

Aandachtspunten

Bij diarree, braken of zweten door koorts of warm weer verliest u extra vocht. Dan mag u meer drinken. Overleg eerst met uw arts.

Let goed op uw vochtgebruik in situaties waar meer drank genuttigd wordt, zoals feestjes. Alcohol heeft een slechte invloed op de pompfunctie van uw hart!

Vochtschema UZA: een voorbeeld

VOCHTBEPERKING: TOTAAL = 1500 ml

Vaste voeding (brood, beleg, aardappelen, groenten, vlees/vis) wordt niet meegerekend als vocht. Op de kamer staat geen fles water. Alles wordt op de maaltijdplateau gezet.

Ontbijt	
1 kop koffie of thee	150 ml
1 dessert: pudding of yoghurt of fruit	100 ml
1 flesje water	500 ml
Middagmaal	
1 kom soep	200 ml
1 dessert: pudding of yoghurt of fruit	100 ml
Namiddag	
1 kop koffie of thee	150 ml
Avondmaal	
1 kop koffie of thee	150 ml
1 dessert: pudding of yoghurt of fruit	100 ml

Contact

U kunt een afspraak maken met een diëtist na verwijzing van uw behandelende arts.

Voor een raadpleging bij de diëtist belt u de afsprakencentralen via tel. 03 821 32 75.

Als u op een verpleegeenheid verblijft, kunt u een afspraak maken via de verpleegkundige.

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Opletten met vocht

Info en tips bij vochtbeperking

Informatiebrochure patiënten



© UZA, juli 2018. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Cardiologie 2165716

Kennis / Ervaring / Zorg



Beste patiënt,

Om medische redenen schrijft de arts u een vochtbeperking voor. Wat betekent dit? Hoe past u dit toe? In deze folder vindt u antwoorden en praktische tips. Hebt u nog vragen, stel ze dan gerust aan uw arts, diëtist of verpleegkundige.

Wat is een vochtbeperking?

Een vochtbeperking is het beperken van de hoeveelheid dranken en vloeibare voedingsmiddelen die u per dag mag gebruiken. Dus niet te veel vocht opnemen via voeding.

Waarom een vochtbeperking?

Er zijn verschillende redenen. Meestal om een minder goed werkend orgaan te ontzien, bijvoorbeeld het hart, de nieren of de lever. Vocht uit voedsel komt uiteindelijk terecht in de bloedbaan. Het hart, dat het bloed rondpompt, moet harder pompen als er veel vocht in het bloed zit. Dat is vermoeiend. Ook nieren kunnen moeite hebben om veel vocht te verwerken. Om het lichaam niet te overbelasten en problemen te voorkomen, mag u niet te veel vocht opnemen. Dat geldt ook na uw ziekenhuisverblijf!

Welke middelen bevatten vocht?

• Dranken bevatten vocht:

Water, frisdrank, koffie, thee, limonade, melk, vruchtensap...

• Vloeibare voedingsmiddelen bevatten vocht:

Appelmoes, pap, pudding, soep, vla, ijs, yoghurt ...

• Vaste voedingsmiddelen tellen NIET mee als vocht:

brood, beleg, aardappelen, groenten, vlees/vis ...

Hoeveel vocht mag u gebruiken?

Dat hangt af van uw situatie. Soms verandert dit ook tijdens uw behandeling. Standaard mag u slechts 1,5 liter vocht innemen. Noteer goed hoeveel vocht u gebruikt. In het ziekenhuis hoeft dat niet, maar thuis wel. Alles op uw maaltijdplateau in het ziekenhuis is toegestaan.

Waarom is uw gewicht belangrijk?

Tijdens uw verblijf gaat u elke dag op de weegschaal. Doe dat ook thuis! Uw gewicht geeft aan of uw vochtinname in orde is. Let op de volgende signalen: snelle gewichtstoeename op korte tijd, oedemen rond de enkels, benauwdheid kunnen erop wijzen dat u te veel vocht opneemt. Merkt u dit? Meld het dan aan uw arts of diëtist.

Welke inhoudsmaten zijn er?

De volgende inhoudsmaten zijn gebruikelijk in het UZA:

1 kop = 150 ml

1 glas = 125 ml

1 kop soep = 200 ml

1 dessert = ± 100 ml (fruitportie, yoghurt, pudding)

Let op: thuis kunnen deze maten afwijken!

Meet het daarom best eens na met een maatbeker.

Enkele tips

Tips tegen een droge mond

- Spoel uw mond regelmatig met water. Slik het water niet in, maar spuug het weer uit.
- Eet (suikervrije) kauwgom of zuig op pepermuntjes. Zo maakt u meer speeksel aan.
- Gebruik (een deel van) de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van ijsblokjes. Hier kunt u langere tijd op zuigen om een droge mond tegen te gaan.

Tips tegen het dorstgevoel

- Neem geneesmiddelen niet in met water, maar met een lepel pap of pudding. Daar zit minder vocht in dan water.
- Hou uw lippen vochtig met lippenbalsem.
- Gebruik kleine kopjes en glazen; dan kunt u vaker iets inschenken.
- Citroensap werkt dorstlessend. Voeg het daarom toe aan uw thee, mineraalwater of limonade.

Tips voor de maaltijden

- Eet geen voedsel met een sterke smaak (erg zoet, zuur of gekruid): daar krijgt u dorst van.
- Drink niet teveel tijdens de maaltijd. Na de maaltijd drinken geeft meer voldoening.
- Gebruik smeerbaar beleg op uw brood, bv. confituur, paté of smeerkaas. Een smeuijge maaltijd geeft minder nood aan drinken.
- Kauw goed: hierdoor krijgt u meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.
- Vermijd zoute voeding. Hoe zouter uw voedsel, hoe meer dorst!