

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



## 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.

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