

U ontvangt deze informatie omdat uw arts een vochtbeperking adviseert. Dit komt omdat uw nieren niet goed meer functioneren en u minder bent gaan plassen. Hierdoor houdt u vocht vast. Een vochtbeperking kan lastig zijn. In deze tekst leest u waarom het belangrijk is en krijgt u praktische tips.

## **Praktische informatie**

Vocht komt in het lichaam door te drinken en het eten van voedsel waar vocht in zit. Ook ontstaat er vocht tijdens de verbranding van voedsel. Het lichaam verliest per dag ongeveer een halve liter vocht aan verdamping en transpiratie. Maar ook via de urine en ontlasting.

Gezonde nieren regelen de vocht- en de zoutbalans in het lichaam. Mensen met een normale nierfunctie hoeven daar niet naar om te kijken. Drinkt men meer, dan maken gezonde nieren meer urine. Bij een vochttekort of inname van veel zout houden de nieren vocht vast.

Bij de meeste dialysepatiënten is dit evenwicht verstoord. Als u meer vocht binnenkrijgt dan uw lichaam kan afvoeren, ontstaat een vochtoverschot. Een vochtoverschot kan leiden tot: verhoogde bloeddruk, vocht in de benen en soms ook in de longen. Hierdoor kunt u kortademig worden.

Op de lange termijn kan een verhoogde bloeddruk erg belastend zijn voor hart en bloedvaten. Het kan de hartfunctie verminderen en aderverkalking versnellen. Daarom is het belangrijk dat u het overschot aan vocht beperkt.

## **Vocht in voedingsmiddelen**

Eigenlijk bevatten alle voedingsmiddelen vocht.

- Groente, aardappelen en fruit bestaan voor 90% uit water. Het eerste stuk fruit telt niet mee, elk extra stuk fruit telt voor 100 ml vocht.
- Dranken zoals thee, koffie, water, frisdrank, soep, vla, yoghurt en melk bestaan volledig uit vocht.

U verliest ook vocht via zweten, ontlasting en ademhaling. Dit verlies is ongeveer gelijk aan het vocht dat u binnenkrijgt via vaste voeding (zoals twee broodmaaltijden en een warme maaltijd). Bij een vochtbeperking moet u vooral rekening houden met het vocht uit dranken.

## **Soep en pap**

Een gewone warme maaltijd (drie opscheplepels groente, drie aardappelen, een portie vlees en jus) bevat ongeveer 400 ml vocht.

Eet u in plaats daarvan soep of pap in dezelfde hoeveelheid? Dan hoeft u daar geen extra vocht voor af te trekken.

Eet u twee warme maaltijden op één dag, dan moet u dit vocht wel aftrekken van de totale hoeveelheid die u die dag mag drinken.

## **Het bijhouden van de vochtinname**

Het is belangrijk dat u goed bijhoudt hoeveel u drinkt. Zo weet u hoeveel u nog kunt nemen en voorkomt u dat u meer drinkt dan mag. Een handige methode:

- Zet een maatbeker, kan of fles op het aanrecht.
- Telkens als u een kopje leegdrinkt, vult u het kopje met water en giet dit in de maatbeker.
- Zo ziet u steeds hoeveel vocht u al heeft gebruikt.

Dit geldt ook voor vloeibare voedingsmiddelen, fruit en het vocht dat u gebruikt om medicijnen in te nemen.

## **Dorstlessers en dorstveroorzakers**

Sommige voedingsmiddelen zorgen dat u meer dorst krijgt, anderen lessen uw dorst.

### *Dorstlessers:*

- Zure melkproducten (karnemelk en yoghurt)
- Fruit
- Limonadesiroop verdund met veel water
- Pepermunt en suikervrije kauwgom
- Koffie en thee zonder melk en suiker
- Zure vruchtensappen zonder toegevoegde suiker
- IJsklontjes
- Bittere dranken
- Koele dranken
- De mond spoelen met water
- Tandenvoetsen

### *Dorstveroorzakers:*

- Zoete melkproducten (vla en chocolademelk)
- Sterk gekruide en zoute gerechten
- Zoete limonade
- Roomijs
- Drop
- Koffie met melk en suiker
- Alcohol
- Snoep
- Producten met zoetstof

## **Inhoudsmaten**

Het is verstandig om thuis de inhoud van uw eigen kopjes, glazen, schaaltes en kommen te meten. Hier staan de gemiddelde inhoudsmaten:

- Mok 250 ml
- Gewoon kopje 125 ml
- Klein kopje 75 ml
- Glas 150 ml
- Wijnglas 100 ml
- Sherryglas 50 ml
- Borrelglas 35 ml
- Diep bord 250 ml
- Soepkop 200 ml
- Dessertschaaltje 150 ml
- Sauslepel 25 ml
- Eetlepel 15 ml
- IJsklontje 15 ml

## **Tips om de vochtbeperking makkelijker te maken**

- Verdeel de hoeveelheid vocht die u mag innemen over de dag om geen dorstgevoel te krijgen. Houd ook rekening met vocht voor de nacht.
- Drink met kleine slokjes of gebruik een rietje. U doet dan langer met het vocht.
- Gebruik kleine glazen en kopjes, bijvoorbeeld een sherryglas en espressokopjes.
- Schenk een glas halfvol in plaats van helemaal vol.
- Neem iets om op te zuigen zodat het dorstgevoel minder wordt. Bijvoorbeeld kauwgom, zuurtjes of ijsblokjes.
- Kauw goed op uw voedsel, dit zorgt voor meer speeksel en minder droog eten.
- Gebruik smeerbaar beleg (bijvoorbeeld smeerkaas, leverpastei of jam) om maaltijden minder droog te maken.
- Eet een stukje ingevroren fruit als u dorst heeft. Dit werkt dorstlessend.
- (Koud) water en thee lessen de dorst beter dan zoete dranken.
- Hang bakjes met water aan de verwarming. Hierdoor wordt de lucht vochtiger en krijgt u minder snel een droge mond.
- Beperk zout in uw voeding. Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast. Goede zoutbeperking is nodig voor een goede vochtbeperking.
- Neem medicijnen in met een lepel appelmoes, vla of yoghurt (als dit mag). Dit is minder vocht dan een glas water.
- Een ijsklontje bevat weinig vocht (15 ml) maar lest toch de dorst. Voeg eventueel iets citroensap toe.
- Maak radijsjes schoon, snijd ze doormidden en vries ze in. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. Heel dorstlessend!
- Neem af en toe een zuurtje of kauwgom. Dit zorgt er voor dat uw slijmvliezen geprikkeld blijven en vocht blijven produceren. Uw dorstgevoel zal minder worden.

- Drink de drank heet óf juist heel koud (bijvoorbeeld als waterijsje). U doet er dan langer mee.
- Bij ernstige dorst kunt u mondgel gebruiken met speekselenzymen. Dit geeft uw mond langer een vochtig gevoel (bijv Biotene gel, te koop bij apotheek of drogist).

### **Digitale hulpmiddelen**

Handige apps om uw vochtinname bij te houden:

- Mijn Eetmeter – van het Voedingscentrum
- Waterherinnering
- Hydrillo

Handige websites over een vochtbeperking:

- **Hartstichting.nl**  
*De Hartstichting heeft veel informatie over hart- en vaatziekten en behandelt ook onderwerpen als vochtbeperking bij hartproblemen. Ze bieden handige tips voor mensen die minder vocht moeten drinken vanwege hartfalen of andere hart gerelateerde aandoeningen.*
- **Nierstichting.nl**  
*Bij nierproblemen is het vaak nodig om de vochtinname te beperken. De Nierstichting biedt uitgebreide informatie over nierziekten, het effect van vocht op de nieren, en hoe je je vochtinname kunt aanpassen.*
- **Zorginstituutnederland.nl**  
*Dit instituut biedt richtlijnen en informatie over zorgstandaarden in Nederland, inclusief voedingsadvies bij medische aandoeningen. Ze geven vaak richtlijnen over hoe je je vochtinname kunt beperken in het geval van bepaalde gezondheidsproblemen.*

Hebt u vragen over uw vochtbeperking of merkt u dat u toch klachten krijgt? Bespreek dit dan met uw arts of diëtist.