

Milde vochtbeperking

(2000 ml)

Afdeling Diëtetiek IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

Uw arts en/of diëtist heeft u een matige vochtbeperking geadviseerd. Dat wil zeggen dat per dag niet meer dan 2000 ml (2 liter) vocht is toegestaan. Hierbij tellen alle dranken, zoals koffie, frisdrank, vruchtensap en melk mee als vocht. Houdt ook rekening met gerechten als pap, yoghurt, vla en (maaltijd)soep.

Vochtverdeling over de dag

Maak een planning hoe u het vocht over de dag verdeelt.

Een voorbeeld hiervan vindt u in onderstaande tabel.

tijdstip van de dag	vochtverdeling
's nachts	175 ml (1 glas)
ontbijt	125 ml (1 kopje) 175 ml (1 beker)
tussendoor 's morgens	125 ml (1 kopje) 175 ml (1 glas)
lunch	175 ml (1 beker) 150 ml (1 soepkom)
tussendoor 's middags	125 ml (1 kopje) 175 ml (1 glas)
warme maaltijd	150 ml (1 schaalte nagerecht) 125 ml (1 kopje)
tussendoor 's avonds	175 ml (1 glas) 125 ml (1 kopje)
TOTAAL	2000 ML

Praktische adviezen

- Verdeel de hoeveelheid vocht goed over de dag, zodat u 's avonds en eventueel 's nachts ook nog iets te drinken heeft.
- Zuigen op een ijsblokje, schijfje citroen of zuurtje kan helpen het dorstgevoel te verminderen.
- Gebruik niet te veel erg zoete dranken, omdat u daarvan juist méér dorst kunt krijgen.
- Gebruik eventueel per keer een ½ kopje of een ½ beker zodat u vaker per dag iets kunt drinken.
- Let ook op het vocht voor het innemen van uw medicijnen.
- In onderstaande tabel vindt u een overzicht van dranken en producten die de dorst verminderen (dorstlessers) en dranken en producten die juist extra dorstig maken (dorstveroorzakers).

dorstlessers	dorstveroorzakers
zure melkproducten (zoals karnemelk en yoghurt)	zoete melkproducten (zoals gewone melk en vla)
fruit	chocolademelk
sportdranken zonder natrium	gekruide gerechten
limonadesiroop verdund met veel water	zoete limonade
pepermunt en suikervrije kauwgom	drop en gesuikerd snoep
koffie en thee zonder melk en suiker	koffie met melk en suiker
zure vruchtensappen (zoals sinaasappelsap ongezoet)	waterijs, softijs, roomijs
bittere dranken (zoals bitter lemon)	
mond spoelen met water	
tanden poetsen	

Inhoudsmaten

In onderstaande tabel vindt u de inhoudsmaten van gemiddeld serviesgoed. Noteer eventueel de inhoud van uw eigen serviesgoed in de tabel.

serviesgoed	inhoud	inhoud servies (thuis)
kopje	125 ml	ml
glas	175 ml	ml
beker	175 ml	ml
schaaltje	150 ml	ml
soepkom	150 ml	ml

Heeft u nog vragen?

Dan kunt u contact opnemen via het algemene nummer: **010 – 258 5000**, vraag naar de afdeling Diëtetiek.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.