Vochtbeperking bij Hart-longchirurgie

Als het hart niet in staat is om grote hoeveelheden vocht rond te pompen wordt een vochtbeperking geadviseerd. Dit zorgt ervoor dat het lichaam niet teveel vocht vasthoudt.

Patiënten met een vochtbeperking krijgen het advies om minder vocht in te nemen. Het gaat hierbij niet alleen om wat u dagelijks drinkt, maar het is belangrijk om ook op uw voedsel te letten, want ook daar kan veel vocht in zitten.

Daarnaast speelt ook zout een belangrijke rol in het vasthouden van vocht. We raden dan ook aan om bij een vochtbeperking ook minder zout te gebruiken.

Meer over vochtbeperking

U heeft een vochtbeperking gekregen, omdat uw hart momenteel niet in staat is om grote hoeveelheden vocht rond te pompen. Het lichaam reageert daarop met het vasthouden van vocht, waardoor het hart nog meer belast wordt. Als er te veel vocht in uw lichaam aanwezig is, moet uw hart namelijk dat vele vocht rondpompen. Hierdoor kan het hart overbelast raken. Als u veel vocht vasthoudt, kunt u last krijgen van opgezwollen enkels, kortademigheid of een toename van de buikomvang. U merkt het ook aan uw gewicht.

Wat telt allemaal mee als vocht?

Bij vochtinname gaat het niet alleen om wat u letterlijk uit een glas of beker drinkt.

Denk bij vochtinname ook aan het volgende:

- Al het vocht en alles dat met de lepel wordt gegeten, moet u meetellen;
- IJsklontjes: een ijsklontje is ongeveer 20 ml. U mag per dag 1 of 2 ijsklontjes gebruiken;
- Per dag kunt u één stuk fruit gebruiken. Voor elk volgend stuk fruit rekent u 100 ml vocht (100 gram fruit staat ongeveer gelijk aan 100 ml vocht);
- Rauwe groenten bevatten ook veel vocht. Voor 100 gram rauwe groente rekent u 100 ml vocht.

In de tabel vindt u een aangeraden hoeveelheid vocht die u kunt gebruiken over een gehele dag als u een vochtbeperking heeft gekregen.

Drinkmomenten	Hoeveelheid vocht
Bij het ontbijt	150 ml
	150 ml (bijvoorbeeld schaaltje pap)
Tussendoor 's ochtends	150 ml
Bij de lunch	150 ml
	150 ml
Tussendoor 's middags	150 ml
Bij de avondmaaltijd	150 ml (bijvoorbeeld schaaltje nagerecht)
Tussendoor 's avonds	150 ml
Evt. 's nachts of met pillen inname	150 ml
Nog vrij te besteden	150 ml

Zout

Naast de hoeveelheid vocht die u dagelijks drinkt, speelt zout ook een belangrijke rol in het vasthouden van vocht.

Zout trekt vocht aan en zorgt voor een dorstgevoel. Bij zout eten moeten hart en nieren extra werken om het vocht te verwerken. Het is raadzaam om niet te veel zout te gebruiken. Wees daarom matig met het strooien van zout over uw eten en met zoute voedingsmiddelen.

Op onze website is ook meer informatie te vinden over het natriumbeperkt dieet (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5830), waarbij u minder zout binnenkrijgt.

Praktische tips

We geven u nog een aantal praktische tips bij vochtbeperking.

- Dorstlessende dranken zijn: sterk verdunde limonade, zure melkproducten, zure vruchtensappen;
- Het dorstgevoel kan verminderen door te zuigen op zure zuurtjes, pepermuntjes of ijsklontjes of door op suikervrije kauwgom te kauwen;
- Te veel zout houdt vocht vast in uw lichaam en kan extra dorst geven. Soep en bouillon bevatten veel zout, kies daarom zo veel mogelijk voor zoutarme soep en bouillon;
- Vul elke dag een kan met 1,5 of 2 liter water (afhankelijk van het advies van uw arts);
- Vul elke keer als u iets drinkt het (lege) kopje, schaaltje of bord met het water uit de kan;
- De volgende producten bevatten relatief ook veel vocht zoals vla, yoghurt en soep. Houdt daar rekening mee. Een schaaltje hiervan bevat al gauw 150 ml vocht;
- Neem kleinere kopjes of glazen;
- Kauw eten goed, om minder snel een droge mond te krijgen;

- Neem medicijnen tijdens de maaltijd in en niet apart met water, maar bijvoorbeeld met vla, yoghurt of appelmoes.

Het volgende overzicht laat zien welke dranken dorstlessend zijn en welke juist dorst veroorzaken.

Dorstlessers	Dorstveroorzakers
karnemelk	zoete melkproducten
sterk verdunde limonadesiroop	zoete limonade
sportdranken zonder natrium	
koffie/thee zonder melk en suiker	koffie met melk en suiker
zure (ongezoete) vruchtensappen	
bittere dranken	
ijsklontjes (met wat citroensap)	consumptie-ijs
fruit	gekruide maaltijd
suikervrije kauwgom	drop

Belangrijke adviezen voor thuis

Let bij thuiskomst vooral op uw gewicht en neem in bepaalde gevallen contact op met de huisarts.

Gewicht is een goed hulpmiddel om te bepalen of u vocht vasthoudt. Weeg u daarom regelmatig op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden. Komt u in enkele dagen meer dan 2 kg aan, terwijl u normaal eet, dan houdt u waarschijnlijk vocht vast. Neem dan contact op met uw huisarts.

Neem ook contact op met de huisarts als u toenemend benauwd wordt en/of als uw enkels dikker worden.

Expertise en ervaring

Het St. Antonius Hartcentrum is een toonaangevend behandelcentrum voor alle vormen van hartklachten en -aandoeningen. We maken hierbij gebruik van de nieuwste behandelmethoden en –technieken. We zijn bovendien het grootste hartcentrum van Nederland en leveren kwalitatief hoogwaardige zorg tot ver buiten de regiogrenzen.
Jaarlijks voeren onze cardiologen meer dan 1200 ablaties per jaar uit. Dit maakt ons een van de grootste ablatiecentra van Nederland.
Wij maken gebruik van de meest geavanceerde apparatuur en behandelmethoden die beschikbaar zijn. Deze combinatie van expertise en moderne technologie stelt ons in staat om de beste zorg te bieden en de gezondheid van onze patiënten te verbeteren.

Lees hier meer over onze ervaring en expertise.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum/ervaring-en-expertise-st-antonius-hartcentrum)

Meer informatie

Voor meer informatie over vochtbeperking en minderen met zout kunt u de zoutwijzer bekijken op de website van de Hartstichting (http://www.hartstichting.nl).

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Hartcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hartcentrum)
- Cardiologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/cardiologie)
- Hart-longchirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/hart-longchirurgie)

Contact Hartcentrum	T 088 320 11 00