



vochtbeperkt dieet bij dialyse

Vochtbeperkt dieet

Een vochtbeperkt dieet wordt geadviseerd als u minder of niet meer kunt plassen. Of als uw lichaam te veel vocht vasthoudt. Een vochtoverschot in uw lichaam is op termijn een belasting voor uw hart en vaten. En het bemoeilijkt het dialyseren.

Natriumbeperking

Natrium is een bestanddeel van zout. Natrium trekt vocht aan en maakt daardoor dorstig. Dit is bij een vochtbeperking niet wenselijk. Meer informatie over een natriumbepert dieet vindt u in de folder 'natriumbepert dieet bij dialyse'.

Hoeveel vocht mag u innemen?

De volgende richtlijn voor de hoeveelheid vocht die u mag innemen, luidt als volgt:

800 ml. + de hoeveelheid die u plast, tenzij de arts u anders adviseert.

Meet thuis de inhoud van uw servies, zo weet u hoeveel er in een kop, glas, of schaalte gaat. Als algemene maatstaf gelden de volgende inhoudsmaten:

- kop -----125 ml
- schaalte -----150 ml
- beker ----- 200 ml
- diep bord ----- 250 ml
- wijnglas ----- 100 ml
- limonadeglas - 150 ml

Niet al het vocht telt mee

Niet alleen met drinken krijgt u vocht binnen. Ook gerechten als ijs en fruit leveren vocht. Voorbeelden van vloeibare gerechten zijn verder appelmoes, compote, soep, pap, pudding, yoghurt en vla. Per dag verliest u ongeveer een halve liter vocht met transpireren, uitademen, praten en de ontlasting. Een warme maaltijd levert globaal eenzelfde hoeveelheid vocht. Als u eenmaal daags een warme maaltijd gebruikt, hoeft u het vocht dat de aardappels, groente, vlees, jus én het toetje leveren **niet** mee te rekenen.

Tips

- Bij dorst helpt kauwen op kauwgom, zuigen op een ijsklontje of het drinken van ongezoete dranken in plaats van gezoete.
- Door medicijnen in te nemen met wat pap, vla of yoghurt in plaats van water, bespaart u op drinkvocht. Let u wel op: niet alle medicijnen mogen ingenomen worden met melkproducten. Dit staat in de bijsluiter vermeld.

Hoe kunt u uw diëtist bereiken?

Met vragen en/of voor het maken van een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen met de afdeling diëtetiek. Dat kan op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur, telefoon (072) 548 3552. Op andere tijden kunt u een bericht inspreken op het antwoordapparaat. Spreek uw naam, geboortedatum en telefoonnummer duidelijk in. We bellen u dan terug. U kunt uw vraag ook mailen naar diëtetiek@mca.nl.