

VOCHTBEPERKING

INHOUD

01	Vochtbeperking	4
02	Waarom is een vochtbeperking nodig?	4
03	Hoeveel mag je drinken per dag?	4
04	Gewicht opvolgen	4
05	Waarin zit er vocht?	5
06	Je vochtinname bijhouden	5
07	Tips bij een droge mond of dorstgevoel	6

01 VOCHTBEPERKING

De cardioloog of (hartfalen)verpleegkundige heeft met jou besproken om een vochtbeperking in je dieet op te nemen. Dat betekent dat je elke dag niet meer dan een bepaalde hoeveelheid vocht mag innemen via wat je eet of drinkt. In deze folder geven we je meer informatie over het belang van een vochtbeperking.

02 WAAROM IS EEN VOCHTBEPERKING NODIG?

Bij hartfalen is de werking van het hart verminderd en kan het lichaam het vocht dat je opneemt uit eten en drinken niet goed kwijt. Daardoor kan er vochtophoping ontstaan in je benen, buik en/of longen. Door deze vochtophoping kan je je kortademig en vermoeid voelen en ook weinig zin hebben om te eten. Als je de inname van de hoeveelheid vocht beperkt, wordt het hart minder belast en kan het hart beter werken. Hierdoor zal je je beter voelen.

03 HOEVEEL MAG JE DRINKEN PER DAG?

Hoeveel je per dag mag drinken, kan bij een opname in het ziekenhuis van dag tot dag verschillen. Dat hangt vaak af van hoe het gaat met jou en je hart, maar ook van hoeveel vocht je krijgt samen met de medicatie via het infuus. De arts bepaalt hoeveel je mag drinken en wat goed is voor je hart en nieren.

Momenteel mag je _____ ml per dag drinken.

Je mag niet minder of meer drinken dan we van je vragen, want te weinig vocht kan je nieren beschadigen.

Bovenop de vochtbeperking schrijft de arts vaak ook zoutbeperkte voeding en plasmedicatie voor. Dat moet helpen om het extra vocht dat je vasthoudt, kwijt te raken. Vochtbeperking, zoutbeperking en plasmedicatie blijven ook thuis belangrijk.

04 GEWICHT OPVOLGEN

Bij hartfalen zegt je lichaamsgewicht iets over de hoeveelheid vocht die je lichaam vasthoudt. Daarom is het belangrijk dat je dagelijks gewogen wordt. De verpleegkundige doet dit zodra je situatie dat toelaat. Op basis van je gewicht beslist de arts of je meer of minder moet drinken. Mogelijk volgt de verpleegkundige tijdens je opname in het ziekenhuis op hoeveel je per dag plast, zodat we kunnen opvolgen of je ook uitplast wat je drinkt.

05 WAARIN ZIT ER VOCHT?

Vocht zit niet alleen in dranken maar ook in vloeibare en vaste voeding.

- ▲ Dranken: frisdrank, water, koffie, thee, melk, melkproducten, fruitsappen, enz.
- ▲ Vloeibare voedingsmiddelen: appelmoes, pudding, ijs, yoghurt, soep, enz. Als je meer dan 1 portie yoghurt (potje van max. 100 g) per dag eet, moet je voor elke extra portie 100 ml vocht aanrekenen.
- ▲ Vaste voedingsmiddelen: als je meer dan 2 stukken fruit per dag eet, moet je voor elk extra stuk fruit 100 ml vocht aanrekenen.

06 JE VOCHTINNAME BIJHOUDEN

In het ziekenhuis

De verpleegkundige noteert de hoeveelheid water die je drinkt en de logistiek medewerker gaat bij het afruimen van je maaltijd na hoeveel andere dranken (koffie, thee, soep) je gedronken hebt. Je kan het ook zelf aan hen zeggen. In de loop van de dag overloopt de verpleegkundige met jou hoeveel je nog mag drinken. Probeer zelf je verbruik al goed bij te houden, zo krijg je meer inzicht in hoeveel je drinkt per dag. Als je van je bezoek fruit of drank krijgt, is dat geen probleem, maar bespreek dit op voorhand met de zorgverleners.

Planning

Om te voorkomen dat je aan het einde van de dag niets meer mag drinken, kan een dagschema van je vochtinname je helpen om de hoeveelheid vocht over de dag te spreiden. In onderstaande tabel vind je een uitgewerkt voorbeeld van maximum 1500 ml per dag.

Maaltijd	Aantal glazen of tassen	Hoeveelheid
Ontbijt, bv. koffie	1 tas	200 ml
Middagmaal, bv. soep	1 kom	200 ml
Avondmaal, bv. koffie	1 tas	200 ml
Tussendoortje	3de stuk fruit	100 ml
	6 glazen water	6 x 100 ml = 600 ml
TOTAAL op 1 dag		1300 ml

Dit voorbeeld kan je gemakkelijk aanpassen aan je gewoonten. Drink je bijvoorbeeld nooit soep, dan kan je die 200 ml spenderen aan bijvoorbeeld een extra tasje koffie, thee of water.

Thuis

Thuis meet je best eens af hoeveel ml in je tas of glas kan. Zo kan je het bovenstaande schema aanpassen.

07 TIPS BIJ EEN DROGE MOND OF DORSTGEVOEL

We begrijpen dat het moeilijk kan zijn om de vochtbeperking te volgen dus geven we enkele tips om het iets gemakkelijker te maken:

- ▲ Een klein glas of kopje zorgt ervoor dat je niet te veel in een keer drinkt.
- ▲ Kauw goed. Zo krijg je meer speeksel in de mond en wordt het eten minder droog.
- ▲ Smeerbaar beleg maakt de broodmaaltijd minder droog.
- ▲ Drink dranken ofwel heel koud ofwel heel warm. Zo vermijd je dat je te snel drinkt.
- ▲ Om de dorst te lessen kan een ijsblokje of een stukje gekoeld fruit helpen. Een ijsblokje is bovendien niet zo snel op.
- ▲ Een beetje citroensap in je water of thee doen, helpt tegen het dorstgevoel.
- ▲ Neem je medicatie in bij de maaltijd (met een lepel yoghurt, pudding of appelmoes) en niet apart met een glas water. Zo spaar je een glas uit.
- ▲ Probeer niet tijdens de maaltijd te drinken maar erna.
- ▲ Bittere en zure dranken zijn betere dorstlessers en geven minder dorst dan zoete en zoute dranken.
- ▲ Beperk het zout in je voeding. Zout eten veroorzaakt dorst en zorgt er ook voor dat je gemakkelijker vocht vasthoudt.

Vind je het moeilijk om je aan de opgelegde vochtbeperking te houden? Bespreek dit dan gerust met je arts of verpleegkundige. Zo kunnen we samen naar een oplossing zoeken.

Verpleegafdeling Cardiologie

Ingang 12, route 1442

T +32 9 332 46 87

Verpleegafdeling Hartchirurgie

Ingang 12, route 1372

T +32 9 332 46 63

Intensieve zorg Cardiologie (hartbewaking)

Ingang 12, route 1547

T + 32 9 332 47 70

www.uzgent.be/hartcentrum

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

