

Tips bij een vochtbeperking

Een vochtbeperking kan ervoor zorgen dat u voortdurend erge dorst hebt. En in de sociale omgang is samen iets drinken heel vanzelfsprekend. Het vraagt dus veel discipline en doorzettingsvermogen om de vochtbeperking vol te houden. Bespreek met uw nefroloog en diëtist wat u kunt doen tegen uw dorst. En vraag om hulp als onderstaande tips u niet voldoende helpen bij uw vochtbeperking.

Tips bij dorst

- Eet zout-/natriumbeperkt. Zout verergert dorst. Zout zorgt ook dat het lichaam vocht vasthoudt. Minder zout eten vermindert dorst en vochtophoping.
- Verdeel het vocht goed over de dag: zorg dat u ook 's avonds nog iets kunt drinken.
- Drink kleine slokjes, gebruik een rietje of zuig op een ijsklontje. Zo doet u langer met uw drinken.
- Kies liever koel water met citroensap of thee, in plaats van zoete dranken. Die lessen de dorst beter.
- Gebruik kleine kopjes en glazen. Een espressokopje voor koffie of thee en een wijnglas voor frisdrank. U kan dan vaker een kopje of een glaasje drinken.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes en bewaar die in de koelkast. Neem een stukje als u dorst krijgt.

Andere praktische tips bij vochtbeperking

- Kies 1 kopje en 1 glas. Meet hoeveel vocht daarin past. En gebruik deze steeds als u iets drinkt. U houdt dan makkelijker bij hoeveel u al heeft gedronken.
- Moet u medicijnen met water innemen? Sommige medicijnen mag u ook innemen met een eetlepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit bevat veel minder vocht. En u kunt uw medicijnen zo makkelijker wegslikken. Lees in de bijsluiter van uw medicijnen of dit kan.
- Kauw kauwgom, of zuig op een pepermuntje of zuurtje. U maakt dan speeksel aan. Dit voorkomt een droge mond.