

U krijgt dit advies omdat uw lichaam moeite heeft met het verwerken of uitscheiden van vocht. Dit kan voorkomen bij:

- een verminderde pompfunctie van het hart (hartfalen)
- een verminderde nier- of leverfunctie
- een laag natriumgehalte in het bloed (hyponatriëmie)

Te veel vocht in het lichaam kan klachten geven, zoals:

- vochtophoping in benen of buik (oedeem)
- kortademigheid
- verhoogde bloeddruk
- extra belasting voor het hart en andere organen

Een vochtbeperking helpt om deze klachten te voorkomen of te verminderen.

Wat telt als vocht?

Niet alleen water of andere dranken tellen mee, ook veel voedingsmiddelen bevatten vocht. Dit telt mee als vocht:

- alle dranken: water, thee, koffie, frisdrank, melk, alcohol, enzovoort.
- soep, pap, vla, yoghurt, appelmoes, compote
- ijs (schepijs, waterijsjes)
- water of andere dranken dat u gebruikt voor uw medicatie

Fruit:

- het eerste stuk fruit per dag telt niet mee
- elk extra stuk fruit telt voor 100 ml vocht

1 stuk fruit is bijvoorbeeld: 1 schaaltje aardbeien, 1 appel, 2 kleine mandarijnen

Vast voedsel zoals brood, groenten en vlees tellen niet mee.

Hoeveel mag u drinken?

Uw arts of diëtist bepaalt uw maximum hoeveelheid vocht per dag.

Uw vochtadvies is: maximaal ml per dag

Praktische tips om vocht bij te houden

- Zet een maatbeker op het aanrecht. Vul die steeds met de inhoud van uw glas of kopje nadat u gedronken heeft. Zo ziet u hoeveel u al heeft gehad.
- Meet thuis de inhoud van uw kopjes, glazen en schaalpjes.
- Maak een dagplanning met vaste drinkmomenten.
- Gebruik kleinere glazen of kopjes en vul ze niet helemaal.
- Drink kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Drink koud of heet, dat leest beter dan lauw.
- Drink minder tijdens de maaltijd.
- Smeer brood met smeug beleg (smeerkaas, jam, zuivelspread).
- Neem medicijnen met iets wat al in uw dagplanning staat, zoals vla of yoghurt.

Voorbeeld van vochtverdeling bij 1500 ml per dag

<i>Tijdstip</i>	<i>Product</i>	<i>Hoeveelheid</i>
Ontbijt	1 kopje thee + schaalpje yoghurt	150 + 150 ml
Ochtend	1 kopje koffie	125 ml
Lunch	1 glas melk	150 ml
Middag	1 glas fris + 2e stuk fruit	150 + 100 ml
Avondmaaltijd	1 glas water + nagerecht	150 + 150 ml
Avond	1 kopje thee + glas water	150 + 150 ml
Totaal		1475 ml

U kunt ook een eigen planning maken op papier of in een app.

Dorstveroorzakers (beter vermijden of beperken)

- zout en zoute producten (bouillon, kant-en-klaarmaaltijden, chips, kruidenmixen met zout)
- zoete dranken (frisdrank, chocolademelk, koffie/thee met suiker, yoghurt drank met suiker of zoetstof)
- light/zero-dranken met zoetstoffen
- snoep, drop, ijs

Dorstlessers (helpen bij een droge mond of dorstgevoel)

- karnemelk of yoghurt (levert ook belangrijke voedingswaarde)
- zure vruchtensappen zonder toegevoegde suiker
- bitter lemon of andere bittere dranken
- suikervrije kauwgom of zuurtjes
- pepermunt
- ijsklontjes of ingevroren fruit (bijvoorbeeld druiven)
- waterijsje
- mond spoelen met (citroen)water
- tandenpoetsen (zonder tandpasta bij droge mond)
- speeksel vervangend middel (verkrijgbaar bij apotheek of drogist)

Inhoudsmaten van kopjes en glazen

Voorwerp	Inhoud (gemiddeld)
Mok	250 ml
Gewoon kopje	125 ml
Klein kopje	75 ml
Glas	150 ml
Wijnglas	100 ml
Soepkom	200 ml
Diep bord soep	250 ml
Schaaltje vla	150 ml
IJsklontje	15–20 ml

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.

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