

Diëtetiek

# Een vochtbeperking

Informatie voor mensen met  
een vochtbeperkt dieet

Cliënt : .....

Datum : .....

Arts / Specialist : .....

Diëtist : .....

**Maximale hoeveelheid vocht: \_\_\_\_\_ milliliter per dag**

In deze folder vindt u meer informatie over een vochtbeperking. 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 deze folder op alle situaties in te gaan. Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, aarzel dan niet, maar stel uw vraag gerust aan de diëtist.

## **Vocht**

### **Functies van vocht in het lichaam**

Ons lichaam bestaat voor meer dan de helft uit water. Dit vocht is nodig voor het maken van nieuwe cellen, speeksel en andere spijsverteringssappen. Ook helpt het bij het op de juiste temperatuur houden van het lichaam en zorgt het 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. Vocht wordt opgenomen uit dranken en vast voedsel. Ook maakt het lichaam zelf een beetje vocht aan. Vocht gaat niet alleen het lichaam uit door te plassen. Ook via de huid (zweeten), de longen (uitademing) en de darmen (ontlasting) gaat vocht verloren.

### **Verstoorde vochtbalans**

De vochtbalans kan door verschillende oorzaken verstoord worden. Het lichaam kan uitgedroogd raken door (extra) zweeten bij warm weer, een lage luchtvochtigheid (in centraal verwarmde ruimtes) of grote inspanning (werk of sport). Ook bij diarree en braken gaat veel vocht verloren. Het tegenovergestelde kan ook gebeuren. Het lichaam kan dan het vocht dat uit de voeding is opgenomen niet goed kwijt.

## Vochtbeperking

### Wat is een vochtbeperking?

Bij vochtbeperking mag u per dag niet meer dan een bepaalde hoeveelheid dranken, vloeibare voedingsmiddelen en soms ook vaste voeding gebruiken:

- Met dranken wordt bedoeld: frisdrank, koffie, limonade, melk en melkproducten, thee, vruchtensappen, water, etc.
- Met vloeibare voedingsmiddelen wordt bedoeld: appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, ijs, yoghurt, etc.
- Vaste voedingsmiddelen: als u méér dan 2 stuks fruit of 2 ons groente op een dag eet, 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, maar meestal gebeurt dit bij een minder goed functionerend orgaan. Dit kan bijvoorbeeld een verminderde pompfunctie van het hart zijn of een verminderde nier- of leverfunctie. Om het lichaam niet te zwaar te belasten en om problemen te voorkomen, kan het dan nodig zijn de hoeveelheid vocht die u op 1 dag drinkt te verminderen.

### Hoeveel vocht mag u gebruiken?

Dit is afhankelijk van uw situatie. Voorin deze folder staat hoeveel vocht u op een dag mag gebruiken. Soms verandert de toegestane hoeveelheid vocht tijdens uw behandeling.

## **Hoe kunt u bijhouden hoeveel u al hebt ingenomen?**

U kunt op verschillende manieren meten hoeveel vocht u hebt binnengekregen. Het is een kwestie van uitproberen welke methode het beste bij u en uw gewoontes past. Zo kunt u:

- Meten hoeveel vocht er in uw glazen, kopjes, schaaltes, etc. gaat en opschrijven hoeveel u gedronken hebt en hoeveel vloeibare voedingsmiddelen u gebruikt hebt.
- 's Ochtends een maatbeker of fles op het aanrecht zetten, met daarin de hoeveelheid vocht die u op 1 dag mag gebruiken. Elke keer als u wat hebt gedronken of iets vloeibaars hebt gegeten, schenkt u dezelfde hoeveelheid uit de maatbeker of fles in het kopje, glas, schaalte etc. dat u hebt gebruikt en gooit u dat weg.
- De hoeveelheid die u gedronken hebt of als vloeibaar voedingsmiddel gegeten hebt in de vorm van water in een lege fles of maatbeker gieten. Op die manier kunt u goed zien hoeveel vocht u al gebruikt hebt en hoeveel u nog over hebt voor de rest van de dag.

Welke methode u ook kiest, het is belangrijk dat u goed bijhoudt hoeveel vocht u gebruikt hebt. Op die manier komt u niet voor verrassingen te staan en voorkomt u bijvoorbeeld dat u 's avonds niets meer kunt nemen omdat u de toegestane hoeveelheid vocht al gebruikt hebt.

## Gemiddelde inhoudsmaten

Ga bij uw eigen servies na of de inhoud hetzelfde is als in de kolom “standaard” in de onderstaande tabel.

Als de inhoud anders is, kunt u dat in de laatste kolom opschrijven.

	standaard	uw servies
Beker / Mok	200 ml	
Kopje	125 ml	
Glas	150 ml	
Longdrinkglas	200 ml	
Bierglas	200 ml	
Wijnglas	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.

### 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. Daar hebt u minder van nodig dan van water.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Daardoor kunt u vaker iets inschenken.
- Gebruik citroensap in thee, mineraalwater of limonade.

### Voor de maaltijden

- Eet geen voedingsmiddelen met een sterke smaak (erg zoet, zuur of gekruid). Deze verhogen het dorstgevoel.
- Hoe minder zout de voeding is, hoe minder dorst u hebt.
- Probeer niet te veel te drinken bij de maaltijd. Als u na de maaltijd drinkt, kunt u er meer voldoening van hebben.
- Gebruik smeerbaar beleg (bijvoorbeeld jam, paté of smeerkaas) bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeuïger waardoor u minder behoefte hebt om iets te drinken.
- Kauw goed. Daardoor krijgt u meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*

*COLOFON*

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.