

Vochtbeperkt dieet

Uw arts, verpleegkundige of diëtist geeft aan of een vochtbeperkt dieet voor u noodzakelijk is. Dit kan onder andere van belang zijn bij een verminderde hart-, nier- of leverfunctie, zodat het lichaam niet te zwaar wordt belast. Vaak mag u bij een vochtbeperkt dieet maximaal 1,5 liter vocht per dag gebruiken. In deze folder leest u hoe u zich aan een vochtbeperkt dieet kan houden.

Wat telt u mee als vocht?

- Dranken, zoals water, thee, koffie, melk en melkproducten, limonade, bouillon, sap.
- Vloeibare voedingsmiddelen, zoals soep, kwark, pap, yoghurt, ijs, vruchtenmoes.
- Fruit, voor elk stuk fruit dat u gebruikt, wordt gemiddeld 100 ml vocht gerekend.
- Gebruikt u veel rauwkost, zoals sla, komkommer en tomaat? Tel dit dan ook mee als vocht. Als u dit neemt in plaats van groente bij de warme maaltijd, dan hoeft u dit niet mee te tellen.

De vaste voedingsmiddelen, zoals een boterham en de warme maaltijd, bevatten gemiddeld ongeveer 500 ml vocht per dag. Deze hoeft u niet mee te rekenen met uw vochtinname.

Vochtinname bijhouden

Het is belangrijk dat u bijhoudt hoeveel vocht u over de dag gebruikt. U kunt dit doen door te meten hoeveel vocht er in één glas, kopje of schaalpje zit. U telt het aantal glazen, kopjes en schaalpjes dat u in de loop van de dag heeft gedronken. Ook kunt u een lege maatbeker of lege fles steeds vullen met de hoeveelheid vocht dat u heeft gebruikt totdat deze tot 1,5 liter is gevuld.

Praktische tips

- Verdeel het drinken over de dag, bijvoorbeeld 500 ml vocht in de ochtend, 500 ml in de middag en 500 ml in de avond.
- Gebruik kleine kopjes of glazen, schenk ze halfvol.
- Drink langzaam, neem kleine slokjes of gebruik een rietje.
- Met hete en warme dranken doet u langer (door het nippen) dan met koude dranken.
- Koude dranken zijn vaak meer dorstlessend dan warme dranken.
- Vocht dat u gebruikt om geneesmiddelen in te nemen, telt ook mee. Neem geneesmiddelen (indien mogelijk) in met een eetlepel pap, vla of appelmoes. Hiervan heeft u minder nodig dan water.
- Kauw goed, hierdoor komt er meer speeksel vrij en wordt het eten minder droog.
- Erg zoet, zout, zuur of gekruid eten verhoogt het dorstgevoel.

- Gebruik smeerbaar beleg, zoals jam, paté, eiersalade of smeerkaas bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeuïger.
- Citroensap in thee of water werkt dorstlessend.
- Gebruik bij een droge mond een zuurtje, pepermunt of (suikervrije) kauwgom. Een ijsklontje werkt ook verfrissend. Reken hiervoor wel 15 ml per ijsklontje.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan contact op met uw diëtist of arts.

Contact

- Voor meer informatie over het dieetvoorschrift of het maken van een poliklinische afspraak kunt u telefonisch contact opnemen.
- Voor het maken van een afspraak heeft u een verwijzing van uw specialist uit het HagaZiekenhuis nodig.

Afdeling Diëtetiek Zoetermeer

- maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 10.00 uur
- via telefoonnummer: (079) 346 25 82

Afdeling Diëtetiek Den Haag

- maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Feedbackradar

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

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

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 يشرحها لكم.

579915012025