

Vochtbeperking bij hartfalen

Vochtbeperking 1500-2000 ml drinkvocht

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

Ons lichaam heeft voedsel en vocht nodig om goed te kunnen functioneren. Maar voeding en vocht is veel meer dan de optelsom van stoffen die we nodig hebben. Voeding en vocht is vooral ook genieten van eten en drinken: van de smaak, de geur en natuurlijk het met elkaar eten en drinken. Soms kan vocht echter lichamelijke klachten beïnvloeden en is het noodzakelijk om de hoeveelheid vocht aan te passen.

Vocht

Een grote hoeveelheid vocht in uw lichaam zorgt ervoor dat uw hart extra hard moet werken om dat vocht door uw lichaam te pompen. Doordat de pompfunctie van uw hart is verminderd, kan uw hart het vocht minder goed verwerken.

Te veel vocht in het lichaam leidt tot oedemen (= vochtophoping bij enkels, handen, hart, longen, enzovoort), u kunt benauwd worden en de bloeddruk stijgt. Deze klachten nemen af als er minder vocht en zout (natrium) gebruikt wordt.

De hoeveelheid vocht per dag

Bij hartfalen adviseert de arts meestal de hoeveelheid vocht te beperken tot maximaal 1500 ml per dag om de werking van de medicijnen te ondersteunen. Dit is ook gelijk de minimale hoeveelheid aan vocht die we nodig hebben om de nieren goed te laten werken en afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen. Als het tropisch warm weer is, en u meer vocht verliest door transpiratie, mag u extra vocht gebruiken. Overleg met uw arts en/of hartfalenverpleegkundige

1500 ml vocht is de maximum en ook minimum hoeveelheid vocht die u nodig heeft. Daarom is het niet goed voor u om de vochtbeperking strenger dan nodig op te volgen.

Vocht in voedingsmiddelen

Een vochtbeperking is het beperken van de hoeveelheid dranken en vloeibare voedingsmiddelen die u per dag gebruikt. Bij vloeibare voedingsmiddelen kunt u denken aan alles wat schenkbaar is. Zoals appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, yoghurt, ijs enz.

Het eerste stuk fruit wat u eet per dag hoeft u niet als vocht mee te tellen, vanaf het tweede stuk fruit rekent u voor elke portie fruit 100 ml vocht. Een gemiddelde portie fruit weegt 125- 150 gram. Ook wordt u aangeraden om niet teveel alcohol te drinken (maximaal 1 a 2 glazen per dag).

Alcohol telt ook mee als vocht maar alcohol kan er ook voor zorgen dat uw medicijnen minder goed werken. Verder zijn grote hoeveelheden alcohol slecht voor de pompfunctie van uw hart.

We verliezen ook vocht via zweten, de ontlasting en de uitademingslucht. Dit vocht is ongeveer evenveel als het vocht dat we binnenkrijgen via de vaste voedingsmiddelen (twee broodmaaltijden en een warme maaltijd). Bij een vochtbeperking moet u dus vooral rekening houden met het vocht uit dranken.

Soep en pap

Een gemiddelde warme maaltijd (drie opscheplepels groente, drie aardappelen, portie vlees en jus) bevat ongeveer 400 ml vocht. Als u in plaats van de warme maaltijd een gelijke hoeveelheid soep of pap eet, hoeft u daarvoor dus geen vocht te laten staan. Eet u twee warme maaltijden per dag, dan moet u dit vocht wel in mindering brengen op uw totale drinkvocht van die dag.

Het bijhouden van de vochtinname

Het is belangrijk om goed bij te houden hoeveel u drinkt op een dag. Zo weet u hoeveel u nog kunt drinken op de dag en overschrijdt u uw maximale hoeveelheid niet. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door een maatbeker, kan of fles op het aanrecht te zetten. Elke keer dat u een kopje heeft leeggedronken, vult u dat kopje met water en giet u het in deze maatbeker, kan of fles. Zo ziet u in de maatbeker steeds de hoeveelheid vocht die u al heeft gebruikt. Dit principe past u ook toe bij alle vloeibare voedingsmiddelen en fruit. Ook het vocht voor het innemen van de medicijnen telt mee.

Dorstlessers en dorstveroorzakers

Verschillende voedingsmiddelen kunnen ervoor zorgen dat u meer dorst krijgt, maar er zijn ook genoeg middelen om uw dorst te lessen. Hieronder een overzicht.

Dorstlessers	Dorstveroorzakers
Zure melkproducten (karnemelk en yoghurt)	Zoete melkproducten (vla en chocolademelk)
Fruit	Sterk gekruide gerechten en zoute gerechten
Limonadesiroop verdund met veel water	Zoete limonade
Pepermunt en suikervrije kauwgom	Drop
Koffie en thee zonder melk en suiker	Koffie met melk en suiker
Zure vruchtensappen (waar geen suiker aan is toegevoegd)	
Ijsklontjes	Roomijs
Bittere dranken	
Koele dranken	
De mond spoelen met water	
Tanden poetsen	

Tips om de vochtbeperking makkelijker te maken

- Verdeel de hoeveelheid vocht die u mag gebruiken over de dag. Op deze manier gaat u het dorstgevoel tegen. Houd ook rekening met vocht voor de nacht.
- Drink met kleine slokjes of gebruik een rietje. U doet dan langer met het vocht.
- Maak gebruik van kleine glazen en kopjes zoals een sherryglas en espressokopjes in plaats van een limonade glas en gewone koffie- of theekopjes.
- Schenk een glas niet helemaal vol maar half vol.
- Iets om te zuigen zorgt ervoor dat het dorstgevoel minder wordt. Hierbij kunt u denken aan kauwgom, zuurtjes, ijsblokjes.
- Kauw uw voedsel goed, hierdoor wordt er meer speeksel aangemaakt en wordt het voedsel minder droog.
- Partjes ingevroren fruit werken dorstlessend. Gebruik zo'n stukje als u dorst heeft.
- (Koud) water en thee lessen de dorst beter dan zoete dranken.
- Heeft u thuis centrale verwarming en vaak een droge mond? Het kan zijn dat dan de lucht in huis te droog is. Wanneer u bakjes met water aan de radiatoren hangt wordt de lucht vochtiger en krijgt u minder snel een droge mond.

Tip:
Neem de medicatie in op een lepel appelmoes, vla of yoghurt (als dit toegestaan is). Dit is veel minder vocht dan een glas water.

Tip:
Beperk het zout in de voeding! Zout eten veroorzaakt dorst en houdt vocht vast. Zonder een goede zoutbeperking is een goede vochtbeperking niet haalbaar

Tip:
Een ijsklontje levert weinig vocht (15 ml) maar lest toch de dorst. Bovendien is een ijsklontje niet zo snel op. Voeg eventueel iets citroensap toe.



Aanvullende informatie

Meer informatie over de natriumbeperving vindt u bijvoorbeeld:

- Op de website www.dieetbijhartfalen.nl
- Op de website www.hartstichting.nl
- In de brochure Hartfalen van de Hartstichting

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
