

## Vochtbeperking (minder drinken)

### Waarom deze folder?

Uw cardioloog vindt het belangrijk dat u voortaan extra let op wat u eet en drinkt. Door minder te drinken, wordt uw hart minder belast. Het hart hoeft dan minder vocht (oftewel bloed) rond te pompen. Het is echter belangrijk dat u ook niet te weinig drinkt, omdat dit schadelijk kan zijn voor de nieren.

In deze folder vindt u praktische tips voor het omgaan met een vochtbeperking (dus om minder vocht binnen te krijgen).

### Wat rekent u wèl en wat rekent u niet tot vocht:

In het algemeen is vocht alles wat u drinkt (koffie, thee, water, melk, sap, limonade en dergelijke). Ook vloeibare voedingsmiddelen zoals soep, appelmoes, yoghurt of vla is vocht. Vocht uit vaste voeding hoeft u echter niet mee te rekenen. Ook de eerste twee stukken fruit die u per dag eet, hoeft u niet mee te tellen.

Als u meer dan twee stuks fruit eet, rekent u 100 ml vocht per stuk.

### Praktische tips om minder te drinken:

- Drink uit kleine kopjes, verspreid over de dag.
- Maak vooraf een verdeling van de hoeveelheid vocht per dag.
- Probeer tijdens de maaltijden niet te drinken. Als u na de maaltijd drinkt bent u zich er meer bewust van.
- Kauw goed. Door goed te kauwen krijgt u meer speeksel in de mond en wordt uw mond minder droog.
- Smeerbaar beleg zoals jam, appelstroop en honing zorgt voor een minder droge broodmaaltijd.

- Door zoutarm te eten heeft u minder dorst.
- Neem medicijnen in met een lepel vla of appelmoes in plaats van een heel glas water.
- Als het warm weer is en/of als u veel zweet, dan mag u 300 ml meer drinken (dit is twee glazen meer).
- Maak eventueel een afspraak bij de diëtiste.

### Wat te doen als u dorst heeft:

- Neem een snoepje, zuurtje of kauwgom.
- Spoel uw mond.
- Maak uw lippen vet met lippenbalsem.
- Neem een ijsklontje in de mond.
- Gebruik dranken òf heel heet òf heel koud.
- Citroensap in thee, mineraalwater, koude citroenthee en een zure appel werken dorstlessend. Want zure producten stimuleren de aanmaak van speeksel.

### Valkuilen in de thuissituatie:

Uw familie/vrienden weten vaak niet waarom het voor u belangrijk is om minder te drinken. Vaak wordt er gezegd dat veel drinken goed is voor de gezondheid. Over het algemeen is dit ook zo, maar voor u geldt dit niet. Daarom is het belangrijk om uit te leggen waarom in uw geval een vochtbeperking noodzakelijk is, zodat anderen begrijpen hoe belangrijk het voor u is.

Een vochtbeperking thuis is anders dan in het ziekenhuis. Houd in het begin met behulp van een lijstje bij wat u drinkt, zodat u weet wat u gebruikt.

Tip: het kan helpen om aan het begin van de dag een kan of fles met 1500 ml water neer te zetten. Zodra u iets gedronken heeft haalt u

dezelfde hoeveelheid uit de kan of fles. U ziet dan goed hoeveel u nog kunt drinken.

### **Verschijnselen van vocht vasthouden**

Als u teveel drinkt kunt u dit vocht gaan vast houden. U kunt dat merken aan de volgende verschijnselen:

- gewichtstoename, terwijl u normaal eet;
- kortademigheid of vermoeidheid;
- opgezette benen, enkels, vingers of buik (ook wel oedeem genoemd);
- een vol gevoel hebben, buikpijn, misselijkheid of minder eetlust;
- prikkelhoest, vooral bij platliggen;
- vaker moeten plassen 's nachts met soms weinig urine productie overdag.

### **Belangrijk**

Dagelijks wegen (rond een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends) is een manier om tijdig verergering van het vocht vasthouden op te merken.

### **Vochtbeperking in de praktijk**

Hieronder ziet u een voorbeeld hoe u een vochtbeperking van bijvoorbeeld 1500 ml over één dag( 24 uur) kunt verdelen.

### **Voorbeeld vochtbeperking van 1500 ml gedurende de dag:**

08.00 uur	150 ml en 100 ml
10.00 uur	100 ml en 100 ml
12.00 uur	150 ml en 150 ml
14.00 uur	100 ml en 100 ml
17.00 uur	100 ml en 100 ml
20.00 uur	100 ml en 100 ml
22.00 uur	150 ml

In het ziekenhuis gelden de volgende hoeveelheden:

Kopje = 150 ml      Beker = 150 ml  
Soepkom = 225 ml    Schaaltje = 150 ml  
Tuitbeker = 200 ml

We raden u aan om thuis de inhoud van het kopje of glas dat u gebruikt te meten.

### **Algemene informatie over het GHZ**

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

### **Vragen?**

Heeft u vragen, stel ze gerust aan uw cardioloog of de verpleegkundigen. Ook kunt u als u na het lezen van deze folder nog met vragen zit terecht bij de informatieconsulent van de afdeling Cardiologie. Deze is op maandag en donderdag telefonisch bereikbaar tussen 09.00 en 13.00 uur op: (0182) 50 51 31. Ook kunt u mailen naar : [nazorg.cardiologie@ghz.nl](mailto:nazorg.cardiologie@ghz.nl)

### **Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda**

Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50.

### **Colofon**

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
juni 2021  
04.03.024