

I N F O R M A T I E O V E R

Vochtbeperking 1000 ml per 24 uur

Het lichaam bestaat voor een groot deel (ongeveer 2/3) uit water. Door te drinken en te eten wordt vocht opgenomen in het lichaam. In een aantal gevallen kan het nodig zijn om het gebruik van de hoeveelheid vocht per dag te beperken. Dit kan bijvoorbeeld zijn bij stoornissen van het hart of bij een verminderde nier of leverfunctie.

Door een verminderde pompfunctie van het hart kan het dorstcentrum geprikkeld worden, dit kan (meer) dorst veroorzaken. Ook het gebruik van medicatie zoals Lasix, zorgt er voor dat er veel vocht wordt uitgescheiden. Dit kan zorgen voor dorst en een droge mond terwijl u niet veel mag drinken. Toch blijft ook in dit geval een vochtbeperking van groot belang.

De mate van vochtbeperking hangt af van de medische situatie en wordt bepaald door uw arts. De vochtbeperking kan variëren van 500-1500 ml.

Door zowel de vocht- als de zoutintake te verminderen wordt het lichaam minder belast. Zout versterkt namelijk het dorstgevoel en kan ervoor zorgen dat u extra vocht vasthoudt. Om de vochtbeperking zo succesvol mogelijk te laten zijn, is een zoutbeperking dan ook erg belangrijk. Zie hiervoor de richtlijn 'het natriumbepert dieet'.

Als u dagelijks meer vocht tot u neemt dan u uit plast/zweet, dan houdt u snel te veel vocht vast en raakt u overvuld.

Wanneer u bijvoorbeeld dagelijks twee glazen vocht te veel drinkt, kunt u in één week tijd, twee kilogram in vocht aankomen. Dit extra vocht zorgt voor een hogere druk in de bloedvaten; een hoge bloeddruk. Dit vocht dringt vervolgens vanuit de bloedvaten naar weefsels die het vocht op kunnen nemen. Dit kan zorgen voor vochtophoping in uw voeten, armen en/of benen, uw longen (waardoor benauwdheidsklachten kunnen ontstaan) en/ of uw buikholte (wat een vol gevoel kan veroorzaken en de eetlust beperkt). Dit kan zorgen voor overbelasting van o.a. uw hart, bloedvaten en/of nieren. Het is daarom van belang dat u zich houdt aan uw opgedragen vochtbeperking.

Waar zit vocht in?

Vocht zit eigenlijk in alle voedingsmiddelen die u eet en drinkt, maar niet alle voedingsmiddelen worden meegerekend in uw vochtbalans. Alle vloeibare producten, zoals vla, yoghurt pap, appelmoes en soep worden wel meegerekend in de berekening van de totale hoeveelheid vocht die u binnen krijgt. U dient daarnaast alert te zijn op de inname van

vocht bij uw medicatie en de eventuele infuusvloeistof. Ook dit vocht telt mee in het totaal aantal ml vocht op de dag.

Bij een vochtbeperking wordt het eerste stuk fruit per dag niet meegerekend als vocht. Voor elk extra stuk fruit wordt 100 ml vocht gerekend. Indien u geen vaste voeding gebruikt, dan kan 500 ml extra vocht worden gebruikt (ook bij een vochtbeperking).

Maak vooraf een verdeling van de hoeveelheid vocht over de dag. Zie het voorbeeld op de volgende bladzijde. Mocht u in het ziekenhuis zijn opgenomen, dan zal de hoeveelheid vocht bijgehouden worden op een vocht-lijst.

Hieronder vindt u een voorbeeld van de verdeling van vocht over de dag bij een vochtbeperking van 1000 ml/24 uur:

Ontbijt	125 ml (1 glaasje)
Medicatie	100 ml
In de loop van de ochtend	125 ml (1 glaasje)
Lunch	100 ml (1 kleine soepkom)
In de loop van de middag	1x 125 ml (1 glaasje)
Warme maaltijd	125 ml (1 glaasje) 125 ml (1 klein schaaltje nagerecht)
In de loop van de avond	125 ml (1 glaasje)
Fruit	50 ml (2e kleine portie)
Totaal	1000 ml

Tips en adviezen

Een vochtbeperking volhouden kan best moeilijk zijn. Bij een vochtbeperking kunt u last hebben van een droge mond en dorst krijgen. Het vraagt doorzettingsvermogen en discipline. Deze tips kunnen het u gemakkelijker maken om de vochtbeperking vol te houden.

- Vermijd producten met een sterke smaak (zoals erg zoet, zout of sterk gekruid). Deze producten versterken het dorstgevoel;
- Koele dranken lessen over het algemeen beter de dorst dan warme dranken;

- Zure melkproducten, zoals yoghurt of karnemelk hebben de voorkeur boven andere melkproducten, omdat zij een frisse smaak in de mond veroorzaken. Andere melkproducten kunnen een gevoel van slijm in de mond/keel opwekken. Ook zure vruchtensappen kunnen helpen tegen het dorstgevoel;
- Voor het opwekken van de speekselproductie kan gebruik gemaakt worden van bijvoorbeeld zuurtjes of kauwgom. (let hierbij wel op dat het opwekken van de speeksel ook de eetlust kan opwekken);
- Kleine slokjes, drinken uit kleine kopjes- en of drinken met een rietje kan helpen om niet te veel vocht in één keer binnen te krijgen. Hierdoor kan de hoeveelheid vocht beter verdeeld worden gedurende de dag;
- Een ijsklontje bevat ook vocht, maar is niet zo snel op als een glaasje water. Daarnaast helpen koude producten tegen het dorstgevoel. Een ijsklontje bevat gemiddeld 15 ml vocht;
- Wanneer u een droge mond heeft kan het helpen de lippen met een vochtig washandje te deppen, een ijsklontje in de mond te nemen of zuigen op een pepermuntje/zuurtje;
- Probeer tijdens de maaltijden zo min mogelijk te drinken, zodat u tussendoor meer mogelijkheden overhoudt om vocht tot u te nemen;
- Door goed op het eten te kauwen wordt er meer speeksel aangemaakt, waardoor de mond minder droog wordt;
- Smeerbaar beleg, zoals jam of smeerkaas/worst, op de boterham zorgt voor een minder droge mond;
- Poets regelmatig uw tanden. Dit helpt tegen een droge mond;
- Neem uw medicijnen in met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Zo kunt u uw medicijnen makkelijk wegslikken en gebruikt u veel minder vocht dan wanneer u dit doet met een glas water.

Afdelingen

Diëtetiek

Route

70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/voedingsadviezen/vochtbeperking-1000-ml-per-24-uur>
Deze download is gemaakt op 24-08-2026 om 04.59 uur.