



## Vocht

Water levert geen energie, maar is van belang bij het vervoer en de opname van voedingsstoffen in het lichaam en bij de uitscheiding van afvalstoffen. Voor het uitplassen van afvalstoffen is vocht nodig. Ook speelt water een rol bij het regelen van de lichaamstemperatuur. Door transpiratie (verdamping van water op de huid) en door het uitademen vindt warmteafgifte plaats.

De hoeveelheid water in het lichaam verschilt per leeftijdsgroep en geslacht, maar grofweg bestaat het lichaam voor 60-65% uit water. Een deel ervan bevindt zich in de lichaamscellen, een ander deel in de organen en vooral in de bloedvaten.

In het lichaam vindt vochtverlies plaats en wordt vocht opgenomen. Dit moet met elkaar in evenwicht zijn om verstoringen in de vochtbalans te voorkomen. De uitscheiding van water vindt hoofdzakelijk plaats via de urine, waarbij de nieren uiteraard van essentieel belang zijn. Kleinere hoeveelheden gaan verloren via de ontlasting en zoals eerder gezegd via transpiratie en uitademing.

### **Wat is vocht**

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.

Grofweg kan worden gesteld dat alles wat u drinkt in de vorm van urine het lichaam zal verlaten. Het vochtverlies via transpiratie, uitademing en ontlasting komt overeen met de hoeveelheid vocht dat via vaste voedingsmiddelen wordt verkregen.



De nieren behouden heel lang het vochtverwijderend vermogen, ook al neemt de nierfunctie af. Soms heeft u wel plastabletten nodig. Deze zijn bedoeld om extra vocht uit het lichaam te verdrijven. Deze middelen werken in op de nieren die daardoor extra urine gaan produceren. Een bijkomend gevolg is vaak een verlaging van de bloeddruk.

Een gezond persoon heeft dagelijks 1½-2 liter vocht nodig. Dit geldt ook bij chronische nierschade, tenzij uw arts een vochtbeperking adviseert. Het uitplassen van afvalstoffen gaat namelijk makkelijker als er voldoende urine wordt gemaakt. 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.

Er is geen overtuigend bewijs dat extra drinken in normale omstandigheden een goede invloed heeft op de nierfunctie. Bij ernstige nierschade kunnen de nieren onvoldoende natrium (zout) en daardoor ook onvoldoende vocht uitplassen. Gebruik van grote hoeveelheden vocht kan dan juist een bijdrage leveren aan overvulling.

### **Welke dranken kunt u gebruiken**

- De beste dorstlessers zijn (mineraal)water en smaakwater zonder (toegevoegd) suiker.
- Thee en koffie zonder suiker zijn goede alternatieven. U kunt desgewenst een zoetje toevoegen.  
*Let op:* Moet u op kalium letten, dan kunt u beter thee dan koffie kiezen.
- Melkproducten: kies bij voorkeur mager of halfvol zonder toegevoegde suiker. Deze producten zijn eiwitrijk; op het voorbeeld dagmenu staat aangegeven in welke hoeveelheden melkproducten in uw dieet inpasbaar zijn.



- Kiest u voor frisdrank, neem dan bij voorkeur soorten die weinig calorieën leveren. Deze worden aangeduid met de term light of zero. Aan veel frisdranken zijn zuren in de vorm van additieven (E-nummers) toegevoegd. Dit geeft een extra belasting voor uw nieren. Beperk daarom het gebruik van frisdrank. Cola en veel andere frisdranken bevatten fosforzuur; u kunt dit dus beter niet drinken als u een verhoogd fosfaatgehalte heeft.
- Dranken zoals dubbelfrisss, bevatten naast vruchtensap ook water. Kies ook hier bij voorkeur de light variant. Hoe kleiner het percentage vruchtensap, hoe minder kalium en energie er in de drank zit.
- Vruchtensappen en fruitdranken, zoals vruchtennectar en dubbeldrank leveren meestal veel calorieën. Bovendien leveren ze kalium. Drink bij voorkeur niet meer dan 1 glas sap per dag.
- Drinkbouillon en soep kunt u ook als drank beschouwen. Trek de bouillon van vlees / kip, kruiden en groenten; voeg eventueel een kruidenbultje en natriumarm bouillonblokje toe. Ook kunt u kiezen voor natriumarme bouillonpoeder. Zie info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.
- Gebruik bij voorkeur geen alcoholische drank. Lukt dit niet, neem dan maximaal 1 glas per dag. Bier bevat fosfaat; u kunt dit dus beter niet drinken als u een verhoogd fosfaatgehalte heeft. Radler bevat minder fosfaat.