

Vochtbeperking en natriumbeperring

Van de arts heeft u het advies gekregen om de hoeveelheid vocht en natrium (zout) te verlagen om zo uw hart minder te belasten. Dit betekent dat u per dag maximaal 1500 ml vocht en maximaal 2000-2400 mg natrium (5-6 gram zout) mag innemen. Hieronder zullen we de vocht- en natriumbeperring verder uitleggen.

Vochtbeperking

Wat is een vochtbeperking?

Een vochtbeperking is het beperken van de hoeveelheid dranken en vloeibare voedingsmiddelen die u per dag nuttigt tot maximaal 1500 ml.

Waarom een vochtbeperking

Wanneer er veel vocht in het lichaam circuleert, moet het hart harder werken om dit te verspreiden. Wanneer het hart de vochtinname niet kan verwerken, ontstaat er vochtophoping in het lichaam. Hierdoor kunt u last krijgen van oedeem (bijv. gezwollen enkels) en/of kortademigheid. Een vochtbeperking wordt voorgeschreven met als doel het hart te ontlasten en ter ondersteuning van de medicatie die u krijgt om het teveel aan vocht af te drijven.

Vochtbeperking in de praktijk

Onderstaande producten vallen binnen de vochtbeperking:

- Drinken: water/thee, koffie, frisdranken, melk en melkproducten, vruchtensappen, etc.
- Vloeibare voedingsmiddelen: appelmoes, kwark, pap, pudding, soep, vla, ijs, yoghurt, etc.
- Soms is het nodig om ook vocht mee te rekenen uit fruit en groente. Eet u meer dan 1 stuk fruit dan telt u 100 ml vocht extra mee, als u meer dan 200 gram groente eet rekent u voor elke extra opscheplepel 50 ml vocht extra.

Hoe kunt u de vochtbeperking bijhouden?

- In het ziekenhuis houden de verpleegkundige en hotel-service-assistent de vochtbeperking samen met u bij op een vochtlijst.
- Er zijn verschillende manieren om de vochtbeperking zelf bij te houden, het is een kwestie van uitproberen welke methode het beste bij u en uw gewoontes past:
 - o Meten hoeveel vocht er in uw glazen, kopjes, schaalpjes, etc. gaat en opschrijven hoeveel u gedronken heeft en hoeveel vloeibare voedingsmiddelen u gebruikt heeft.
 - o 's Morgens een maatbeker of fles op het aanrecht zetten, met daarin de hoeveelheid vocht die u op een dag mag gebruiken. Elke keer als u wat gedronken heeft of iets vloeibaars gegeten heeft, schenkt u dezelfde hoeveelheid uit de fles in het kopje, glas of schaalpje dat u gebruikt heeft en gooit dat weg.
 - o De hoeveelheid die u gedronken heeft of als vloeibaar voedingsmiddel gegeten heeft in de vorm van water in een lege fles of maatbeker gieten. Op die manier kunt u goed zien hoeveel vocht u al gebruikt heeft en hoeveel u nog over heeft voor de rest van de dag.

Gemiddelde inhoudsmaten (verschilt per servies)

Beker/mok	200 ml	Longdrinkglas	200 ml
Kopje	125 ml	Dessertschaaltje	150 ml
Glas	150 ml	Eetlepel	15 ml

Tips bij een droge mond

- Spoel de mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit.
- Gebruik (suikervrije) kauwgum om de productie van speeksel te vergroten.
- Het zuigen op een zuurtje of pepermuntje verhoogt de speekselproductie.
- Gebruik (een deel van) de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van ijsblokjes (15 ml per stuk). Hier kunt u langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan.

Tips om het dorstgevoel tegen te gaan

- Gebruik dranken en vloeibare gerechten niet lauw, maar warm of heel koud. U doet er dan langer mee.
- Neem medicatie in met een eetlepel pap, vla of appelmoes. Hier heeft u minder van nodig dan van water.
- Gebruik kleine kopjes en glazen, hierdoor kunt u vaker iets inschenken.
- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak (erg zoet, zuur of gekruid): deze verhogen het dorstgevoel

Natriumbeperking

Wat is een natriumbeperking?

Natrium is een mineraal dat in het lichaam voorkomt en niet kan worden gemist. In vrijwel alle voedingsmiddelen zit natrium, soms van nature afkomstig maar het wordt ook wel door de fabrikant toegevoegd. Daarnaast voegen we zelf tijdens het koken of bij de maaltijden natrium toe, dit in de vorm van keukenzout.

Waarom een natriumbeperking?

Een natriumbeperking is belangrijk om het hart minder te belasten en u kunt de vochtbeperking beter volhouden als u minder zout binnenkrijgt via de voeding. Daarnaast is een natriumbeperking belangrijk ter ondersteuning van de medicatie.

Natriumbeperking in de praktijk

- U kunt gewoon brood eten.
- U kunt gewone kaas op brood eten.
- Gebruik geen sterk gezouten vleeswaren als: rauwe ham, rookvlees, salami, cervelaat, ontbijtspek, bacon, etc.
- U kunt wel licht gezouten vleeswaren nemen (rosbief, kipfilet, fricandeau, achterham, beenham, etc.).
- Gebruik geen kaas of worst als tussendoortje/snack.
- Bereid uw maaltijden zonder zout.
- Gebruik geen soep en bouillon.
- Gebruik geen kant-en-klare maaltijden/producten (sauzen, maaltijdsalades, lasagne, saucijzen, gepaneerd vlees, groenten uit blik of glas, etc.).
- Gebruik geen sterk gezouten producten als: bouillonblokjes, juspoeder, haring (zowel zure als zoute), kroket, frikandel, loempia, hamburger, garnalen, pizza, zoutjes, chips, borrelnoten, etc.
- Gebruik geen kruidenmixen zoals vleeskruiden met zout uit een zakje of potje.

- Er zijn kruidenmixen te koop zonder zout (voorbeeld Verstegen Original Spice blends, Verstegen natriumarm).
- Gebruik geen smaakversterkers als: ketjap, maggi, sambal, mosterd etc.
- Om het eten op smaak te brengen kunt u kruiden toevoegen als peper, paprikapoeder, kerriepoeder, ui (poeder), knoflook (poeder), basilicum etc.
- Gebruik van natriumarm zout, dieetzout, zeezout, kruidenzout en halvazout wordt afgeraden.

Bespreek na uw ontslag met uw cardioloog of u het dieet thuis moet voortzetten. Wanneer dit het geval is, en u wilt meer informatie of begeleiding, dan kunt u contact opnemen met een diëtist via uw huisarts.

Grip op uw zorg via Mijntjongerschans

Mijntjongerschans is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op www.mijntjongerschans.nl (met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app) heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier een vraag stellen, eventuele algemene vragenlijsten invullen en uitslagen/brieven bekijken.

DISCLAIMER

Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.