Vochtbeperking

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inleiding

Gezonde nieren verwijderen het teveel aan vocht uit het lichaam. Bij een verminderde nierfunctie stapelt vocht zich dus op. Dit kan leiden tot longoedeem (= vocht op de longen) en te veel vocht in de benen. Om dit te vermijden, moet je je drankconsumptie beperken.

Totaal toegelaten drank per dag = 500 à 750 ml/cc + urineproductie per 24 uur.

De toegelaten hoeveelheid drank is afhankelijk van de hoeveelheid urine die in 24 uur gevormd wordt. Onder drank verstaan we: water, koffie, thee, frisdrank, melk ...

Voorbeeld: indien je nog 400 ml plast, wordt dit: 500 à 750 ml + 400 ml = 900 à 1150 ml / dag

De richtlijn voor vochtinname is afhankelijk van het advies van je arts. Dat gaat meestal over een maximum vochtinname van 1000 tot 1500 ml per dag.

Uitzondering!

- Op heel **warme zomerdagen**, waarop je meer zweet dan normaal, mag je ongeveer 1 tot 2 glazen meer drinken. Dit komt overeen met 150 tot 300 ml.
- Bij **koorts, diarree en braken** moet je je arts raadplegen. Hij zal je mogelijk aanraden om je vochtbeperking of de hoeveelheid vochtafdrijvende medicatie aan te passen.

Vochtinname berekenen

- 's Ochtends neem je een **lege fles of maatbeker** met het volume van je vochtbeperking. Je vult je kop, glas of kom met dezelfde hoeveelheid water als je net daarvoor hebt gedronken en giet dit in de fles of de maatbeker. Zo zie je meteen wat je al gedronken hebt en wat je nog overhoudt voor de rest van de dag.

- Maak je **eigen verdeling** over de dag. Houd daarbij rekening met bijzonderheden zoals bezoek of uit eten gaan. Reserveer, als je er behoefte aan hebt, ook drank voor 's nachts.
- In de vochtbeperking rekenen we dranken zoals: water, frisdrank, koffie of thee, melk, karnemelk(pap), indien toegelaten: soep, bier of wijn.
- Via je **voeding** krijg je ook 'stiekem' heel wat vocht binnen zoals yoghurt en pudding. Gebruik daarom niet meer dan 2 porties melkproducten per dag.

Dorstgevoel

- Gebruik **kauwgom** om de productie van speeksel te vergroten.
- **Kauw goed**: hierdoor krijg je meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.
- Gebruik **smeerbaar beleg** bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeuïger waardoor je minder behoefte zult hebben om iets te drinken.
- **Spoel de mond** regelmatig met mondwater of gebruik een waterverstuiver.
- Gebruik een deeltje van de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van **ijsblokjes**. Hier kan je langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan.
- Gebruik **citroensap** in water of thee.
- Probeer niet te veel te drinken tijdens de maaltijd, als je na de maaltijd drinkt, kan je er meer voldoening van hebben.
- Neem je medicatie, indien mogelijk, in met de drank van de maaltijd.
- Drink bij voorkeur gekoelde dranken (niet te zoet en niet te zout) in kleine teugjes.
- Drink drankjes of eet vloeibare gerechten niet lauw, maar **warm of heel koud**. Je doet er dan langer mee.
- Vermijd zoutrijke, suikerrijke, sterk gekruide of pikante voedingsmiddelen of gerechten om het dorstgevoel te beperken.
- Gebruik **luchtbevochtigers**.
- Gebruik **kleine** kopjes en glazen.

Contact

Dieetafdeling

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

www.azdelta.be

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6569-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 22/01/2026**