

Een vochtbeperking

Informatie voor mensen met
een vochtbeperkt dieet

CLIËNT :

DATUM :

ARTS / SPECIALIST :

DIËTIST :

Toegestane hoeveelheid vocht:ml per dag

Inleiding

Een vochtbeperking! Misschien heeft u er nog nooit eerder van gehoord. Wellicht heeft u vragen of wilt u er meer over weten.

Deze brochure is geschreven voor mensen die een vochtbeperking hebben. Maar ook voor familie en vrienden kan het interessant zijn om er meer over te lezen.

Ieder mens en elke situatie is anders. Het is niet mogelijk in een brochure op alle situaties in te gaan. Als u na het lezen van de brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet maar stel uw vraag aan de diëtist.

Water

Functies van water in het lichaam

Ons lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Water is nodig voor het maken van nieuwe cellen, speeksel en andere spijsverteringssappen.

Ook helpt water bij het op de juiste temperatuur houden van het lichaam en dient het als transportmiddel voor het vervoer van zuurstof, voedingsstoffen en afvalstoffen.

Vochtbalans

In een gezond lichaam is er een evenwicht tussen de opname en het verlies van vocht. Water wordt opgenomen uit dranken en vast voedsel. Tevens maakt het lichaam zelf een beetje water aan.

Water gaat niet alleen het lichaam uit door te plassen. Ook via de huid (zweeten), de longen (uitademen) en de darmen (ontlasting) gaat vocht verloren.

Verstoorde vochtbalans

De vochtbalans kan door verschillende oorzaken verstoord worden. Uitdroging kan ontstaan door (extra) zweeten bij warm weer, een lage luchtvochtigheid (in

centraal verwarmde ruimtes) of grote inspanning (werk of sport). Ook bij diaree en braken gaat veel vocht verloren.

Ook het tegenovergestelde kan gebeuren. Het lichaam is dan niet in staat om het water, dat uit de voeding opgenomen wordt, goed uit te scheiden.

Vochtbeperking

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, etc.

Vloeibare voedingsmiddelen: appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, ijs, yoghurt, etc.

Vaste voedingsmiddelen: soms is het nodig om de hoeveelheid fruit en groente mee te rekenen. Als u meer dan 1 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 (70 gr)	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 bij een verminderde pompfunctie van het hart, een verminderde nier- of leverfunctie.

Om het lichaam niet te zwaar te belasten en om problemen te voorkomen kan het nodig zijn de hoeveelheid vocht die u drinkt op een dag te verminderen.

Hoeveel vocht mag u gebruiken

Dit is afhankelijk van uw situatie. Voor in dit boekje staat hoeveel u mag drinken. Soms verandert de toegestane hoeveelheid vocht gedurende uw behandeling.

Tips

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, etc. 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 dat u wat gedronken heeft of iets vloeibaars gegeten heeft, schenkt u de zelfde hoeveelheid uit de fles in het kopje, glas, schaalpje o.i.d. 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.

Welke methode u ook het makkelijkste vindt, het is van belang dat u goed bijhoudt hoeveel vocht u gebruikt heeft. Op die manier komt u niet voor verrassingen te staan. Het is immers erg vervelend als u 's avonds niets meer kunt nemen omdat u de toegestane hoeveelheid vocht al gebruikt heeft.

Gemiddelde inhoudsmaten

Ga bij uw eigen servies na of de inhoudsmaten overeenkomen met de hieronder genoemde getallen. U kunt afwijkende uitkomsten in de laatste kolom opschrijven.

	standaard	uw servies
Beker / Mok	200 ml	
Kopje	125 ml	
Glas	150 ml	
Longdrinkglas	200 ml	
Bierglas	200 ml	
Wijn glas	100 ml	
Sherryglas	50 ml	
Borrelglas	35 ml	
Diep bord	250 ml	
Soepkop	200 ml	
Dessertschaaltje	150 ml	
Ijsklontje	15 ml	
Eetlepel	15 ml	

Tips bij een 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 bij de maaltijd. Als u na de maaltijd drinkt kan u er meer voldoening van hebben.

Gebruik smeerbaar beleg (bv. jam, paté of smeerkaas) bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeuïger 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.

Tenslotte

Heeft u vragen over uw voeding, dan kunt u contact opnemen met de diëtist via telefoonnummer 0513 685712 of per e-mail via dietetiek@tjongerschans.nl

Deze brochure is opgesteld door de Werkgroep Dieetrichtlijnen Friesland. Deze brochure mag alleen worden verstrekt door diëtisten die zich geabonneerd hebben op de richtlijnen van de werkgroep.

30-05-2017/56788