

# Goede balans in eten en drinken

## Voor een dialysepatiënt

### Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

<b>Voor een dialysepatiënt</b>	<b>1</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>1</b>
<b>Streefgewicht</b>	<b>1</b>
<b>Beperken vochtinname</b>	<b>1</b>
<b>Dorstgevoelens</b>	<b>2</b>
<b>Tot slot</b>	<b>3</b>
<b>Belangrijke telefoonnummers</b>	<b>3</b>

Bij de meeste dialysepatiënten hoopt zich, gedurende de dagen tussen de dialysebehandelingen, vocht op in het lichaam. Dit komt omdat zij niet voldoende of helemaal niet meer urineren. U merkt dit onder andere door het stijgen van uw gewicht in de periode tussen de dialysebehandelingen (af te lezen op de weegschaal waar u voor de dialyse op staat). Het teveel aan vocht dat u met eten en drinken binnen krijgt, moet tijdens het dialyseren via de kunstnier uit uw lichaam verwijderd worden. Het is gebleken dat hoe minder vocht deze machine moet verwijderen, hoe beter dit is voor uw lichaam.

### Streefgewicht

Uw nefroloog bepaalt uw streefgewicht. (Het gewicht waarmee u na de dialysebehandeling naar huis gaat). Dit streefgewicht is het gewicht waarbij

- u u goed voelt;
- de verhouding tussen het water en de rest van uw lichaam goed is;
- u een goede bloeddruk hebt;
- er geen vochtophopingen zijn in uw lichaam, bijvoorbeeld in benen, handen of onder uw ogen.

Het streefgewicht wordt gebruikt om te bepalen hoeveel vocht er tijdens een dialysebehandeling onttrokken moet worden. Immers uw gewicht vóór de dialysebehandeling minus uw streefgewicht, is het vocht dat verwijderd moet worden.

### Beperken vochtinname

Het beperken van de inname van vocht is een noodzakelijke maar moeilijke opdracht. Zeker aangezien drinken een sociale activiteit is. Van de diëtist of de dialyseverpleegkundige hoort u hoeveel vocht u per dag mag drinken; gemiddeld is dit 750 ml plus de hoeveelheid vocht die u per dag nog urineert.

### Tips voor beperking vochtinname

- Gebruik kleine kopjes en glaasjes van 100 ml bijvoorbeeld espressokopjes en Turkse theeglaasjes.
- Verdeel het vocht over de dag. Een voorbeeld hoe u het drinken over de dag kunt verdelen is:
  - ontbijt: 1 klein kopje of glaasje;
  - tussendoor: 1 klein kopje of glaasje;
  - lunch: 1 klein kopje of glaasje;

- tussendoor: 1 klein kopje of glaasje;
- diner: kies óf soep óf vla;
- 's avonds: 1 klein kopje of glaasje

De vochtinname is dan ongeveer 750 ml.

U hebt minder last van dorst als u minder zout gebruikt. Voeg daarom geen zout toe bij de bereiding van de warme maaltijd. Verder zit er veel zout in bouillonblokjes, Maggi<sup>®</sup>, Aromat<sup>®</sup>, ketjap, kant en klare soepen en sauzen, gerookte vleeswaren (snijworst, salami, rookvlees) en gewone kaas. (Kies daarom voor kaas met minder zout, zoals Maaslander<sup>®</sup>, Milner<sup>®</sup>, Emmentaler<sup>®</sup> en Gruyère<sup>®</sup>).

Voor het innemen van medicijnen is water niet persé nodig. Dit gaat ook goed met een lepel vla of yoghurt wat veel minder vocht bevat.

Een vochtbeperking is een moeilijk dieet. Het niet kunnen drinken waar u zin in hebt, vraagt veel van iemand. Zoek daarom afleiding op de moeilijke momenten. Ga iets doen waarbij u uw handen nodig hebt, bijvoorbeeld fietsen, tuinieren, borduren of klussen. Dat verzet de gedachten en het kan u over de moeilijke momenten heen helpen.

## Dorstgevoelens

Als u veel last van dorst hebt, kunnen deze tips u helpen.

- zuig op een ijsklontje. Houdt er wel rekening mee dat 3 ijsblokjes evenveel vocht leveren als 50 ml water;
- kauw op een pepermuntje, kauwgom, zuurtje of zuig op een knoop. Dit stimuleert de speekselklieren waardoor u minder last hebt van een droge mond;
- reinig uw tanden of gebit na iedere maaltijd met koud water, zodat deze weer schoon en fris zijn (dit vermindert het dorstgevoel). Gebruik geen tandpasta; het schuim ervan droogt uw mondslijmvliezen uit waardoor u later dorst ervaart.

Tegenwoordig zijn er producten op de markt om dorstgevoelens te verminderen. Voorbeelden hiervan zijn een mondspray, een mondgel, speciale kauwgom en een tandpasta die niet schuimt. Uw diëtist kan u hierover meer informatie geven.

## Afspraken op de afdeling Dialyse

Op de afdeling Dialyse gelden er afspraken met betrekking tot eten en drinken. Hieronder leest u meer over deze afspraken.

### Drinken

- ◆ De voedingsassistente komt tijdens iedere dialysebehandeling 2 keer langs voor een drankronde. Per ronde kunt u 1 consumptie kiezen; u mag dus per dialysebehandeling 2 keer iets drinken.
- ◆ Wanneer u langer moet dialyseren of een keer extra moet dialyseren omdat er extra vocht aan uw lichaam moet worden onttrokken, mag u gedurende de dialysebehandeling maar 1 consumptie kiezen.

Het assortiment voor het drinken tijdens de dialysebehandeling is:

- koffie;
- cola;
- thee;
- cola light;

- sinaasappelsap;
- cassis;
- melk;
- ranja;
- diverse soorten yoghurt en kwark.
- Fanta®;
- appelsap;
- chocolademelk;
- ijsklontjes;

## Eten

U kunt kiezen uit:

Een broodmaaltijd:

- o 1 tosti met kaas of
- o 2 sneetjes boord met beleg of
- o 3 beschuiten met beleg.

Een warme maaltijd:

- o de hoofdmaaltijd bestaat uit aardappelen, groente en vlees, of een variatie daarop.
- o daarnaast mag u maximaal 2 bijgerechten kiezen. Bijvoorbeeld soep en een nagerecht. Of appelmoes en pap.

De warme maaltijd wordt na de dialyse in de afdelingskeuken geserveerd. De voedingsassistente bespreekt met u wat u wilt eten.

Het is belangrijk dat u bij maaltijden of tussendoortjes uw **fosfaatbinders** inneemt. **Vergeet niet de fosfaatbinders mee te brengen.** Meer informatie hierover vindt u in de folder 'Fosfaatbinders, het gebruik ervan bij dialyse'.

## Tot slot

Als u na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kunt u deze bespreken met uw diëtist of dialyseverpleegkundige.

## Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Locatie ETZ Elisabeth  
Afdeling Dialyse:  
Route 10** (013) 221 29 10

**Locatie ETZ Waalwijk  
Eerste etage Gezondheidscentrum  
Het Koetshuis** (013) 221 12 91

**Vakgroep Diëtetiek:** (013) 221 00 50

Voor meer informatie:  
zie onze website [www.etz.nl](http://www.etz.nl)



BUITENGEWOON

---

Copyright® ETZ  
Afdeling Communicatie  
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

