Behandeling

Vocht inname verminderen (vocht beperking)

Uw nieren werken minder goed. Daardoor kan uw lichaam vocht minder goed kwijt. Te veel vocht in uw lichaam kan klachten geven, zoals benauwdheid of dikke enkels. Daarom krijgt u het advies om minder te drinken. Op deze pagina leest u wat vocht is, hoeveel u mag drinken en hoe u dit kunt volhouden.

Waarom krijgt u het advies om minder te drinken?

Uw nieren werken minder goed. Daardoor plast u minder. Het vocht dat u drinkt, blijft daarom langer in uw lichaam.
Te veel vocht in uw lichaam kan klachten geven.
Door goed op uw vochtinname te letten, kunt u zich beter voelen. Ook verloopt de dialyse vaak makkelijker.

Wat telt mee als vocht?

Vocht is alles wat vloeibaar is bij kamertemperatuur.

Dit telt mee als vocht:

- drinken (water, koffie, thee, frisdrank)
- soep
- yoghurt, vla en pap
- appelmoes saus
- ijs (zoals ijsklontjes of waterijs)

Warm eten, zoals aardappelen, groente en vlees, telt niet mee als vocht.

Hoeveel mag u drinken per dag?

Hoeveel mag u drinken per dag?

De diëtist en/of arts vertelt u hoeveel u per dag (24 uur) mag drinken.

Hoeveel u mag drinken, verschilt per persoon. Dit hangt af van:

- hoeveel u nog plast per dag
- uw gezondheid

U mag drinken:

... ml + de hoeveelheid die u per dag plast

Voorbeelden:

- Plast u 500 ml per dag?
  Dan mag u 500 ml + … ml = … ml drinken.
- Plast u 650 ml per dag?
  Dan mag u 650 ml + … ml = … ml drinken.

U kunt het vocht bijvoorbeeld op de volgende manier over de dag verdelen:

Tijd	**Aantal**	**Bijvoorbeeld**	**Hoeveelheid**
Ontbijt		Thee en yoghurt	300 ml
Tussendoor		Koffie	150 ml
Lunch		Thee en melk	300 ml
Tussendoor		Thee	150 ml
Warme maaltijd		Appelmoes, vla of drank	300 ml
Tussendoor		Koffie	150 ml
Zelf kiezen			150 ml
Totaal			**1500 ml**

Belangrijk:
Hoe minder u plast, hoe minder u mag drinken.

Hoe houdt u bij hoeveel u drinkt?

- Schrijf meteen op wat u drinkt.
- Gebruik een maatbeker om te meten hoeveel u drinkt. U kunt ook uw glas na het drinken vullen met water en dit in een maatbeker gieten.

Per 24 uur kunt u 10 glazen afkruisen.

Kruis 1 glas af als u iets drinkt of als u een kopje soep, appelmoes of een schaaltje vla eet. 1 Glas is 150 ml.

Datum: 
Datum: 
Datum: 
Datum: 

Waarom is minder drinken belangrijk?

Door minder te drinken:

- verloopt de dialyse makkelijker

- heeft u minder kans op benauwdheid
- blijft uw bloeddruk beter onder controle
- is het beter voor uw hart en bloedvaten
- hoeft u waarschijnlijk minder vaak extra te dialyseren

Tips om minder te drinken

- Eet **minder zout.** Daardoor krijgt u minder dorst.
- Gebruik **kleine** glazen en kopjes.
- Neem **kleine** slokjes of gebruik een rietje.
- Neem een **ijsklontje** in uw mond. Dit smelt langzaam.
- Kauw op **kauwgom** of neem een **pepermuntje** tegen een droge mond.
- Neem een suikervrij **waterijsje**.
- Neem medicijnen in met een klein beetje yoghurt of appelmoes. Overleg eerst met uw arts of apotheek of dit mag.
- Drink liever **water** of **thee** dan zoete dranken.
- Voeg bijvoorbeeld **citroen** toe voor extra smaak.
- Kies **smeuïg beleg**, zoals smeerkaas of jam.
- Eet **fruit** in kleine stukjes verdeeld over de dag.
- **Spoel uw mond** met water en spuug het weer uit. Dit kan helpen tegen een droge mond.
- Zoek **afleiding**, bijvoorbeeld door te wandelen, tv te kijken of te puzzelen.
- **Vertel** anderen waarom u minder mag drinken.

Betrokken afdelingen

Dialysecentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/dialysecentrum)

Code DIA-002

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis