

# Vochtbeperking en streefgewicht bij hemodialysepatiënten

## **Inleiding**

Via deze folder krijgt u informatie over het gebruik van vocht en het behouden van een streefgewicht bij hemodialyse.

## **Nieren**

Een van de belangrijkste functies van de nieren is het verwijderen van afvalstoffen uit uw lichaam. De nieren regelen ook de hoeveelheid vocht in het lichaam. Als u weinig drinkt, houden uw nieren vocht vast en krijgt u dorst. Drinkt u veel, dan wordt er veel urine gemaakt en gaat u meer plassen. Op deze manier blijft de hoeveelheid water in het lichaam constant.

## **Hemodialyse**

Als uw nieren het vocht en de afvalstoffen minder goed uit uw lichaam kunnen verwijderen, kunt u in aanmerking komen voor hemodialyse. Veel vocht in uw lichaam zorgt dat uw hart veel vocht moet rondpompen.

Bij de hemodialyse behandeling zorgt een kunstnier in combinatie met speciaal samengesteld badwater, dat afvalstoffen en vocht het lichaam toch kunnen verlaten. Het vocht verwijderen noemen we ultrafiltreren. De hoeveelheid vocht die wordt onttrokken is vooraf ingesteld en afhankelijk van uw streefgewicht. Sommige patiënten hebben nog urineproductie en hoeven zich niet strikt aan een vochtbeperking te houden. Maar wanneer uw urineproductie minder dan één liter per dag is, zijn wel extra beperkingen noodzakelijk. Om het gewichtsverschil (vochttoename) tussen de dialyses in zo klein mogelijk te houden, is het nodig dat u een dieet met een vochtbeperking volgt. Bij de start van de hemodialyse behandeling spreekt uw behandelend arts met u een vochtbeperking af.

### **Waarom een vochtbeperking**

In het begin van het hemodialysetraject kunt u soms nog ruim drinken. Maar naarmate u langer dialyseert, wordt de vochtbeperking vaak strenger. Dit komt omdat uw nieren steeds minder goed werken en de hoeveelheid vocht niet of onvoldoende uitscheiden. Dit verhoogt de hoeveelheid vocht in de bloedbaan, waardoor de bloeddruk stijgt. De bloedsomloop kan beschouwd worden als een gesloten buizensysteem. Als er vocht bijgevoegd wordt, stijgt de druk in het systeem. Een normaal werkende nier zal de druk doen afnemen, door het teveel aan vocht uit te scheiden.

Bij mensen met een ernstige nierziekte, werkt dit mechanisme niet meer. Bij hen stijgt de bloeddruk tussen twee dialyses in. Tijdens of na dialyse daalt de bloeddruk weer.

Een verhoogde bloeddruk vormt een zware belasting voor het hart. Het moet immers harder pompen om het bloed door het lichaam te pompen. Op den duur gaat het hart minder krachtig pompen, omdat de hartspier overbelast raakt. De bloeddruk gaat dan juist dalen. Bij een dialysebehandeling, waarbij vocht onttrokken wordt, kan dit grote problemen veroorzaken.

Bij grote hoeveelheden aan vochtinname kunnen ernstige en levensbedreigende situaties ontstaan. Omdat het hart aan pompkracht verliest, kan vocht in de longen achterblijven en daardoor de ademhaling (vooral 's nachts) bemoeilijken. Ook treden vochtophopingen of oedemen op in de weefsels en organen. In het begin vooral in de voeten en het gezicht. Dit vocht moet in relatief korte tijd onttrokken worden en kan klachten zoals, krampen, duizeligheid of misselijkheid veroorzaken. Daarom kunt u beter een teveel aan vocht vermijden.

## Een vochtbeperking

Iedere patiënt en iedere situatie is anders. Uw nefroloog spreekt de vochtbeperking met u af. Per dag mag u 750 ml. drinken. Als u nog plast mag u de hoeveelheid urine hierbij tellen. Vochtbeperking houdt ook in dat het eten van zout beperkt wordt. Zout houdt vocht vast en wekt de dorstprikkel op. Om uw vochtthuishouding in balans te brengen, krijgt u van de arts een streefgewicht. Om dit gewicht te behouden zal regelmatig overleg plaatsvinden met u, de diëtiste, de verpleegkundige en de arts.

## Wat verstaan we onder drinken

Naast zichtbaar vocht (wat u drinkt), zijn er ook veel producten die vocht bevatten zonder dat u dat weet. U moet alles wat u aan vochtrijke voedingsmiddelen gebruikt, zoals thee, koffie, limonade, water, melk, enzovoorts tellen. Maar ook wat u eet aan bijvoorbeeld pap, soep of fruit telt u. Deze etenswaren bevatten namelijk veel vocht.

Brood, boter of margarine, kaas en vleeswaren bevatten bijna geen vocht en tellen niet mee. Ook een warme maaltijd hoeft u niet mee te tellen. Een warme maaltijd bevat gemiddeld 400 ml vocht, maar die hoeveelheid vocht verliest u door verdamping van water via uw huid en adem. Bij erg warm weer mag u een glas extra drinken, omdat u dit vocht door transpireren verliest.

## Het streefgewicht

Een streefgewicht, ook wel drooggewicht genoemd, is het gewicht dat u zou hebben als uw nieren normaal zouden werken. U kunt het ook beschouwen als het gewicht waarbij u zo weinig mogelijk klachten ondervindt. Dit kunnen klachten zijn zoals:

- een te hoge of te lage bloeddruk;
- oedemen rond de enkels of onder de ogen;
- benauwdheid in de nacht.

Om te weten hoeveel vocht onttrokken moet worden om het streefgewicht te behalen, moet u zich voor en na dialyse wegen. Uw arts en verpleegkundige willen dit streefgewicht in de gaten houden, om te zorgen dat u zo min mogelijk klachten ondervindt. Het is van belang dat u zich aan de vochtbeperking houdt. U wordt geadviseerd om per dag niet meer dan 0,7-0,8 kilogram aan te komen. Als u meer aankomt dan moet u er voor zorgen dat u de volgende dag wat minder vocht inneemt. Veranderingen in uw gewicht kunt u het beste doorgeven aan uw verpleegkundige.

## Enkele veranderingen kunnen zijn:

- Teveel vochtinname omdat u bijvoorbeeld een feestje heeft gehad.
- U bent ziek geweest, heeft diarree gehad of u heeft niet of te weinig gegeten. Uw gewicht kan dan afgenomen zijn, maar uw vochtgehalte misschien niet. Als er geen vocht onttrokken wordt, kunt u hier hinder van ondervinden.

Geef ook door als u juist meer bent gaan eten. Het streefgewicht kan dan bijgesteld worden.

Bij klachten of twijfel spreekt de arts soms een longfoto af. In overleg met u kan de verpleegkundige adviseren een Body Composition Monitoring (BCM) te doen. De BCM meet met behulp van elektroden de hoeveelheid vocht in uw lichaam. Dit kan worden gemeten, omdat vocht goed geleidt en vetweefsel en botten niet. Van dit onderzoek ondervindt u weinig of geen hinder.

### Tips

Omdat we allemaal beseffen hoe moeilijk het is om met een vochtbeperking om te gaan, geven we u enkele tips:

- Gebruik kleine glazen en kopjes. Zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- Neem een ijsklontje. Dit is niet snel op en helpt langer tegen de dorst.
- Neem uw medicijnen in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes.
- Dit bevat veel minder vocht dan een glas water.
- Maak radijsjes schoon en snijd ze doormidden. Laat ze bevriezen in de diepvriezer. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. Dit helpt echt goed tegen de dorst!
- Neem af en toe een zuurtje. Het zuurtje zorgt dat uw slijmvliezen geprikkeld blijven en vocht blijven produceren. Uw dorstgevoel zal minder worden.
- Neem af en toe een kauwgum. Dit stimuleert ook de slijmvliezen.
- Als u ergens op bezoek bent, vertel de gastvrouw/gastheer dan hoeveel u mag drinken. Vraag gerust om een klein glas.
- Door minder zout te gebruiken, heeft u minder dorst. Maak gebruik van andere kruiden.
- Drink de drank óf heet óf 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 thee, limonade of water.
- Probeer te sporten. U verliest dan vocht als transpiratievocht. U mag een glas extra drinken en door sporten voelt u zich meestal fitter en beter.
- Zoek afleiding op moeilijke momenten.

Hieronder nog een overzicht van gemiddelde inhoudsmaten. Het is verstandig om uw eigen servies na te meten. Zo weet u precies hoe vaak u per dag iets kunt drinken.

	Gemiddeld
Mok	200 ml
Kopje	125 ml
Glas	150 ml
Wijnglas	100 ml
Diep bord	250 ml
Soepkop	200 ml
Dessertschaaltje	150 ml
Sauslepel	25 ml
Eetlepel appelmoes	30 ml
Grootstuk fruit	100 ml
Klein stuk fruit	50 ml
Ijsklontje	15 ml

### Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, stelt u ze gerust aan de arts, dialyseverpleegkundige of diëtiste. Zij helpen u graag verder.

### Telefoonnummers en adressen

#### Dialyseafdeling

T: 0492 – 59 59 46

maandag t/m zaterdag van 07.00 tot 19.00 uur

#### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl



**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55