Cardiologie

PATIËNTENINFO

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

Vochtbeperking (minder drinken)

De arts heeft u verteld dat u minder moet drinken om uw hart te ontlasten. In deze folder vindt u tips om minder te drinken.

Belangrijke punten:
- U moet minder drinken.
- Drink maximaal 1500 ml per dag.
- Drink niet te weinig.
- Maak een planning wanneer en hoeveel u drinkt op een dag.
- Let op de signalen of u te veel drinkt.
- Vertel vrienden, familie en collega's dat u minder moet drinken.
- Vragen? Bel 0182-50 50 10

Waarom moet u minder drinken?
U moet minder drinken om uw hart minder hard te laten werken. Als u minder vocht in uw lichaam heeft, hoeft uw hart minder bloed rond te pompen.

Drink niet te weinig
Het is belangrijk dat u ook niet te weinig drinkt. Uw lichaam heeft vocht nodig om goed te werken. Samen met uw arts kijkt u wat de beste hoeveelheid vocht voor u is.
- Vaak begint u met maximaal 1500 ml vocht per dag.
- Als u geen vocht meer vasthoudt mag u soms 2000 ml vocht per dag.

De arts of verpleegkundige vertelt u hoeveel u mag drinken.

Wat is vocht?
Alles wat u drinkt is vocht. Denk aan:
- Koffie
- Thee
- Water
- Melk
- Sap
- Limonade

Vloeibare voeding moet u ook mee rekenen in het vocht, zoals:
- Soep
- Appelmoes
- Yoghurt
- Vla.

Eén portie fruit van 150 gr per dag mag en telt niet mee in het vocht. Voor elk extra stuk fruit rekent u 100 ml vocht mee.

Wat is geen vocht?
Vocht in vast eten hoeft u niet mee te rekenen.

Hoeveelheden bepalen
U kunt de hoeveelheid vocht in het ziekenhuis bepalen met de volgende lijst:
- **Kopje**: 150 ml
- **Glas**: 150 ml
- **Pickwick glas**: 200 ml
- **Schaaltje**: 150 ml

Thuis meet u hoeveel vocht in uw glas past. Dan weet u zeker hoeveel u drinkt.

Tip: Zet aan het begin van de dag een fles neer met 1500 ml water. Als u iets drinkt, haalt u dezelfde hoeveelheid uit de fles. Zo ziet u precies hoeveel u nog mag drinken.

Tips om minder te drinken:
- Drink uit kleine kopjes.
- Verdeel het drinken over de dag.
- Maak een planning wanneer en hoeveel u drinkt op een dag.
- Drink niet tijdens het eten.

- Kauw goed op uw eten.
- Gebruik smeerbaar beleg zoals jam. Dit maakt uw brood minder droog.
- Eet zo min mogelijk zout. Dit helpt om geen dorst te krijgen.
- Neem medicijnen in met een lepel appelmoes of vla. Neem medicijnen niet in met een heel glas water.
- Vraag hulp aan een diëtist als u het moeilijk vindt.

Wat doet u als u dorst heeft?
- Neem (suikervrije) kauwgom.
- Spoel uw mond met water zonder het door te slikken.
- Maak uw lippen vet met lippenbalsem.
- Zuig op een ijsklontje.
- Eet koude groenten.
- Drink dranken die heel heet zijn.
- Drink dranken die heel koud zijn.
- Voeg een beetje citroensap toe aan uw water.
- Eet een zure appel.
- Drink koude citroenthee.
- Drink zure dranken.
- Eet zure producten.

Signalen dat u vocht vasthoudt
Als u teveel vocht drinkt, houdt uw lichaam dat vast. Let op de signalen:
- U eet normaal maar wordt zwaarder.
- U bent vaker moe.
- U kunt moeilijk ademhalen.
- Uw benen worden dikker.
- Uw enkels worden dikker.
- Uw vingers worden dikker.
- Uw buik wordt dikker.
- U bent misselijk.
- U heeft buikpijn.
- U heeft minder zin om te eten.
- U heeft last van prikkelhoest als u ligt.
- U moet vaker plassen in de nacht.

Tip: Sta elke ochtend op hetzelfde tijdstip op de weegschaal. U kunt dan goed zien of u vocht vasthoudt in uw lichaam.

Vertel anderen dat u minder moet drinken
Vertel vrienden, familie en collega's dat u minder moet drinken. Zij weten vaak niet dat het voor uw gezondheid belangrijk is.

Heeft u vragen?
Bel op werkdagen de polikliniek Cardiologie tussen 8.30 en 16.30 uur via telefoonnummer: 0182-50 50 10.

Heeft u thuis nog vragen over uw opname? Mail dan uw vraag naar nazorg.cardiologie@ghz.nl
Wilt u iemand telefonisch spreken, bel dan naar onze informatieconsulent op telefoonnummer 0182-50 51 31. Zij zijn bereikbaar op maandag en donderdag tussen 9.00 en 13.00 uur.

Voor andere medische vragen belt u naar uw huisarts of (buiten kantoor tijden) de huisartsenpost (HAP).

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda
Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182-50 50 50

www.ghz.nl

Colofon
uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
januari 2025
04.03.024