



Vochtbeperking bij hemodialyse

Als uw nieren nauwelijks meer werken, wordt de urineproductie ook minder. De kans bestaat dat u op een gegeven moment helemaal niet meer plast. Bij een verminderde urineproductie gaat het lichaam te veel vocht vasthouden. Dit leidt tot oedeem (vochtophoping), vaak als eerste in de benen en voeten. Ook hoge bloeddruk of kortademigheid door vocht bij de longen zijn tekenen dat er te veel vocht in uw lichaam zit.

De gewichtstoename tussen twee dialysebehandelingen in bepaalt de hoeveelheid vocht die tijdens de dialyse moet worden onttrokken. Zie info 3.18 'Streefgewicht en vochtbalans bij hemodialyse'.

Vochtbeperking

Met vocht wordt water bedoeld. Alle dranken bestaan bijna 100% uit water. Vaste voedingsmiddelen, zoals vlees, groente, aardappelen en fruit bestaan voor 80-90% uit water.

U moet alles mee tellen wat u drinkt of met een lepel eet. Dus naast alle dranken tellen bijvoorbeeld ook vla, pap, soep en appemoes mee. Daarnaast worden ook vocht uit fruit en de warme maaltijd meegerekend. We noemen dat vocht all in.

De totale hoeveelheid vocht die u kunt gebruiken hangt af van uw urineproductie, het dialyseschema en de hoeveelheid vocht die zonder problemen tijdens de dialyse onttrokken kan worden. Hoe korter de dialysebehandeling duurt, hoe minder vocht onttrokken kan worden. Uit onderzoek blijkt dat er extra gezondheidsschade ontstaat als er structureel meer dan 10 ml/kg/uur vocht wordt onttrokken.

Er kunnen twee of drie dagen tussen de dialysebehandelingen in zitten. Als u meer dagen moet overbruggen, kunt u per dag minder drinken. Op uw voorbeeld dagmenu wordt aangegeven hoeveel vocht u kunt gebruiken.



Het vocht dat u tijdens de dialyse gebruikt, wordt opgeteld bij de hoeveelheid vocht die onttrokken moet worden. U hoeft dit dus zelf niet mee te tellen.

Voorbeeld berekeningen:

De berekening wordt als volgt opgebouwd:

- de basisbehoefte aan vocht, dit is 700 ml per dag +
- de eventuele urineproductie +
- de maximale hoeveelheid vocht die zonder klachten per dialyse onttrokken kan worden
- het aantal dagen dat tussen de dialyses in zit (een interval van 2 of 3 dagen)

Gewichtstoename tussen 2 dialysebehandelingen in van 1 kg =
1 liter vocht = 1000 ml vocht

Voorbeeld 1:

U heeft geen urineproductie meer en dialyseert 3x per week op maandag, woensdag en vrijdag. Er kan 2 liter vocht worden onttrokken. De vochtbeperking is dan:

- maandag tot en met donderdag (kort interval):
 $700 \text{ ml} + (2000 \text{ ml} : 2 = 1000 \text{ ml}) = 1700 \text{ ml}$ all in maximaal.
- vrijdag tot en met zondag (lang interval):
 $700 \text{ ml} + (2000 \text{ ml} : 3 = 700 \text{ ml}) = 1400 \text{ ml}$ all in maximaal.

Voorbeeld 2:

U heeft geen urineproductie meer en dialyseert om de dag. Er kan 1½ liter vocht worden onttrokken. De vochtbeperking is dan:

- $700 \text{ ml} + (1500 \text{ ml} : 2 = 750 \text{ ml}) = 1450 \text{ ml}$ all in maximaal.

Voorbeeld 3:

U plast 400 ml en dialyseert 3x per week op maandag, woensdag en vrijdag. Er kan 2 liter vocht worden onttrokken. De vochtbeperking is dan:



- maandag tot en met donderdag (kort interval):
700 ml + 400 ml + (= 2000 ml : 2 = 1000 ml) = 2100 ml all in maximaal.
- vrijdag tot en met zondag (lang interval):
700 ml + 400 ml + (2000 ml : 3 = 700 ml) = 1800 ml all in maximal

Praktische adviezen

- Alle dranken tellen als vocht. Dit geldt ook voor gerechten als vla, (maaltijd)soep, yoghurt en pap.
- Een gemiddelde warme maaltijd levert 350 ml vocht. Dit is exclusief eventuele soep en het nagerecht.
- Reken voor een stuk fruit 150 ml vocht.
- Neem uw medicijnen in bij de maaltijd (bijvoorbeeld met een lepel appelmoes of vla) of met het drinken dat u heeft gepland. Dan heeft u geen extra vocht nodig.
- Wees alert op het gebruik van zo min mogelijk zout. Zout veroorzaakt dorst en zout houdt vocht vast.
- Meet de inhoud van uw eigen kopje, glas, schaalpje en soepkop zodat u weet hoeveel u gebruikt.
- Maak uw eigen verdeling over de dag. Houd daarbij rekening met bijzonderheden zoals bezoek of uit eten gaan. Reserveer als u er behoefte aan heeft ook drinken voor 's nachts.
- Vul een maatbeker, kan of lege fles met de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van water. Vul het (lege) kopje, schaalpje of bord dat u heeft gebruikt elke keer met het water uit de kan. U ziet dan meteen wat u nog overhoudt voor de rest van de dag.
- Zuigen op een ijsklontje helpt om het dorstgevoel te verminderen.
- Zoet smakende dranken geven eerder een dorstgevoel dan (koud) water of thee zonder suiker. Ook zure of bittere dranken verminderen het dorstgevoel. Kies dranken zonder toegevoegd suiker.
- Snijd radijsjes doormidden en laat ze bevriezen. Neem bij dorst een half radijsje in de mond.



- U kunt ook zacht fruit, bijvoorbeeld stukjes meloen en aardbeien, hiervoor gebruiken. Leg de stukjes op een plaat, laat het bevriezen en doe de bevroren vruchten later over in een zakje of doosje. U kunt ook partjes mandarijn of sinaasappel in de koelkast leggen.
- Het kauwen op kauwgom stimuleert de speekselklieren waardoor het dorstgevoel afneemt. Dat geldt ook voor het zuigen op een zuur zuurtje of snoepje met een sterke peper-munt- of mentholmaak. Kies voor soorten zonder suiker.
- Heeft u een vieze smaak, spoel dan uw mond of poets uw tanden.

U kunt last hebben van een droge mond. Zowel een vochtbeperking als gebruik van bepaalde medicijnen kunnen een oorzaak zijn. Zie info 4.24 'Droge mond'.

Overleg met de nefroloog hoe u moet handelen bij extreem warm weer, koorts of diarree.