

- Vermijd voedingsmiddelen met een hoog zoutgehalte (bv. Kant en klare maaltijden, voeding uit blik/brik/ bokaal)
- Drink pas na uw maaltijd en kauw voldoende tijdens het eten, zo hebt u meer speekselproductie en minder dorst
- Vermijd water van Vichy, Badoit en Apollinaris gezien dit een hoger zoutgehalte heeft dan andere watersoorten zoals Spa, Chaudfontaine, ...
- Houd uw lippen vochtig met lippenbalsem
- Een smeùige maaltijd geeft minder nood aan drinken (bv. smeerbaar beleg op uw brood)

Hoe weet u wanneer u mogelijk teveel gedronken hebt?

Wanneer u teveel vocht inneemt, kunt u 'overvuld' raken. Overvulling betekent dat u teveel vocht in de weefsels en in de bloedvaten vasthoudt.

Volgende symptomen kunnen wijzen op overvulling:

- Een stijging van het 'normale' gewicht (streefgewicht)
- Een stijging van de druk in de bloedvaten waardoor een hogere bloeddruk wordt gemeten.
- Oedeem (waterophoping); bijvoorbeeld in de enkels en soms rond de ogen
- Overbelasting van het hart, waardoor u een benauwd gevoel kunt krijgen. Wanneer u ligt, kan de benauwdheid sterk toenemen en kunt u ademnood ervaren.

Wat zijn de gevaren van overvulling?

Als u regelmatig te veel vocht tot u neemt, kan dit op lange termijn een achteruitgang van uw algemene conditie tot gevolg hebben. Dit geeft een hoger risico op een ziekenhuisopname.

Notities en vragen

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u deze altijd stellen aan de dialyse verpleegkundige of vragen naar een diëtiste.

Ook is het nuttig om de algemene voedingsbrochure, die u eerder gekregen hebt, door te nemen.

Contact


Uw dialyse-arts en -verpleegkundige:

Contacteer de dienst nefrologie, 03 821 34 21 of nefrologie@uza.be

Diëtisten:

Nathalie Van Ginkel, nathalie.vanginkel@uza.be
 Marie Van Dooren, marie.vandooren@uza.be
 Axel Stas, axel.stas@uza.be

Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

UZA / Wilrijkstraat 10 / 2650 Edegem
 Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be
 Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Interdialytische gewichtstoename

Informatiebrochure patiënten



© UZA, oktober 2017. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Nefrologie, 3114 804

Kennis / Ervaring / Zorg



Beste patiënt

Als dialysepatiënt dient u zich aan een vochtbeperking te houden. In uw geval betekent dit dat u ml per dag mag drinken. In deze brochure vindt u alle informatie terug over de vochtbeperking. U komt te weten wat de symptomen bij te veel vocht in het lichaam zijn, en we geven u allerlei tips die u kunnen helpen bij de vochtbeperking.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, kunt u altijd terecht bij onze dialyse-arts, -verpleegkundige of diëtiste.

Waarom vochtbeperking?

Eén van de belangrijke functies van de nieren is het overtollige vocht uit het lichaam verwijderen.

Hemodialyse patiënten komen 3x4 uur per week aan dialyse, goed voor een 12 uur behandeling per week. Tijdens deze 12 uur wordt al het overtollige vocht verwijderd. In de dagen tussen de dialysesessies stapelt vocht zich namelijk op in het lichaam. Om de hoeveelheid vocht die u tussen dialyses bijkomt te beperken, is een vochtbeperking noodzakelijk. Een teveel aan vocht in ons lichaam is immers nadelig voor de werking van ons hart.

Wat is vochtbeperking?

Bij een vochtbeperking moet u de inname van drank en vloeibare voedingsmiddelen verminderen.

Ook is het belangrijk om de hoeveelheid zout in uw voeding te beperken. Wanneer u veel zout via de voeding inneemt, zal u automatisch meer dorst krijgen en wordt het moeilijker u te houden aan het vochtbeleid.

Hoeveel mag u dan nog drinken?

Een patiënt die aan hemodialyse is en helemaal niet meer plast, mag 750ml vocht per dag tot zich nemen. Hierbij rekenen we drank en vloeibare voeding.

Mensen die nog kunnen plassen, mogen de hoeveelheid die ze per 24 uur plassen EXTRA innemen. (bv. Je plast nog 500ml/dag =>750ml + 500ml = 1250l/dag)

Waar zit vocht in?

Dranken

Water, koffie, thee, melk en frisdrank. Kortom: alles wat u inneemt om uw dorstgevoel te verhelpen. Probeer uw vochtinname over de hele dag (24uur) te verspreiden. Denk hierbij ook aan de momenten waarop u eventueel medicatie inneemt met water.

Een slimme truc bestaat erin om een kleine tas of glas te nemen, zo zal u automatisch minder drinken.

Vloeibare voeding

Onder vloeibare voeding behoren soep of bouillon en pap. Kortom: alles wat op kamertemperatuur vloeibaar blijft (uitgezonderd olie).

Al deze zaken mag u eten, **maar** moet u mee in de vochtbalans rekenen. Ook hier worden kleine porties aangeraden.

Vaste voeding

Alle vaste voedingsmiddelen zoals groenten en fruit, vlees, vis, brood en aardappelen bevatten ook vocht. Dit hoeft u **niet** mee te tellen in de voorgestelde vochtbeperking.

Hoe houdt u een vochtbalans bij?

Het is van belang dat u de vochtinname over de hele dag verspreidt. Houd daarom goed bij hoeveel vocht u al gebruikt hebt. Op die manier komt u niet voor verrassingen te staan. Als u 's avonds niets meer kunt nemen omdat u de toegestane hoeveelheid vocht van die dag al gebruikt hebt, kan dit vervelend zijn.

Er zijn verschillende manieren waarop u de vochtbalans kunt bijhouden:

- Meet met een maatbeker hoeveel vloeistof er in uw glazen en kopjes gaat. Telkens als u iets drinkt, noteert u hoeveel u exact gedronken hebt. Noteer ook wanneer u soep en andere vloeibare voedingsmiddelen inneemt.
- Vul 's morgens een maatbeker of fles met daarin de hoeveelheid vocht die u op een dag mag verbruiken. Elke keer als u wat gedronken hebt of iets vloeibaars eet, schenkt u dezelfde hoeveelheid uit de fles in het glas of kopje dat u gebruikt hebt en gooit die hoeveelheid weg. Op die manier kunt u zien hoeveel vocht u al gebruikt hebt en hoeveel u nog over hebt voor de rest van de dag.

Praktische tips

- Drink frisse (niet te zoete) dranken met kleine slokjes of gebruik eventueel een rietje
- Gebruik kleine kopjes en glazen
- Spoel uw mond regelmatig met water en spuw het nadien weer uit
- Neem af en toe een kauwgom, zuurtje of ijsblokjes in uw mond om de speekselproductie te verhogen
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak (zuur, pikant, zoet). Deze zorgen voor een dorstgevoel.