Voedingsadviezen bij een vochtbeperking

Een vochtbeperking betekent dat u een bepaalde hoeveelheid vocht op een dag mag drinken. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij stoornissen van het hart, bij een verminderde nierfunctie of bij een verminderde leverfunctie. De arts bepaalt hoeveel vocht u dagelijks mag gebruiken.

U mag per 24 uur **750**ml vocht gebruiken. Drink ook niet minder dan de hoeveelheid vocht die wordt voorgeschreven.

Vocht in voedingsmiddelen
Een vochtbeperking is het beperken van de hoeveelheid dranken en vloeibare voedingsmiddelen die u per dag gebruikt. Bij vloeibare voedingsmiddelen kunt u denken aan alles wat schenkbaar is. Zoals appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, yoghurt, ijs enz.
Het eerste stuk fruit wat u eet per dag hoeft u niet als vocht mee te tellen, vanaf het tweede stuk fruit rekent u voor elke portie fruit 100 ml vocht. Een gemiddelde portie fruit weegt 125-150 gram.

Tips bij een vochtbeperking:

- Beperk het zout in de voeding; zout eten veroorzaakt dorst en zorgt ervoor dat uw lichaam vocht vasthoudt.
- (Koud) water en thee zonder suiker lessen beter de dorst dan zoete dranken.
- U doet langer met drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Gebruik kleine kopjes/glazen; zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- Zuigen op een ijsklontje helpt bij het dorstgevoel; een ijsklontje bevat slechts ongeveer 15 ml water en is niet zo snel op.
- Koud of bevroren fruit in stukjes (bijvoorbeeld een schijfje sinaasappel/citroen, stukje ananas); wanneer u dorst krijgt kunt u een stukje nemen om op te zuigen.
- Neem medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit is veel minder vocht dan een glas water en uw medicijnen worden zo makkelijker weggeslikt.
- Door kauwgom te kauwen of op een zuurtje te zuigen worden de speekselklieren gestimuleerd en wordt de mond minder snel droog.
- Probeer niet te drinken bij, maar na de maaltijden. Dat geeft meer voldoening.
- Zorg voor een goede mondhygiëne; poets regelmatig uw tanden.
- Spoel de mond regelmatig met (koud) water.

Bijhouden hoeveelheid vocht
Om bij te houden hoeveel vocht u al heeft gedronken op een dag, kunt u ’s ochtends een maatbeker vullen met de hoeveelheid vocht die u dagelijks mag gebruiken. Op het moment dat u een kopje of glas vocht heeft gebruikt, vult u dit vanuit de fles met water en gooit u het in de gootsteen leeg. Op deze manier krijgt u een indruk hoeveel u al gedronken heeft, maar nog belangrijker: hoeveel u nog drinken mag.