

## Vochtbeperking

*U heeft een vochtbeperking gekregen, omdat u vocht vast houdt door hartfalen. In deze folder willen we u uitleggen wat een vochtbeperking is, waarom een vochtbeperking belangrijk is en welke acties u moet toepassen wanneer u weer thuis bent. Verder volgen er nog enkele tips om een eventueel dorstgevoel te verminderen.*

### Wat is hartfalen?

Hartfalen is een chronische aandoening, die meestal ontstaat door een verminderde pompfunctie van het hart. Patiënten met hartfalen kunnen last hebben van vermoeidheid, kortademigheid en een verminderde eetlust. Zij hebben vaak minder energie en moeite zich te concentreren. Ook houden zij vaak vocht vast (bijvoorbeeld te merken aan het opzetten van de enkels).

### Wat is een vochtbeperking?

De vochtbeperking betreft een beperking van het vocht dat wordt gedronken per 24 uur. Het gaat in de meeste gevallen om een vochtbeperking van 1500 ml (anderhalve liter) tenzij uw arts anders heeft besproken. Dit betekent dat u niet meer dan 1500 ml vocht per 24 uur mag drinken. Het gaat hier om alles wat vloeibaar is aan eten en drinken.

### Waarom is een vochtbeperking belangrijk?

Zoals elke spier, kan de hartspier samentrekken en ontspannen. Door de bouw van het hart kan de hartspier de specifieke pompfunctie vervullen. Bij een pomp die slecht werkt hoopt zich vocht op vóór de pomp en komt er te weinig vocht uit. Dat gebeurt ook bij het hart. Als de pompkracht vooral aan de linkerkant van uw hart verminderd is dan raken de bloedvaten van de kleine bloedsomloop (van en naar de longen) overvol. Uw hart moet hard werken om alles rond te pompen, wanneer u boven de afgesproken vochtinname komt is de kans op overvulling groot. Door u aan de maximale hoeveelheid vocht te houden, worden klachten verminderd en eventuele ziekenhuisopname voorkomen. De vochtbeperking werkt het best in combinatie met een natriumarm dieet. Vraag aan de verpleegkundige om de folder natriumbepaalde voedingsadviezen.

### Acties voor thuis

U dient zich dagelijks te wegen op het zelfde tijdstip. Indien u 2 kilo of meer aangekomen bent in 3 dagen, moet u contact opnemen met uw huisarts. Wanneer u blijft aankomen in gewicht (2 kilo in 2 à 3 weken), neem ook dan contact op met uw huisarts.

**Uiteraard is de vochtbeperking en natriumbepaling thuis ook van kracht.**

### Tips ter voorkoming van dorst

- Drink steeds uit een klein glas in plaats van een gewoon glas.
- Probeer niet te drinken bij, maar na de maaltijden. Dat geeft meer voldoening.
- Eet zonder zout. Door minder zout, is men minder dorstig.
- Drink de drank zo warm of zo koud mogelijk. Men doet er dan langer mee.
- IJswater helpt goed tegen de dorst, voeg een ijsklontje toe aan uw koude

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

drinken.

- Verdeel een stuk fruit over de dag, bijv. af en toe een sinaasappelpartje.
- Het zuigen op een pepermuntje of zuurtje of vaker tanden poetsen geeft een fris gevoel in de mond wat het dorstgevoel kan verminderen.
- Het kauwen op kauwgom helpt ook (zo wordt de speekselproductie in de mond gestimuleerd).
- Iets suiker of wat citroensap in de thee of af en toe aan een schijfje citroen zuigen, kan verfrissend zijn en het dorstgevoel verminderen.
- Door medicijnen in te nemen met een paar lepels vla, yoghurt of pap krijgt men minder vocht binnen dan met een glas water.
- Spoelen van de mond kan dorstgevoel verminderen
- Neem een ijsklontje in de mond, dit geeft wat vocht in de mond en bevat opgelost maar 15ml vocht. U kunt ijsklontjes maken van water maar denk ook aan vruchtensap. Zo kunt u ook nog eens wisselen van smaak.
- Drink niet teveel vruchtensappen, deze bevatten veel suikers wat uw dorstgevoel vergroot.

## Overzicht van de inhoudsmaten

1 schaaltje pap van 150 ml bevat	125 ml vocht
1 schaaltje vla of yoghurt van 150 ml bevat	125 ml vocht
1 kom soep van 150 ml bevat	125 ml vocht
1 flesje Nutridrink van 200 ml bevat	150 ml vocht
1 flesje Nutridrink compact of Renillon van 125 ml bevat	90 ml vocht
1 kopje thee/koffie bevat	125 ml vocht
1 vol glas melk, sap, limonade, ijschaafsel bevat	150 ml vocht
1 glas, voor de helft gevuld, bevat	100 ml vocht
1 tuitbeker melk, sap, limonade, ijschaafsel bevat	200 ml vocht
2e portie fruit bevat	100 ml vocht
1 schaaltje vruchtenmoes bevat	50 ml vocht
1 ijsklontje bevat	15 ml vocht
1 lepel pap, vla, yoghurt of appelmoes	10 ml vocht

April\_2016