

## Hartfalen en vochtbeperking

Uw cardioloog vertelt u of een vochtbeperking voor u noodzakelijk is. Vaak mag u als hartfalenpatiënt maximaal 1½ liter vocht per dag gebruiken.

### Wat is vocht?

- dranken, zoals water, thee, koffie, melk, limonade, bouillon
- vloeibare voedingsmiddelen, zoals soep, vla, pap, yoghurt, ijs, vruchtenmoes
- fruit, voor elk stuk fruit dat u gebruikt wordt 100 ml vocht gerekend

De overige vaste voedingsmiddelen bevatten ook vocht, gemiddeld ongeveer 500 ml per dag. Deze hoeft u niet mee te rekenen met uw vochtinname.

### Wanneer mag u extra vocht gebruiken?

- Op heel warme zomerdagen, als u meer transpireert: ongeveer 1 tot 2 glazen extra vocht. Dit komt overeen met 150 tot 300 ml.
- Indien u geen vaste voeding, maar alleen vloeibare voeding gebruikt, kan ongeveer 350 ml extra vocht worden gebruikt. Dit is de hoeveelheid vocht die u normaal gesproken met vaste voeding/warme maaltijd binnen krijgt.
- Hebt u koorts, diarree of braakt u? Overleg dan met uw cardioloog over het eventueel aanpassen van uw vochtbeperking of hoeveelheid plaspillen.

Het is belangrijk dat u bijhoudt hoeveel vocht u over de dag gebruikt.

Hoeveel u drinkt is eenvoudig bij te houden. U meet hoeveel er in een glas of kopje zit. U telt het aantal kopjes of glazen, dat u in de loop van de dag heeft gedronken. Ook kunt u een maatbeker of fles met 1½ liter water vullen. Hier schenkt u dan de hoeveelheid vocht uit, dat u gebruikt.

### Praktische tips

- Verdeel het drinken over de dag. Houd nog wat over voor 's avonds. Maak bijvoorbeeld een planning: 500 ml vocht voor de ochtend, 500 ml vocht voor de middag en 500 ml vocht voor de avond.
- Gebruik kleine kopjes/glazen, schenk ze halfvol.
- Drink langzaam, neem kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Met hete/warme dranken doet u langer (door het nippen) dan met koude dranken.
- Koude dranken zijn vaak meer dorstlessend dan warme dranken.
- Van melkproducten hebben de zure producten de voorkeur. Zure producten hebben een frisse smaak en veroorzaken minder ervaring van slijmvorming.
- Bij dorst kan u gebruik maken van ijsblokjes (wel meerekenen met het vocht), zuurtjes of kauwgom. Dit stimuleert ook de speekselaanmaak.

- Citroensap in thee of water lest de dorst.
- Neem geneesmiddelen in, indien dit is toegestaan, bij de maaltijd en niet apart met een glas water.

## Feedbackradar

Wij horen graag uw mening over onze dienstverlening. U kunt de zorg van uw diëtist beoordelen via <https://www.hagaradar.nl/>

Bij voorbaat dank!



## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen van de folder enkele vragen beantwoorden? De vragen vindt u via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Hartelijk bedankt alvast.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

### Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

### Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

### Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو بشرحها لكم.

193507042023