

## Vochtbeperking bij dialyse

U ontvangt deze informatie omdat u vanwege de dialyse het advies heeft gekregen om uw dagelijkse vochtinname te beperken. Uw arts heeft een vochtbeperking geadviseerd omdat uw nieren niet goed meer functioneren en u minder bent gaan plassen. Hierdoor houdt u vocht vast.

Een vochtbeperking kan lastig zijn. U krijgt in deze folder informatie en praktische adviezen die u kunnen helpen om beter met uw vochtbeperking om te gaan.

### Nieren

De nieren hebben veel verschillende functies. De nieren regelen onder andere de hoeveelheid vocht in het lichaam. Uw nieren scheiden onvoldoende vocht uit en het vocht blijft in het lichaam achter. De dialyse is dan nodig om het overtollige vocht uit uw lichaam te verwijderen.

Het kan zijn dat u hebt gemerkt dat u minder bent gaan plassen of zelfs helemaal niet meer plast, sinds u dialyseert. Een begrijpelijke reactie is dan vaak om meer te gaan drinken, zodat u meer gaat plassen. Helaas werkt dit dan tegenstrijdig: u houdt dan juist meer vocht vast in het lichaam.

Een vochtbeperking is dan noodzakelijk ter aanvulling op uw dialysebehandeling. Als er te veel vocht in uw lichaam aanwezig is, moet uw hart ook veel vocht rondpompen. Het moet daardoor harder werken waardoor de kracht van pompen af kan nemen. Daardoor kan er vocht in de longen achterblijven met als gevolg dat er ademhalingsklachten optreden (vooral 's nachts). Ook kan er vochtophoping (oedeem) plaatsvinden in weefsels en organen. Dit kunt u merken aan opgezwollen enkels/voeten, vocht in het gezicht en hoge bloeddruk. Overtollig vocht moet tijdens het dialyseren onttrokken worden in een relatief korte tijd. Dit kan ook klachten tot gevolg hebben, zoals krampen, duizeligheid en misselijkheid. Het is daarom aan te raden teveel aan vocht te mijden. Het kan ook zijn dat niet al het vocht verwijderd kan worden tijdens een dialyse.

### Hoeveel mag u nog drinken?

Hoeveel u mag drinken, is afhankelijk van veel omstandigheden:

- Plast u nog?
- Welke vorm van dialyse heeft u?
- Hoe lang en hoe vaak dialyseert u?
- Is het vocht goed te onttrekken tijdens uw dialysebehandeling?

De arts, de dialyseverpleegkundige en de diëtist kunnen u daar meer over vertellen. Gaat u minder plassen, dan is de hoeveelheid vocht die u per dag kunt gebruiken afhankelijk van uw dagelijkse urineproductie; hoe meer u plast, hoe meer u kunt drinken. Het is dus aan te raden om regelmatig uw eigen urineproductie te meten, zodat u uw vochtinname daarop kunt aanpassen. U zult ook regelmatig een bokaal mee krijgen naar huis om uw urineproductie 24 uur op te vangen.

### Streefgewicht

Het streefgewicht (drooggewicht) is het gewicht dat u zou hebben als uw nieren normaal zouden werken. Dit is ook het gewicht waarbij u zo weinig mogelijk klachten ondervindt. Voor en na de dialyse wordt u gewogen. Aan de hand van uw gewicht kan er bepaald worden hoeveel overtollig vocht verwijderd moet worden, zodat u weer op uw streefgewicht naar huis gaat.

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 [facebook.com/ZGTinfo](https://facebook.com/ZGTinfo)

 [twitter.com/ZGT\\_info](https://twitter.com/ZGT_info)

 [linkedin.com/company/zgt](https://linkedin.com/company/zgt)

 [youtube.com/user/ZGTinfo](https://youtube.com/user/ZGTinfo)

 [zgt.nl](https://zgt.nl) - [zgt.nl/mijnzgt](https://zgt.nl/mijnzgt)

## Wat wordt onder vocht verstaan?

Niet alleen dranken worden meegeteld bij uw vochtinname, maar ook vloeibare voedingsmiddelen zoals vla, yoghurt, pap, appelmoes, soep en daarnaast fruit.

## Tips

Het is vaak lastig om met uw vochtbeperking om te gaan. Daarom geven we u enkele tips:

- Houdt uw vochtgebruik zelf goed in de gaten. U kunt u het vochtgebruik over de hele dag verdelen. Als u bijvoorbeeld overdag minder drinkt, houdt u 's avonds nog wat over om te kunnen drinken.
- Handig is om uw eigen kopjes, glazen en schaaltes een keer te meten en op te schrijven hoeveel milliliter er in elk kopje/glas/schaaltje gaat.
- Gebruik kleine glazen en kopjes, zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- 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 een dorstgevoel helpt het kauwen op kauwgom, zuigen op een zuurtje of ijsklontje of het drinken van ongezoete dranken 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. Het advies is daarom om niet meer dan wat u geadviseerd is aan fruit per dag te nemen. Verdeel de stuks fruit eventueel in stukjes of partjes.
- Neem uw medicijnen in met bijvoorbeeld een lepel vla of pap. Dit bevat veel minder vocht dan een glas water. Let wel op dat niet alle medicijnen ingenomen mogen worden met melkproducten!  
Raadpleeg zo nodig uw bijsluiter.
- Zoete dranken lessen de dorst minder goed dan koud water of thee.
- Ook 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 met uw vochtinname. Tel de hoeveelheid vocht van vloeibare voedingsmiddelen (zoals melkproducten, moes en soep) wel mee met uw vochtinname.
- Overleg bij intensief sporten en/of sauna gebruik met uw arts of dialyseverpleegkundige.
- Ook bestaan er mondgels en sprays om de mond te bevochtigen. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek.
- We begrijpen dat een vochtbeperking een moeilijk onderdeel van uw dieet is. Niet kunnen drinken waar u zin in heeft, vraagt veel discipline.  
Probeer afleiding te zoeken op moeilijke momenten. Het kan helpen als u iets doet waar u uw handen bij nodig heeft of u zoekt afleiding door bijvoorbeeld iemand te bellen of even naar buiten te gaan.
- Drinken is vaak ook een sociale gebeurtenis. Als u ergens op bezoek bent, is het gezellig om iets te drinken. Familie en vrienden kunnen u vaak ook nog aandringen om nog iets te nemen, het kan dan lastig zijn voor u om voet bij stuk te houden. Als u ergens op bezoek bent, leg dan uit hoeveel u mag drinken en waarom, vaak krijgt u dan meer begrip vanuit uw omgeving.

Vindt u het ondanks alle tips toch moeilijk om u aan uw vochtbeperking te houden, geef dit dan aan bij uw verpleegkundige, arts of diëtist. Het dialyseteam wil er samen met u voor zorgen dat u zo goed mogelijk kunt leven met de dialyse en de daarbij behorende adviezen. Samen zoeken we dan naar een oplossing.

### **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, mag u deze ook gerust stellen aan uw verpleegkundige, arts of diëtist.

Afdeling dialyse  
Telefoonnummer: 088 708 43 50,  
24 uur per dag bereikbaar.

Afdeling diëtetiek ZGT  
Telefoonnummer: 088 708 32 20  
Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur  
en van 13.30 - 14.30 uur.  
E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto: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](http://zgt.nl/mijnzgt).