziekenhuis houden de verpleegkundige en voedingsassistent uw vochtinname in de computer bij. Zij zullen u op de hoogte houden hoeveel vocht u die dag nog mag nemen.

Neemt u eten of drinken wat niet aangeboden is door een verpleegkundige of voedingsassistent, geef dit dan door zodat het kan worden toegevoegd in de computer.

Vragen

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel deze dan gerust aan de verpleegkundige, diëtist of voedingsassistente. Zij kunnen u hier meer over vertellen.

Er volgen nu voorbeelden van verdeling van vocht bij vochtbeperkingen:

Vochtbeperking van 1000ml (1,0L) vocht per dag.

Tijd	Vocht	Inhoud	Totaal
Ontbijt	Glas water	150 ml	150 ml
Tussendoor	Kop koffie	125 ml	275 ml
Lunch	Glas melk	150 ml	425 ml
Tussendoor	Kop thee	125 ml	550 ml
Warme maaltijd	Warme maaltijd	350 ml	900 ml
Tussendoor	U heeft nog 100 ml vrij te besteden	100 ml	1000 ml

* Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen en dienen als voorbeeld.

Vochtbeperking van 1500ml (1,5L) vocht per dag.

Tijd	Vocht	Inhoud	Totaal
Ontbijt	Glas water Kop thee	150 ml 125 ml	275 ml
Tussendoor	Kop koffie	125 ml	400 ml
Lunch	Glas melk	150 ml	550 ml
Tussendoor	Kop thee	125 ml	675 ml
Warme maaltijd	Warme maaltijd Toetje	350 ml 150 ml	1175 ml
Tussendoor	Glas fris	150 ml	1325 ml
	U heeft nog 175ml vrij te besteden	175 ml	1500 ml

* Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen en dienen als voorbeeld.

Vochtbeperking van 2000ml (2,0L) vocht per dag.

Tijd	Vocht	Inhoud	Totaal
Ontbijt	Glas water Beker melk	150 ml 250 ml	400 ml
Tussendoor	Kop koffie Glas fris	125 ml 150 ml	675 ml
Lunch	Beker melk	250 ml	925 ml
Tussendoor		125 ml	1050 ml
Warme maaltijd	Warme maaltijd Toetje Glas water	350 ml 150 ml 150 ml	1700 ml
Tussendoor	Glas fris	150 ml	1850 ml
	U heeft nog 150ml vrij te besteden	150 ml	2000 ml

* Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen en dienen als voorbeeld.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat Diëtetiek of met de arts of verpleegkundige van het specialisme waar u onder behandeling bent.

[Contact poliklinieken - Contactoverzicht - VieCuri Medisch Centrum](#)

[Contact verpleegafdelingen - Contactoverzicht - VieCuri Medisch Centrum](#)

Secretariaat diëtetiek VieCuri en Vitaal in voeding en dieet

Bereikbaar op werkdagen van 8.30-17.00 uur

☎ (0478) 52 27 74

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl