

Vochtbeperking

Wat is een vochtbeperking?	2
Waarom een vochtbeperking?	2
Hoeveel vocht mag u gebruiken?	3
Hoe kunt u bijhouden hoeveel u al gedronken heeft?	3
Tips bij droge mond	4
Tips om het dorstgevoel tegen te gaan	4
Tips voor de maaltijden	4
Tot slot	5

Wat is een vochtbeperking?

Een vochtbeperking is het beperken van de hoeveelheid dranken en vloeibare voedingsmiddelen die u per dag mag gebruiken.

Dranken:

Frisdrank, koffie, limonade, melk en melkproducten, thee, vruchtensappen, water, enz.

Vloeibare voedingsmiddelen:

Appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, ijs, yoghurt, enz.

Vaste voedingsmiddelen:

Soms is het nodig om de hoeveelheid fruit en groente mee te rekenen. Als u meer dan 2 stuks fruit en/of 2 ons groente gebruikt, moet u voor datgene wat u meer neemt de volgende hoeveelheden vocht rekenen:

1 portie fruit	100 ml
1 opscheplepel groente	50 ml
1 schaaltje rauwkost van bladgroente (35 gr)	35 ml
1 portie rauwkost van vaste groente (70gr)	70 ml

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.

Hoeveel vocht mag u gebruiken?

Dit is afhankelijk van uw situatie. Soms verandert de toegestane hoeveelheid vocht gedurende uw behandeling.

Hoe kunt u bijhouden hoeveel u al gedronken heeft?

Hier zijn verschillende manieren voor. Het is een kwestie van uitproberen welke methode het beste bij u en uw gewoontes past.

U kunt:

- Meten hoeveel vocht er in uw glazen, kopjes, schaalpjes, enz. gaat en opschrijven hoeveel u gedronken heeft en hoeveel vloeibare voedingsmiddelen u gebruikt heeft.
- 's Morgens een maatbeker of fles op het aanrecht zetten, met daarin de hoeveelheid vocht die u op een dag mag gebruiken. Elke keer als u wat gedronken heeft of iets vloeibaars gegeten heeft, schenkt u 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 die manier kunt u goed zien hoeveel vocht u al gebruikt heeft en hoeveel u nog over heeft voor de rest van de dag

Het is van belang dat u goed bijhoudt hoeveel vocht u gebruikt heeft. Op die manier komt u niet voor verrassingen te staan. Als u 's avonds niets meer kunt nemen omdat u de toegestane hoeveelheid vocht al gebruikt heeft, kan heel vervelend zijn.

Tips bij droge mond

- Spoel de mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit
- Gebruik (suikervrije) kauwgum om de productie van speeksel te vergroten
- Het zuigen op een zuurtje of pepermuntje verhoogt de speekselproductie
- Gebruik (een deel van) de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van ijsblokjes. Hier kunt u langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan

Tips om het dorstgevoel tegen te gaan

- Gebruik dranken en vloeibare gerechten niet lauw, maar warm of heel koud. U doet er dan langer mee
- Neem geneesmiddelen in met een eetlepel pap of vla. Hier heeft u minder van nodig dan van water
- Gebruik kleine kopjes en glazen; hierdoor kunt u vaker iets inschenken
- Gebruik citroensap in thee, mineraalwater of limonade

Tips voor de maaltijden

- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak (erg zoet, zuur of gekruid); deze verhogen het dorstgevoel
- Probeer niet te veel te drinken tijdens de maaltijd. Als u na de maaltijd drinkt, kunt u er meer voldoening van hebben
- Gebruik smeersbaar beleg (bijv. jam, paté of smeerkaas) bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeùiger waardoor u minder behoefte zult hebben om iets te drinken
- Kauw goed: hierdoor krijgt u meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog. Hoe minder zout de voeding is, hoe minder dorst u heeft

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

U kunt uw vraag stellen via de BeterDichtbij App.

De afdeling Diëtetiek is ook bereikbaar op telefoonnummer 0512 588 642.

Maandag t/m vrijdag van 09.00 uur – 09.45 uur en van 13.30 uur – 14.00 uur

Of per mail e-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten