

## 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 functionerend orgaan.

Dit kan bijvoorbeeld een verminderde pompfunctie van het hart zijn of een verminderde nier- 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.

### **Wat telt allemaal mee als vocht?**

Eigenlijk bevatten alle voedingsmiddelen vocht.

We kunnen onderscheid maken in:

- Vaste voedingsmiddelen met veel vocht: groente, aardappelen en fruit bestaan voor ruim 90% uit water.
- Vloeibare voedingsmiddelen en dranken: koffie, thee, water, frisdrank, soep, appelmoes, vla, yoghurt, melk enzovoorts. 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. 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 is begrijpelijk dat het naleven van een vochtbeperking lastig kan zijn. Het ervaren van een dorstgevoel is immers heel normaal. Omdat we beseffen hoe moeilijk het is om met een vochtbeperking om te gaan, geven we hieronder een aantal tips:

- Gebruik kleine kopjes en glazen, zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- Neem kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Gebruik ijsklontjes (eventueel met een blaadje munt of schijf 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. (Indien 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 ook vocht vast.\*\*
- Water en thee lessen de dorst beter dan zoete dranken.
- Verdeel fruit in partjes of 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, jam of honing zorgt voor een minder droge maaltijd

*\* 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 natrium 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. Het is een kwestie van uitproberen welke methode het beste bij u past.

*Voorbeelden zijn:*

- 's Morgens een maatbeker of fles op het aanrecht zetten, 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.
- 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.
- Meten hoeveel vocht er in uw glazen, kopjes, schaalpjes e.d. gaat en opschrijven hoeveel u gedronken heeft en hoeveel vloeibare voedingsmiddelen u gebruikt heeft.

### **Het bijhouden van de vochtinname tijdens een ziekenhuisopname**

Als u bent opgenomen in het ziekenhuis houden de verpleegkundige en voedingsassistent uw vochtintake 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.

**Er volgen nu voorbeelden m.b.t. verdeling van het vocht bij vochtbeperkingen:**

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

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

\* Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen en dienen als voorbeeld.

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

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

\* Bovenstaande hoeveelheden zijn richtlijnen en dienen als voorbeeld.

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

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

\* 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. Via het secretariaat is het ook mogelijk om een afspraak te maken bij de diëtist.

### **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](http://www.viecuri.nl)

Bekijk uw medische gegevens op [www.mijnviecuri.nl](http://www.mijnviecuri.nl)