

Adviezen bij vochtbeperking

Waarom een vochtbeperking?

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

Vochtbalans

Het lichaam bestaat voor een groot deel uit water. Met eten en drinken krijgen we vocht binnen. De vochtinname en de vochtuitscheiding, moet door middel van plassen, in balans zijn. Wanneer het lichaam deze balans niet kan handhaven wordt er vocht vastgehouden en spreken we van overvulling. Dit overtollige vocht kan leiden tot vochtophoping rond de enkels, het kan zich ophopen in de longen, waardoor benauwdheidsklachten kunnen optreden, de bloeddruk kan stijgen of het vocht hoopt zich op in de buikholte, wat een vol gevoel geeft en de eetlust vermindert. Met behulp van een vochtbeperking wordt geprobeerd de vochtbalans in het lichaam te herstellen. De arts schrijft dan een vochtbeperking voor, de diëtist zal u er uitleg over geven.

Het vochtadvies

Het vochtadvies verschilt per persoon.

Uw vochtadvies is:ml/dag.

Wat telt als vocht?

In bijna alle voedingsmiddelen zit vocht, maar alleen de volgende voedingsmiddelen worden als vocht geteld:

- Dranken zoals water, thee, koffie, melk, frisdrank, limonade, fris- drank en alcoholische dranken
- Vloeibare voedingsmiddelen die met een lepel gegeten worden zoals soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes, compote en ijs. (vocht in 'vaste' voedingsmiddelen worden dus niet geteld, zoals: jam, jus, saus, vocht in groente en vlees)

Tip

Om te voorkomen dat u aan het einde van de dag niets meer kunt drinken, kan het helpen om een planning te maken, hoe u het vocht over de dag te verdelen. In onderstaande tabel vindt u een uitgewerkt voorbeeld van 800 ml per dag.

Tijdstip	Product	Hoeveelheid vocht
Ontbijt	1 kopje thee	125 ml
In de loop van de ochtend	1 kopje koffie	125 ml
Broodmaaltijd	1 glaasje melk	150 ml
In de loop van de middag	1 glaasje frisdrank	150 ml
Warme maaltijd	1 schaalteje nagerecht	150 ml
In de loop van de avond	1 kopje thee	125 ml
Totaal:		825 ml

Praktische tips

- 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 glaasje met water en schenkt dit in de litermaat. Aan het einde van de dag kunt u zien, wat u vochtgebruik is geweest. Komt het overeen met het advies of was het teveel of misschien wel te weinig.
- U kunt de tabel invullen op de volgende bladzijde. Ook dit is een hulpmiddel om bij te houden hoeveel u drinkt op een dag.
- Meet thuis de inhoud van kopjes, glazen en schaaltejes na. Zo weet u hoeveel vocht u per kopje/glaasje binnen krijgt. De inhoudsmaten van uw kopjes kunt u achterin deze brochure noteren.

- Noteer, tijdens het bijhouden van een vochtlijst, altijd direct de gebruikte hoeveelheid vocht, dit voorkomt dat u het vergeet te noteren. Of maak een foto met uw telefoon.
- De inhoud van blikjes en flesjes staat vermeld op de verpakking.
- Gebruik klein serviesgoed, drink bijvoorbeeld uit een mokkakopje in plaats van een mok, neem een kleiner wijnglas of limonadeglas. Als u regelmatig bij iemand op vaste gaat kunt u overwegen daar uw eigen, kleine kopje/glaasje neer te zetten.
- Houd rekening met vocht dat nodig is voor het innemen van Medicijnen.
- Gebruik daarvoor het drinken van de maaltijden, bijvoorbeeld de thee of melk, dan hoeft u geen extra vocht te gebruiken. U kunt medicijnen ook innemen met een lepel vla of pap, dat levert minder vocht dan een glas water.
- Van de warme maaltijd en de broodmaaltijden worden alleen de dranken én vloeibare voedingsmiddelen geteld zoals; soep, vla en bijvoorbeeld appelmoes. Vocht uit groente, vlees, fruit, sauzen en jus tellen niet mee.
- Als u méér dan 1 portie fruit gebruikt, reken dan 100 ml vocht per extra portie fruit.
- Probeer tijdens de maaltijden niet teveel te drinken.
- Kauw goed; door goed te kauwen komt er meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.
- Neem kleine slokjes of drink eventueel met een rietje.
- Smeerbaar beleg, zoals leverpastei, smeerkaas, jam en roerei zorgen voor een minder droge maaltijd.
- Zout eten veroorzaakt dorst. Voeg daarom geen zout toe aan de maaltijden en gebruik minder zoute voedingsmiddelen. U diëtist kan hierover meer informatie geven. Er zijn ook lijsten met zoute levensmiddelen en hun minder zoutrijke soortgenoot. En er is een boek met informatie hierover Eten met Plezier". Vraag uw diëtist ernaar.

Dorstlessers

- Zure melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt).
- Fruit.
- Zure vruchtensappen.
- IJsklontjes (zuigen op een ijsklontje helpt om het dorstgevoel te verminderen).
- Pepermunt of kauwgom (suikervrij).
- Bittere dranken.
- Poets uw tanden na iedere maaltijd. Na het eten ontstaan zuren in de mond, die een droge mond veroorzaken. Poets bij voorkeur zonder tandpasta, dit droogt de slijmvliezen van de mond uit waardoor u even later weer een droge mond ervaart.
- Spoel de mond regelmatig met koud (citroen)water.

Dorstveroorzakers

- Suiker en zoetstof.
- Koffie of thee met veel suiker.
- Zoete melkproducten, zoals melk, chocolademelk, Optimel, Fristi.
- Limonade of frisdrank.
- Drop, snoep. Ook producten met zoetstof geven een dorstgevoel.
- IJs.
- Gekruide gerechten of producten.
- Zoute gerechten of producten (bijvoorbeeld bouillon, chips, zoute koekjes).
- Alcohol.

Tijdstip	Product	Hoeveelheid vocht	Totaal
's Nachts			
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Broodmaaltijd			
In de loop van de middag			
Warme maaltijd			
In de loop van de avond			

Inhoudsmaten	Amphia Ziekenhuis	Thuis
Glas	= 150 ml	=
Kopje	= 125 ml	=
Groot glas met oor	= 200 ml	=
Beker met oor	= 180 ml	=
Tuitbeker	= 200 ml	=
Soepkop	= 200 ml	=
Papbeker	= 200 ml	=
Schaaltje	=	=
Ijsklontje	= 10 - 15 ml	=
Kant- en klare nagerechten en fruitgerechten: Staat vermeldt op de verpakking		