



Vochtbeperking bij dialyse

Omgaan met vochtbeperking bij dialyse

Omgaan met vochtbeperking voor hemodialysepatiënten

Vocht komt in het lichaam door te drinken en via vast voedsel waar vocht in zit. Ook ontstaat er vocht tijdens de verbranding van voedsel. Het lichaam verliest per dag ongeveer een halve liter vocht aan verdamping en transpiratie. Daarnaast verliest het lichaam ook vocht via de urine en ontlasting.

Gezonde nieren regelen de vocht- en zoutbalans in het lichaam. Mensen met een normale nierfunctie hoeven daar geen aandacht aan te geven. Drinkt men wat meer, dan produceren de nieren meer urine. Bij een vochttekort gaan de nieren vocht vasthouden. Ook door de inname van zout houden de nieren vocht vast.

Bij de meeste dialysepatiënten is het evenwicht tussen vochtinname en vochtuitscheiding verstoord. Krijgt u meer vocht binnen door drinken en/of via vast voedsel dan uw lichaam kwijt kan raken, dan ontstaat een vochtoverschot. Wanneer dit overschot aan vocht te groot is, kan er sprake zijn van:

- verhoogde bloeddruk,
- ophoping van vocht in de benen en
- soms ook vocht in de longen.

Hierdoor kunt u kortademig worden. Op de lange termijn kan een verhoogde bloeddruk erg belastend zijn voor uw hart en bloedvaten. Een verhoogde bloeddruk kan een verminderde hartfunctie veroorzaken en aderverkalking bevorderen. Daarom is het voor u als nierpatiënt van belang het overschot aan vocht te beperken.

Streefgewicht

Het is niet altijd eenvoudig vast te stellen of de hoeveelheid vocht en zout in uw lichaam goed is. Het gewicht waarbij het vochtgehalte goed is, wordt het streefgewicht genoemd. Dit is het gewicht ná de dialyse. Het streefgewicht wordt door de arts bepaald. Het kan zijn dat u niet meer op uw streefgewicht zit, maar meer of minder weegt dan uw streefgewicht. Bijvoorbeeld doordat u door ziekte in vetmassa en spiermassa bent afgevallen of na herstel van zo'n ziekte weer naar uw oude streefgewicht klimt, of omdat u beter bent gaan eten.

Een goede vochtbalans

Omdat uw nieren de vochtbalans niet meer 'automatisch' regelen, zult u dit zelf moeten doen. U wordt hierbij ondersteund door artsen, diëtist en verpleegkundigen. Meestal heeft u voor aanvang van een dialysebehandeling een vochtoverschot en bijna nooit een vochttekort. Vochtoverschot wordt vooral veroorzaakt door drinken als gevolg van een gevoel van dorst.

Op twee manieren kan worden voorkomen dat er teveel vocht in het lichaam ontstaat:

1. door de vochtinname te beperken en
2. door tijdig het vochtoverschot door hemodialyse weg te halen.

Daarbij is het belangrijk de dorstprikkel zoveel mogelijk te verminderen.

Dorst

Door de steeds aanwezige dorst kunt u het gevoel krijgen altijd maar weerstand te moeten bieden aan de behoefte om te drinken. De precieze oorzaak van dorst bij mensen die dialyseren is niet exact bekend. Wel is duidelijk dat bepaalde afvalstoffen en hormonen hierbij een rol spelen. Ook staat vast dat het nuttigen van

zout dorst uitlokt en aanleiding geeft tot meer drinken. Om die reden is het beter zout te mijden ~~weg te laten~~ bij de bereiding van uw eten. Dat geldt ook voor een groot aantal kant-en-klaar-producten waar (heel) veel zout in zit.

De verpleegkundige of de diëtist kan u meer vertellen over het verminderen van zout in uw eten. Informatie over beperking van zout vindt u in het boek 'Eten en drinken als uw nieren niet goed meer werken'. Zie ook de website www.nieren.nl.

Vochtbeperking

Als gevolg van dorst is het voor bijna niemand haalbaar om de inname van vocht te beperken tot de hoeveelheid die u per dag verliest via verdamping of transpiratie. Daarom komt u meestal bij in gewicht tot de volgende dialyse. Om weer op uw streefgewicht te komen, wordt daarom tijdens de dialyse vocht verwijderd uit het lichaam (ge-ultrafiltreerd). Vaak zult u het advies krijgen om minder te drinken. Hoeveel vocht u kunt gebruiken is afhankelijk van uw urineproductie. Het is dus aan te raden om regelmatig uw eigen urineproductie te meten. U kunt dan hierop uw vochtinname aanpassen.

Algemene richtlijn vochtinname

Zoals eerder al aangegeven is het voor u als nierpatiënt van belang het vochtoverschot te beperken. Onderstaand een berekening hoeveel vocht u kunt gebruiken tussen twee dialysebehandelingen in.

Vocht in voedingsmiddelen

Vaste voedingsmiddelen (groenten, aardappelen en fruit) bestaan voor ruim 90% uit vocht. Dranken, zoals thee, koffie, water, frisdrank, soep, vla, yoghurt, melk, enzovoort bestaan voor (bijna) 100% uit vocht.

Weekend

In het weekend zijn er 2 dagen tussen de dialyses in: per dag mag u tellen op 1100 ml vocht + het vocht dat u nog aan urineproductie heeft in 24 uur = de totale hoeveelheid vocht die u op een dag mag drinken én eten.

Opgebouwd uit:

- een hele portie warme maaltijd = 350 ml vocht (aanpassen als dit afwijkt);
- overig vocht is (1100-350 ml van de warme maaltijd) = 750 ml;
- het vocht wat u nog aan urineproductie heeft per 24 uur.

Door de week

Bij 1 dag tussen de dialyses in: per dag 250 ml extra vocht = 1350 ml + het vocht dat u nog aan urineproductie heeft in 24 uur = de totale hoeveelheid vocht die u op een dag mag drinken én eten.

Opgebouwd uit:

- een hele portie warme maaltijd = 350 ml vocht (aanpassen als dit afwijkt);
- overig vocht = 1000 ml;
- het vocht wat u nog aan urineproductie heeft per 24 uur.

Deze vochtbeperking geldt niet alleen voor de periode tussen de dialyses door, maar ook tijdens elke dialyse. Tijdens een dialyse kunt u maximaal twee consumpties krijgen (koffie, thee, melk, kwark, yoghurt, vla in totaal 300 ml).

Het vocht van deze consumpties, wordt meegerekend bij de totale hoeveelheid vocht die het dialyseapparaat uit uw lichaam haalt.

Als u meer wilt drinken dan deze consumpties, betekent het dat u niet op uw streefgewicht zult uitkomen en rekening moet houden met verminderde vochtinname tot de volgende dialyse. U mag ook kiezen voor één consumptie tijdens de dialyse.

In het weekend zit er 1 dag méer tussen twee dialyses in. In verband met die extra weekenddag is het nodig om het vocht nóg meer te beperken om binnen de 1½ tot 2 kg te blijven.

Vocht verminderen tijdens dialyse

Tijdens dialyse worden via de kunstnier niet alleen afvalstoffen uit het bloed gehaald, maar vooral ook vocht. Aan de hoeveelheid vocht, die in tijdens de circa 4 uur durende dialyse kan worden onttrokken, zit een grens.

Tussen twee dialysebehandelingen in mag u maximaal 1½ tot 2 kg gewicht boven uw streefgewicht komen. Dat wil zeggen dat u 1½ tot 2 liter vocht heeft vastgehouden tussen twee behandelingen in. Doel van de hemodialysebehandeling is uw gewicht terug te brengen naar uw streefgewicht. Veel vocht in korte tijd onttrekken kan ook schadelijk zijn voor het lichaam. Tijdens dialyse bestaat er het gevaar van een bloeddrukdaling. Een teken dat uw lichaam de hoeveelheid vocht die wordt onttrokken niet aankan. U voelt een bloeddrukdaling doordat u gaat zweten, duizelig wordt en soms misselijk wordt. De grote wisselingen in de hoeveelheid vocht die het lichaam voor en na de dialyse bevat, maken dat de elasticiteit uit het hart en de bloedvaten verdwijnt. Dit verlies aan elasticiteit kan ervoor zorgen dat het hartvaatstelsel minder goed functioneert.

Als er meer dan 3 liter vocht moet worden onttrokken, dan zal de dialyseverpleegkundige met de arts overleggen. Het kan dan voorkomen dat op medisch-technische gronden wordt besloten dat het veiliger is om een deel van het vocht 'te laten staan'. U blijft dan, ook ná de dialyse, boven uw streefgewicht. Soms is de enige oplossing langer dialyseren om het extra vocht te onttrekken.

Omgaan met leefregels

Het kan iedereen wel eens overkomen dat de hoeveelheid vocht, die bij de dialyse onttrokken moet worden, meer is dan de hoeveelheid die gedurende de dialyse veilig onttrokken kan worden.

In het algemeen zal dit betekenen dat het streefgewicht na de dialyse niet kan worden bereikt. Het is voor u dan belangrijk om in de dagen, tot de volgende dialyse, minder vocht in te nemen dan u gewend bent. Dan kan het overvloedige vocht bij de eerstvolgende dialyse wél volledig worden verwijderd.

Het uitgangspunt hierbij is dat u zelf bijhoudt hoeveel vocht u inneemt. Het dialyseteam kijkt als het ware over uw schouder mee, zorgt ervoor dat u voldoende informatie heeft en biedt indien nodig extra hulp of begeleiding. Uiteraard zullen de verpleegkundigen en artsen elke keer beoordelen of uw situatie veilig blijft.

Een aanzienlijke beperking van de zoutinname heeft niet alleen een gunstig effect op het dorstgevoel, maar ook op de hoeveelheid vocht die per dialyse verwijderd moet worden en op de bloeddruk.

Praktische tips

Houd uw vochtinname bij

Het is belangrijk dat u uw vochtinname thuis zelf goed bijhoudt, zodat u het vochtgebruik over de hele dag kunt verdelen.

Dit kan op twee manieren:

- Gebruik pen en papier. Alles wat u op een dag aan vocht gebruikt schrijft u op.
- Gebruik een fles water. U vult 's ochtends een literfles met water. Op het moment dat u een kopje of glas water heeft gebruikt, vult u dit weer met water uit de fles en gooit het leeg in de gootsteen. Zo krijgt u een indruk hoeveel u gedronken heeft en kunt u goed zien hoeveel u de rest van de dag nog mag drinken.

Kleine hoeveelheid

- Gebruik kleine glazen en kopjes. Zo kunt u het vocht beter over de dag verdelen.
- U doet langer met uw drinken wanneer u kleine slokjes neemt of een rietje gebruikt.
- Een ijsklontje is niet snel op en helpt langer tegen de dorst.
- Neem de medicijnen in met een lepel vla, yoghurt of appelmoes. Dit is veel minder vocht dan een glas water.

Minder dorst

- Door minder zout te gebruiken, heeft u minder dorst.
- Verdeel fruit in partjes/stukjes. Als u dorst heeft, kunt u een stukje nemen. Fruit kunt u ook koelen.
- Neem af en toe een zuurtje. Dit zorgt er voor dat uw slijmvliezen geprikkeld blijven en vocht blijven

produceren. Uw dorstgevoel zal minder worden.

- Kauw af en toe op een kauwgum.
- Maak radijsjes goed schoon en snijd ze doormidden. Laat ze bevriezen in de diepvriezer. Neem bij dorst een half radijsje in de mond. Heel dorstlessend!
- 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.

Ook dit kan helpen

- Zoek afleiding op moeilijke momenten.
- Drink de drank of heet of heel koud, bijvoorbeeld in de vorm van een waterijsje. U doet er dan langer mee. Bij warme dranken kunt u eerst het kopje voorverwarmen. Ook kunt u gebruik maken van dubbelwandige kleine glazen: deze houden de drank langer op temperatuur (koud, warm).
- Ook kunt u bij ernstige dorstklachten gebruikmaken van mondgel met speekselenzymen die uw mond langer een vochtig gevoel geven (o.a. BioXtra gel, GUM Hydral, Dentaïd Xeros te koop bij apotheek of drogist).
- Als u ergens op bezoek bent, vertel dan hoeveel u mag drinken. Vraag gerust om een klein in plaats van een groot glas. Of neem zelf uw eigen glaasje of kopje mee.

Tenslotte

Wij realiseren ons dat u moeite kunt hebben met de vochtbeperking. De kunst is om samen de juiste balans te vinden tussen de vochtbeperking enerzijds en acceptabele leefregels anderzijds.

U kunt altijd met vragen hierover bij ons terecht. De verpleegkundige of arts kan, in overleg met u, zo nodig de hulp inschakelen van de diëtist en/of sociaal verpleegkundige.

Deze brochure is samengesteld door de nefrologie-diëtisten van het Laurentius Ziekenhuis Roermond.

Met dank aan het VU medisch Centrum voor het gedeeltelijk mogen overnemen van de tekst in de brochure.

Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34277570 - Dietetiek - februari 2022