



# Houd uw gewicht in evenwicht

## vochtbeperking bij hemodialyse

In deze folder vertellen wij u over het gebruik van vocht bij hemodialyse en over vochtbeperking. We gaan in op de werking van de nieren om duidelijk te maken waarom vochtbeperking soms nodig is. Deze informatie kan u helpen om zo praktisch mogelijk om te gaan met een vochtbeperking.

### **De nieren**

De nieren zorgen ervoor dat afvalstoffen uw lichaam verlaten. De nieren regelen ook de hoeveelheid vocht in uw lichaam. Drinkt u weinig, dan houden de nieren vocht vast. U krijgt dan dorst. Drinkt u veel, dan maken de nieren veel urine aan. U gaat dan meer plassen. Op deze manier blijft de hoeveelheid vocht in uw lichaam gelijk.

Een gezond lichaam verwerkt per dag 2 à 2,5 liter vocht:

- Met drinken komt er 1,5 liter binnen, met eten 1.000 ml (1 liter), waarvan 500 ml direct uit voedsel. De andere 500 ml vocht wordt gemaakt bij het verteren van voedsel.
- Per dag verliezen gezonde mensen zo'n 2,5 liter vocht. 800 ml via de huid door transpiratie en via de adem, 200 ml via de ontlasting en 1500 ml als urine via de nieren.

## Schema

### Vochtinname

Via drinken	1500 ml
Via voedsel	500 ml
Bij verwerking van voedsel in uw lichaam	500 ml

### Vochtuitscheiding

Als urine	1500 ml
Via huid/adem	800 ml
Via ontlasting	200 ml

Totaal	----- 2500 ml	----- 2500 ml
--------	------------------	------------------

## Waarom is een vochtbeperking nodig?

Wie een verstoorde nierfunctie heeft, heeft meestal ook een verstoorde vochtregeling. Uw lichaam maakt dan minder urine aan in verhouding tot de hoeveelheid vocht dat u heeft ingenomen. Ook het gevoel van dorst werkt niet goed door de grote hoeveelheid afvalstoffen in het bloed. Als er veel vocht in uw lichaam is, moet uw hart veel vocht rondpompen.

Bijvoorbeeld: u drinkt 1,5 liter per dag en plast 0,5 liter, omdat uw nieren niet goed meer werken. Dan blijft die dag 1 liter vocht te veel in het lichaam achter. Dialyseert u tweemaal per week, dan moet er na drie dagen 3 liter vocht worden onttrokken. En na vier dagen 4 liter vocht. Na dialyse is er minder vocht in uw lichaam. Om het verschil voor en na de dialyse zo klein mogelijk te houden, is het nodig dat u een dieet met vochtbeperking volgt. Uw hart wordt dan minder belast.

## Streefgewicht bij dialyse

Het streefgewicht bij dialyse is het gewicht waarbij u normaal gesproken geen of weinig last heeft van overvulling (teveel vocht vasthouden). De arts stelt het streefgewicht vast met behulp van een röntgenfoto van hart/longen (X-thorax) en een bloeddrukmeting aan het einde van de dialyse. Op de röntgenfoto ziet de arts hoeveel vocht er is in het gebied. Als dat te veel is, moet het dialysestreefgewicht omlaag.

- Voor en na iedere dialysebehandeling wordt u gewogen. Een liter vocht weegt 1 kilo.
- Bent u 1 kilo = 1 liter aangekomen, dan wordt dit vocht met de dialyse afgevoerd.
- Weegt u na de dialyse 1 kilo minder, dan betekent dit 1 liter vocht minder

Overigens zegt dit streefgewicht niets over dik of dun zijn. Ook een slank persoon kan gezien het streefgewicht te hoog zitten. En iemand die enigszins gezet is, kan prima op het streefgewicht zitten.

*Hoe kunt u in de gaten houden dat u thuis niet te veel vocht binnenkrijgt en vasthoudt?*

- Dat kan door u regelmatig te wegen.
- U weegt zich 's avonds na de dialyse en u noteert uw gewicht in een boekje.
- U herhaalt dit iedere avond tot aan de volgende dialyse.

Zo kunt u zien of en zo ja hoeveel u aangekomen bent tussen 2 dialyses.

Het geeft niet dat uw weegschaal thuis iets afwijkt van die in het ziekenhuis. Het gaat er thuis niet om te weten hoe zwaar u precies bent. Het is belangrijk of, en zo ja hoeveel uw gewicht iedere dag toeneemt.

Ons advies is om niet meer dan 0,5 kilo aan te komen. Komt u meer aan, neemt u dan de volgende dag minder vocht neemt.

## Overvulling

Komt u tussen 2 dialyses te veel in gewicht (= vocht) aan, dan kunt u last krijgen van overvulling. Dan is er teveel vocht in het bloed. Dat merkt u, omdat u niet meer plat op bed kunt liggen of u krijgt het benauwd. Er blijft dan vocht achter in de longen. Daardoor kunt u minder goed ademen. Ook een vochtophoping onder de huid, bijvoorbeeld rond de enkels, kan wijzen op overvulling.

Deze extra hoeveelheid vocht is een belasting voor uw hart en longen. Door ultrafiltratie kan het teveel aan vocht verwijderd worden.

## Ultrafiltratie (alleen vocht onttrekken)

Bij dialyse worden afvalstoffen en het teveel aan vocht uit het lichaam verwijderd. Bij ultrafiltratie wordt alléén (een grote hoeveelheid) vocht weg gehaald. Ultrafiltratie gebeurt voorafgaand aan de dialyse of apart. Het vocht kan niet zo makkelijk vanuit weefsel in de bloedvaten komen. Hierdoor kunt u nare verschijnselen krijgen, zoals kramp, duizeligheid of misselijkheid. Daarom kunt u beter een teveel aan vocht vermijden.

## Wat valt onder drinken?

Alles wat u aan vochtrijke voedingsmiddelen gebruikt, moet u meetellen. Dus alles wat u drinkt aan thee, koffie, limonade, water, (karne)melk enzovoort. Telt u ook wat u eet aan bijvoorbeeld pap, soep of fruit. Deze etenswaren bevatten veel vocht.

Brood, boter of margarine, kaas en vleeswaren bevatten bijna geen vocht en tellen dus niet mee. Ook een warme maaltijd met een toetje hoeft u niet mee te tellen, hoewel de maaltijd wel 500 ml vocht bevat. Dit vocht verliest u door verdamping van water via de huid en de adem. Hiervan komt u dus niet aan in gewicht. Wanneer u de warme maaltijd vervangt door een broodmaaltijd kunt u 500 ml 'vrij besteden' aan iets anders. Bijvoorbeeld aan 1 kom (zoutarme) soep van 250 ml en 1 glas drinken van 150 ml. Let op het gebruik van zout. U krijgt van zout dorst en dan gaat u meer drinken.

## Hoeveel kunt u per dag drinken?

In het begin hebben we uitgelegd dat een mens ongeveer 1,5 liter vocht per dag inneemt en ongeveer 1,5 liter als urine kwijtraakt. Wanneer uw nieren niet goed werken en u per dag bijvoorbeeld maar een 0,5 liter plast, blijft er iedere dag 1 liter vocht achter. Dat is 1 kilo op de weegschaal. Deze ene kilo is te veel, want u mag per dag niet meer dan 0,5 kilo aankomen. U kunt in dit geval dus niet 1,5 liter vocht per dag innemen, maar 1 liter. U mag 0,5 kilo per dag aankomen, dus u kunt een 0,5 liter (= 500 ml) vocht per dag innemen. En daarbij kunt u nog zoveel drinken als u plast.

## Praktische tips

- Gebruik kleine kopjes of glazen. Zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen. Bijvoorbeeld een mokkakopje voor de koffie/thee en een wijnglas voor frisdrank.
- Bent u op bezoek? Vertel de gastvrouw hoeveel u mag drinken. Vraag gerust om een klein in plaats van een groot glas. Of neem zelf uw eigen glaasje of kopje mee.
- U heeft minder dorst wanneer u minder zout gebruikt. Gebruik liever kruiden in plaats van zout.
- Zout zit ook in bouillon, maggi, ketjap, sojasaus, kant-en-klaarproducten, sauzen en chips. Gebruik deze producten liever niet.

- Drink de drank òf heet òf heel koud, bijvoorbeeld in de vorm van een waterijsje. U doet er dan langer mee.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes. Als u dorst heeft, kunt u een stukje nemen. Fruit kunt u ook koelen.
- Zoete dranken lessen de dorst minder goed dan (koud) water of thee. Eventueel kunt u een druppel citroensap toevoegen aan dranken zoals thee, limonade of (mineraal)water.
- Een ijsklontje is niet zo snel op en helpt langer tegen de dorst.
- U doet langer met uw drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Neem uw medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Dat alles bevat veel minder vocht dan een glas water.
- Heeft u dorst? Dan kunt u ook kauwgom of een zuurtje nemen.

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)