

Vochtbeperking

U ontvangt deze informatie omdat u het advies heeft gekregen om uw dagelijkse vochtinname te beperken.

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 een verminderde pompfunctie van het hart of een verminderde nier- of leverfunctie zijn. Om het lichaam niet te zwaar te belasten en klachten te voorkomen kan het nodig zijn uw dagelijkse hoeveelheid vocht te verminderen. Een vochtbeperking kan lastig zijn. U leest in deze folder informatie en praktische adviezen die u kunnen helpen om met uw vochtbeperking om te gaan. Vaak is het noodzakelijk naast een vochtbeperking ook een natriumbepaling (ook wel zoutbeperking) aan te houden. Als dat nodig is dan ontvangt u daarover uitleg en informatie.

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, achter de longen en rond het hart, of in de buikholte. Dit kan klachten geven als een verhoogde bloeddruk, benauwdheid of een vol gevoel met verminderde eetlust. Met behulp van een vochtbeperking wordt geprobeerd de vochtbalans in het lichaam te herstellen.

Wat wordt er onder vocht verstaan?

Niet alleen dranken worden meegeteld bij uw vochtinname, maar ook vloeibare

voedingsmiddelen zoals vla, yoghurt, pap, appelmoes, soep en daarnaast fruit.

Uw vochtadvies is:..... ml/dag.

Tips bij een vochtbeperking

- Houd uw vochtgebruik zelf goed in de gaten en verdeel het goed over de dag. Als u bijvoorbeeld overdag iets minder drinkt, dan houdt u 's avonds nog wat over om te kunnen drinken.
- Gebruik kleine glazen en kopjes, zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen en wat vaker een kleine portie gebruiken.
- Nadat u iets gedronken heeft, kunt u uw kopje/glas met dezelfde hoeveelheid water vullen en dit in een maatbeker doen. Zo kunt u aan het einde van de dag precies zien hoeveel vocht u gebruikt heeft.
- Bij dorstgevoel helpt het kauwen op kauwgom, zuigen op een zuurtje of ijsklontje, of het drinken van ongezoete dranken, zoals water en thee in plaats van gezoete dranken.
- Door minder zout te gebruiken, krijgt u minder dorst. Ook zorgt zout ervoor dat u vocht vast houdt, daarom is het verstandig om uw zoutinname te beperken.
- Fruit is dorstlessend, maar bevat ook vocht. Twee stuks fruit kunt u 'vrij' gebruiken. Wanneer u meer dan 2 keer per dag fruit wilt gebruiken dan rekent u per stuk extra fruit 100 ml vocht. Verdeel het fruit eventueel in stukjes of partjes en gebruik het over meer kleine porties per dag.
- Neem uw medicijnen in met bijvoorbeeld een lepel vla of pap. Dit bevat veel minder vocht dan een glas water. Let wel

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

op dat niet alle medicijnen ingenomen mogen worden met melkproducten. Raadpleeg zo nodig uw bijsluiter.

- Een scheutje citroensap of een schijfje citroen in een glas water werkt dorstlessend.
- Zoete snoepjes werken minder dorstlessend dan zuurtjes.
- Snijd radijsjes doormidden en leg ze in de diepvries. Leg bij dorst een half, bevroren radijsje in de mond. Heel dorstlessend!
- Ook in 'vaste' voedingsmiddelen (zoals brood of aardappelen) zit vocht. Dit hoeft u niet mee te tellen in uw vochtinname.
- Er bestaan mondgels en sprays om de mond te bevochtigen. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek.
- Een vochtbeperking is moeilijk. Niet kunnen drinken waar u zin in heeft, vraagt veel discipline. Probeer afleiding te zoeken op moeilijke momenten. Het kan helpen wanneer u iets doet waar u uw handen bij nodig heeft of zoek afleiding door bijvoorbeeld iemand even te bellen of even naar buiten te gaan.
- Drinken is vaak ook een sociale gebeurtenis. Wanneer u ergens op bezoek bent is het gezellig om samen iets te drinken. Familie en vrienden kunnen er op aandringen dat u meer drinkt, het kan dan voor u lastig zijn om voet bij stuk te houden. Leg aan bekenden uit hoeveel u mag drinken en waarom, vaak krijgt u dan meer begrip.
- Handig is het om uw eigen kopjes, glazen en schaalpjes een keer te meten en op te schrijven hoeveel milliliter er in elk kopje/glas/schaaltje gaat.

Inhoudsmaten

Inhoudsmaten	ZGT	Thuis
Glas standaard	150 ml	
Kopje standaard	125 ml	
Schaaltje vla/yoghurt	150 ml	
Bakje appelmoes	100 ml	
Ijsklontje	15 ml	
1 stuk fruit	100 ml	

Vindt u het ondanks deze tips toch moeilijk om u aan uw vochtbeperking te houden, geeft dit dan aan bij uw verpleegkundige, arts of diëtist. Samen zoeken we dan naar een oplossing.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met uw diëtist. Ze wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
 Telefoonnummer 088 708 32 20
 Bereikbaar op werkdagen van 8.30 – 12.30 uur.
 E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.