



## Vochtbeperking bij peritoneale dialyse

Als de 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.

Bij peritoneale dialyse komt gewichtstoename vaak voor. Dit is niet altijd het gevolg van vochtophoping. De dialysevloeistof levert namelijk glucose, wat voor een deel wordt opgenomen in uw lichaam. U eet als het ware via de mond en via de buik.

### Hoeveel vocht?

Bij peritoneale dialyse is het advies niet meer dan  $\pm 1\frac{1}{2}$  liter drinkvocht per dag te gebruiken. Dit is exclusief het vocht dat uit vaste voedingsmiddelen komt.

Houdt u vocht vast, dan kan extra vocht worden onttrokken met een speciale dialyse-vloeistof, Extraneal®. Er kan 1 wissel per dag met deze vloeistof worden uitgevoerd. Kan hiermee niet voldoende vocht worden onttrokken, dan heeft u voor het extra vocht onttrekken dialysevloeistof met hogere glucoseconcentraties nodig. Hoe meer glucose in de dialysevloeistof zit, hoe meer vocht onttrokken wordt. Veelvuldig gebruik van deze vloeistoffen heeft echter nadelige gevolgen voor uw gewicht en de kwaliteit van buikvlies.

Kunt u uw gewicht niet meer constant houden met gebruik van dialysevloeistoffen met de laagste glucoseconcentratie (1,36%) en eventueel 1 wissel met Extraneal® dan is het raadzaam minder te gaan drinken. Gebruik dan niet meer dan 1 liter drinkvocht.



## Praktische adviezen

- Alle dranken tellen als vocht. Dit geldt ook voor gerechten als vla, (maaltijd)soep, yoghurt en pap.
- Gebruikt u meer dan 1 portie fruit per dag, reken dan voor elke extra portie 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 eten veroorzaakt dorst en 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 mentholsmaak. 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.