

# Voedingsadviezen bij een vochtbeperking van 1000 ml

## Inleiding

Het lichaam bestaat voor ongeveer 2/3 deel uit water. Door te drinken en te eten neemt het lichaam vocht op. In een aantal gevallen zal het nodig zijn om het gebruik van de hoeveelheid vocht per dag te beperken. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij verminderde hart- nier- en leverfunctie. De arts bepaalt hoeveel vocht u per dag mag gebruiken. Drink niet minder, anders zou u kunnen uitdrogen.

## Waarom minderen met vocht?

Door minder zout te gebruiken en ook de hoeveelheid vocht te minderen, wordt het lichaam minder belast. Als u dagelijks een klein beetje meer vocht gebruikt dan u uitplast, dan houdt u snel te veel vocht vast, u raakt overvuld. Bijvoorbeeld; Als u dagelijks twee glazen teveel drinkt dan houdt u per week al 2 liter extra vocht vast. Dit extra vocht moet ergens naar toe. De druk in de bloedvaten loopt hierdoor op en het vocht dringt vanuit de bloedvaten naar weefsels die vocht op kunnen nemen. Dit leidt tot kortademigheid, vermoeidheid en ophoping van vocht in de weefsels (oedeem).

Het dorstgevoel kan verstoord raken door het gebruik van medicatie (bijvoorbeeld plastabletten), hierdoor kan uw dorstgevoel verergeren. Daarnaast versterkt te veel zout in de voeding het dorstgevoel waardoor het risico op te veel vochtinname toeneemt. Om de vochtbeperking goed uit te kunnen voeren is een zoutbeperking dan ook belangrijk.

## Minder vocht maar hoe?

Eigenlijk bevatten alle voedingsmiddelen vocht. Naast allerlei dranken zoals water, koffie, thee, vruchtensap, melk en frisdrank bevatten ook andere voedingsmiddelen vocht. Denk hierbij aan pap, vla, yoghurt, soep, appelmoes en fruit. Als u minder vocht mag gebruiken is het belangrijk dat u vocht uit deze producten ook meerekent bij uw dagelijkse vochtinname. Een schaalpje vla of yoghurt bevat al snel 150 ml vocht.

## Praktische tips

- Gebruik een 1 liter fles om daar de hoeveelheden vocht uit af te meten. Vul het (lege) kopje, schaalpje of bord dat u heeft gebruikt elke keer met water uit de kan en giet dit weg. U ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van de dag.
- Meet de inhoud van uw servies na. Op deze manier krijgt u een goede indruk hoeveel milliliter uw kopjes, glazen en schaalpjes bevatten. Kies de kleinste serviesmaten uit om te gebruiken, drink bijvoorbeeld uit een koffiekopje in plaats van een gewone koffiemok of beker.
- Verdeel de toegestane glazen vocht goed over de dag. Op deze manier voorkomt u dat u 's avonds niet meer drinken mag.
- Reken voor een portie fruit (125 gram) 100 ml vocht.
- Kauw het eten goed. Hierdoor krijgt u minder snel een droge mond.
- Neem medicijnen tijdens de maaltijd in, in plaats van apart met water. Dit kan bijvoorbeeld met vla, yoghurt of appelmoes.
- Bij dorst: zuig op een ijsklontje (reken 15 ml per ijsklontje) of zuurtje, gebruik kauwgom of neem een klein slokje water.
- Verdeel gekoeld fruit in partjes of stukjes. Bij dorst kan een stukje worden genomen.
- Drink met kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Probeer tijdens de maaltijden niet te drinken.
- Smeerbaar beleg, zoals leverpastei, smeerkaas, jam en roerei zorgen voor een minder droge

maaltijd.

- Zout geeft snel een dorstgevoel; voeg zo min mogelijk zout toe aan de voeding en gebruik minder zoute voedingsmiddelen.

### **Dorstlessers**

Zure melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt), fruit, sportdranken zonder natrium, citroensap in water, limonadesiroop verdund met veel water, pepermunt en suikervrije kauwgom, koffie en thee zonder melk en suiker, zure ongezoete vruchtensappen, ijsklontjes (bijv. met een beetje citroensap), bittere dranken, de mond spoelen met water, tanden poetsen.

### **Dorstveroorzakers**

Zoete melkproducten (zoals vla, chocolademelk en drinkyoghurt), gekruide gerechten, zoete limonade, drop, koffie met melk en suiker, consumptie-ijs.

### **Verdeling van vocht over de dag**

U heeft een vochtbeperking van 1000 ml per dag. U kunt dit bijvoorbeeld als volgt verdelen:

## **Vochtverdeling**

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| • Ontbijt                   | 150 ml (1 kopje)               |
| • In de loop van de ochtend | 100 ml (2/3 kopje)             |
| • Lunch                     | 150 ml (1 kopje)               |
| • In de loop van de middag  | 100 ml (2/3 kopje)             |
| • Warme maaltijd            | 150 ml (1 schaalpje nagerecht) |
| • In de loop van de avond   | 100 ml (2/3 kopje)             |
| • Water voor medicatie:     | 3 x 50 ml                      |
| • Fruit:                    | 100 ml (1 portie)              |

- 
- |          |                |
|----------|----------------|
| • Totaal | <b>1000 ml</b> |
|----------|----------------|

U kunt natuurlijk ook voor een andere verdeling kiezen.

### **Vochtverlies**

Vochtverlies vindt plaats via de huid (transpiratie), urine, ontlasting en adem. Bij diarree, braken en overmatig transpireren ten gevolge van koorts of warm weer, is het vochtverlies groter. In deze omstandigheden moet er rekening mee worden gehouden, dat er ondanks een vochtbeperking meer gedronken mag worden. Overleg zo nodig met arts of verpleegkundige.

### **Zoutbeperking**

Meer informatie over het zoutbeperkt dieet vindt u in de folder [Voedingsadviezen bij een zoutbeperking \(natriumbepking\)](#) van Bernhoven. Vraag hiernaar bij uw zorgverlener of kijk op de website van Bernhoven, [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl).

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 2 mei 2017