



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.

Bekijk op www.geldersevallei.nl/patient/afdelingen/dialyse-afdeling# de animatie 'Hoe om te gaan met een vochtbeperking'.

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

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 gedurende een lange periode bij de dialyse meer dan 10 ml/kg/uur vocht wordt onttrokken.

Wat is vocht?

Met vocht wordt water bedoeld. Alle dranken, maar ook vloeibare producten zoals vla, pap, soep en appelmoes bestaan bijna 100% uit water. Vaste voedingsmiddelen, zoals vlees, groente, aardappelen en fruit bestaan voor 80-90% uit water. Brood en broodvervangende producten, zoals crackers en koek bevatten vrijwel geen vocht.

Hoeveel vocht per dag?

In de meeste situaties is het advies 1000 ml (= 1 liter) per dag. Als u nog plast, dan kunt u die hoeveelheid hierbij optellen.

Voorbeelden:

- Als uw laatste 24-uurs urine 500 ml was, kunt u $1000 + 500 = 1500$ ml vocht per dag gebruiken.
 - Als u niet meer plast is dit 1000 ml vocht per dag.
-
- U moet alles mee tellen wat u drinkt of met een lepel eet. Meet de inhoud van uw eigen kopje, glas, schaalpje en soepkop zodat u weet hoeveel u gebruikt.
 - Voor elke portie fruit moet u 100 ml rekenen.
 - Als u één warme maaltijd per dag gebruikt, hoeft u dit niet mee te tellen. Gebruikt u een tweede warme maaltijd, dan moet u hiervoor 400 ml rekenen.
 - 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.



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

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 portie fruit 100 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. Zie info 4.3 'natrium (zout)'.
- 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 kauwgum 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'.