Vochtbeperking

1500 ml

ijssel land ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

Inleiding

Uw arts heeft u een vochtbeperking geadviseerd. Dat wil zeggen dat per dag niet meer dan 1500 ml (1½ liter) vocht is toegestaan.

Als vocht telt mee:

- alle dranken (zoals water, thee, koffie, frisdrank, vruchtensap, melk, maar ook alcoholhoudende dranken);
- vloeibare voeding (zoals appelmoes, pap, yoghurt, vla en (maaltijd)soep).

Waarom is vochtbeperking belangrijk?

Vochtbeperking wordt meestal voorgeschreven bij een minder goed functionerend orgaan, zoals een verminderde pompfunctie van het hart of een verminderde nier-of leverfunctie. 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. We noemen dit *overvulling*.
Dit overtollige vocht in uw lichaam:

- kan leiden tot vochtophoping rond de enkels;
- kan zich ophopen in de longen, waardoor benauwdheidsklachten kunnen optreden;
- kan leiden tot stijgen van de bloeddruk;
- kan zich ophopen in de buikholte. Dit geeft een vol gevoel en kan de eetlust verminderen.

Om het lichaam niet te zwaar te belasten en om problemen te voorkomen kan het nodig zijn uw dagelijkse vocht inname te beperken.

Vochtverdeling over de dag

Maak voor uzelf een planning hoe u het vocht over de dag verdeelt.

Een voorbeeld hiervan vindt u in onderstaande tabel.

tijdstip van de dag	vochtverdeling
‘s nachts	150 ml (1 glas)
ontbijt	150 ml (1 glas of schaal) 150 ml (1 glas of schaal)
tussendoor ‘s morgens	150 ml (1 glas of schaal)
lunch	150 ml (1 glas of schaal) 150 ml (1 glas of schaal)
tussendoor ‘s middags	150 ml (1 glas of schaal)
warme maaltijd	150 ml (1 dessertschaaltje) 150 ml (1 glas of schaal)
tussendoor ‘s avonds	150 ml (1 glas of schaal)
TOTAAL	**1500 ML**

Bent u in het ziekenhuis opgenomen?

De facilitair medewerker houdt uw vochtinname bij. Het is belangrijk dat u alles wat u drinkt en vloeibaar eet meldt.

Daarnaast is het mogelijk dat u zelf uw vochtinname bijhoudt door middel van een ‘strippenkaart’ die u kunt krijgen van de verpleegkundige of diëtist. Daarop kunt u afkruisen hoeveel vocht u heeft gebruikt. Op de strippenkaart kunt u zien hoeveel vocht u die dag nog mag.

Bent u thuis?

Ook dan is het belangrijk dat u bedenkt hoe u het vocht over de dag verdeelt. Noteer eventueel de inhoud van uw eigen serviesgoed.

Praktische adviezen

- Verdeel de hoeveelheid vocht goed over de dag, zodat u ’s avonds en eventueel ’s nachts ook nog iets te drinken heeft.

- Zuigen op een ijsblokje, schijfje citroen, pepermuntje of zuurtje kan helpen het dorstgevoel te verminderen.
- Gebruik niet veel zoete dranken omdat u daarvan juist méér dorst kunt krijgen.
- Gebruik eventueel per keer een half glas of een halve beker zodat u vaker op de dag iets kunt drinken.
- Let op het vocht voor het innemen van uw medicijnen. Dit telt ook mee.
- Uw mond spoelen of uw tanden poetsen helpt tegen uw dorstgevoel.
- Beperk zoute gerechten en dranken, deze kunnen het dorstgevoel vergroten.
- Als u dorst heeft, kunt u ook een stukje komkommer of tomaat eten.

Heeft u nog vragen?

Deze kunt u stellen aan de verpleging of u aan uw behandelend diëtist.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland**
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

ijssel land ziekenhuis **DIE.004** / 040724.AA